

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.Бобур номли

Андижон Давлат Университети

Жисмоний маданият мутахассислигини

битирувчи магистранти

Холмирзаев Азизуллонинг

*“Спортчиларнинг умумий ва махсус
тайёргарликларини такомиллаштириш”
мавзусидаги*

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ

Илмий рахбар:

З.Жумакулов

Бажарди:

А.Холмирзаев

Андижон-2012

Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш

Р Е Ж А:

Кириш

I боб. Спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги

1.1. Жисмоний фазилатлар ва уларни ривожлантириш

II боб. Спортчиларнинг махсус тайёргарликлари.

2.1. Техник махоратни такомиллаштириш

2.2. Тактик махоратни такомиллаштириш.

III боб. Спортчиларнинг ахлокий-иродавий хислатларини тарбиялаш.

3.1. Спортчиларнинг рухий тайёргарликлари

Хулоса

Илмий маколалар рўйхати.

Фойдаланилган адабиётлар

Иловалар

КИРИШ.

Республикамиз мустакиликка эришгандан сўнг Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохатларни амалга оширилиши натижасида мамлакатимиз спортчилари халқаро спорт ареналарида улкан муваффақиятларни қўлга киритдилар. Республикамиз спортчиларни Осиё Жаҳон ва олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб келишаётгани мамлакатимизда шу соҳага алоҳида эътибор бериб келинаётганлигини намунасидир.

Ёшларни жисмоний тарбия спортга бўлган қизиқишларини ҳисобга олиб, республика ҳукумати томонидан ёшларимизни таълим-тарбия олишлари, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шугуланишлари, соғлиқларини яхшилашлари учун барча шарт-шароитлар яратиб берилди. Ҳозирги кунда кўплаб спортчи ёшларимиз халқаро мусобақаларда фахрли ўринларни қўлга киритиб келишмоқда.

Хурматли президентимиз И.А.Каримовнинг бевосита раҳнамолигида миллий курашимиз халқаро аренага олиб чиқилди. 1997 й. Тошкентда биринчи жаҳон чемпионати ўтказилди. Ақобир Қурбонов. Камол Муродов ва Тоштемир Муҳаммадиевлар биринчи жаҳон чемпионатининг олтин медалига сазовор бўлдилар.

Мустақиллик йилларида ўзбек курашини дунё аренасига чиқиши шу кунларда дунёнинг беш қитъасида миллий кураш федерацияларининг ташкил этилганлиги, мунтазам халқаро турнирлар Осиё ва Жаҳон чемпионатларини ўтказиб келинаётганлиги ҳамда ҳозирги кунда ўзбек миллий курашини олимпиада ўйинларига киритиш хусусида катта тағбибот, ташвиқот ишларини олиб борилаётганлиги мамлакатимизда ҳукулатимиз томонидан миллий маънавиятимиз ҳисобланган халқ ўйинларимизга ва миллий спортимизга бўлган эътиборининг намунасидир. Республикамизда таълим тизимида хусусан жисмоний тарбия ва спорт таълимида илғор педагогик технологияларнинг жорий этилиши, ривожланган мамлакатлар билан инновацион ҳамкорлик алоқаларини йўлга қўйилиши ўзининг ижобий томонларини намоён этмоқда Ўзбекистон спортчилари спортнинг бокс, эркин, юнон-рум, самбо ва дзю-до курашлари, гимнастика ҳамда спортнинг шарқона якка олишув турларида мунтазам Осиё, Жаҳон ва олимпиада ўйинларида иштирок этиб совринли ўринларни қўлга киритиб келмоқдалар. Эркин кураш устаси Артур Таймазовнинг учта олимпиадада иштирок этиб, икки олтин ва кумуш медаларни қўлга киритиши Ўзбекистон давлатини обрўсини янада ошириб юборди. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш,

замонавий спорт иншоатларини куриш, уларни моддий –техника базаларини мустахкамлаш, ўқувчи ёшлар ўртасида оммавий спорт ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш ва амалга оширишда шахсан ҳурматли президентимиз И.А.Каримовнинг ташаббуси билан ташкил этилган (1997й.) “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” улкан ишларни амалга ошириб келмоқда.

Республикамизда спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида ҳукуматимиз томонидан қарор ва фармоишлар қабул қилиниши натижасида пойтахтимиз Тошкент шаҳри ва вилоятларда спорт академиялари ва махсус спорт мактабларини ташкил этилиши ҳамда бу мактабларга иқтидорли ёшларни жалб этилиши “Баркамол авлод” тарбиясининг асосий мазмунини ташкил этмоқда.. Хусусан мамлакатимизда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари ва ўзларини интеллектуал салоҳиятини оширишлари учун барча шарт-шароитлар яритиб берилмоқда.

Мустақилликдан кейин республикамизда аҳолини, шу жумладан ўқувчи ёшларни репродуктив саломатлигини яхшилаш борасида ҳукуматимиз миқёсида катта бунёдкорлик ишларини амалга оширилиши натижасида аҳолининг ўртача умр кўриш даражаси 68 ёшдан 72 ёшга кўтарилди. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ислохатлар натижасида мамлакатимизда ўқувчи ёшларнинг соғликларида, жисмоний тайёргарликлари ва жисмоний ривожланишларида, тана тўзилишларининг антропометрик кўрсаткичларида (бўйи,вазни, ўнг ва чап қўл кучлари, ўпкасининг тириклик сигими ўлчамлари ва бошқа кўрсаткичларда.)ижобий ўзгаришларга эришилди. Илмий - тадқиқот натижалари шуни курсатадики, Ҳукуматимиз томонидан республикамизнинг чекка туманлар ва қишлоқларда ёшларга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари учун шарт-шароитларни яратиб берилаётгани натижасида қишлоқ ва шаҳарлик ўқувчи ёшлари ўртасидаги Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги тафовутларни тенглашиб боришига таъсир этмоқда

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблилиги: Илмий техника ривожланган асрда спортчиларни тайёрлашни янада такомиллаштириш, бу жараёнларга фаннинг илғор технологияларини жорий этиш давр талабидир. Спортчилар тайёрлаш тизимида хали ўрганилмаган кўплаб муаммолар мавжуд бўлиб, уларни илмий таҳлил қилиш ва ҳал этиш зарурдир. Спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлигини атрофлича ўрганиш ва уларни тарбиялашда илмий асосланган услублардан фойдаланиш

юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг муҳим омили ҳисобланади.

Магистрлик диссертацияси мавзусини ўрганилганлиги: Спорт машғулотларини такомиллаштириш, спортчиларнинг умумий ва махсус (техник-тактик ва рухий) тайёрларликлари бўйича кўплаб илмий-тадқиқотлар олиб борилган ва адабиётларда ёритиб берилган. Республикамизда спортчиларни маҳорат ва малакаларини ошириш масалалари бўйича проф. Ф.Керимов., А.Рузиев., Р.Нуримов., Р.Холмухамедов., Л.Айрапетянц., А.Акрамов., К. Шокиржонова ва бошқалар илмий-тадқиқотлар олиб боришмоқда.

Магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифалари: Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш шу куннинг долзарб муаммоси ҳисобланиб, спортчиларни тайёрлаш жараёнларининг меъёрий иш ҳужжатлари, машғулотларни режалаштиришни усул ва услубларини таҳлил қилиш орқали юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети:

Магистрлик диссертациясида тадқиқот-объекти сифатида Андижон олимпия захиралари коллежи ва Андижон шаҳар халқ таълими бўлимига қарашли мактабнинг ўқувчиларини жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликларини (антропометрик ва педагогик тестлар ёрдамида) аниқлаш. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи ёш спортчиларни махсус тайёргарликларини яъни техник-тактик ва рухий ҳолатларини ўрганиш.

Тадқиқотларни олиб бориш режаси:

1. Андижон олимпия захиралари коллежи, Андижон шаҳар халқ таълими бўлимига қарашли мактаб ўқувчиларини ва Болалар ўсмирлар спорт мактаби шуғулланувчиларини танлаш.

2. Талим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари меъёрий иш ҳужжатларини, ўрганиш, ўқув машғулотларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш ва режалаштириш.

3. Ўқувчиларни жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик ҳолатларини, тугарак қатнашчиларини спорт маҳоратлари, тактик-техник ҳамда рухий ҳолатларини ўрганиш.

4. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини кузатиш ва таҳлил қилиш.

5. Ўқувчилар ва ёш спортчилар билан суҳбатлашиш уларни рухий ҳолатларини ўрганиш.

6. Спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш, мусобақа якунини таҳлил

қилиш.

Тадқиқотни олиб бориш усуллари:

Педагогик текшириш, кузатиш, суҳбат, дарс анализи, тугарак машғулотлари ҳужжатларини тахлили, антропометрия усулида (ўқувчилар жисмоний ривожланишини) текшириш, махсус педагогик тест усулида ўқувчилар жисмоний тайёргарликларини, Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби катнашчиларини умумий ва махсус тайёргарликларини кузатиш, ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари: Андижон Олимпия захиралари коллежи ўқувчилари антропометрик курсаткичларда (бўй ва оғирлик индексацияси бўйича 0,2см.,вазни оғирлигида 0.5кг.,ўнг ва чап кўл кучларида 1.0, кўкрак қафаси айланасида 2.5см.)га мактабдаги тенгдошларидан жисмоний яхши тайёргарликка эга эканликларини кўрдик.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида (60м.га югуришда 0.6сек., Жойидан узунликка сакрашда 0.24см., Турникда тортилишда 2марта.,теннис коптогини улоқтиришда 3,4м., 1000м.га югуришда 0.32сек.)га Андижон олимпия коллежи ўқувчилари мактабдаги тенгдошларидан жисмоний тайёргарликда ҳам устун эканлигини кўрсатдилар.

Тадқиқот–таҳлили: Андижон олимпия захиралари коллежи ўқувчиларини мактаб ўқувчиларидан антропометрик кўрсаткичларда, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидаги устунликларини сабабларини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келдик.

1.Андижон олимпия захиралари коллежига ўқувчилар талабгорлар орасидан конкурс йўли билан танлаб олинган.

2.Андижон олимпия захиралари коллежи ўқувчилари ёшлигидан ўзлари таълим олган мактабларда ўқиб юрган даврлардан мунтазам спорт билан шуғулланиб келишган.

3.Улар доимий мактаб ,туман ва бошқа миқёсдаги спорт тадбирларида мунтазам катнашиб келишган.

4.Соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилишади. .

5.Спортчиларнинг техник-тактик тайёргарликлари бевосита уларнинг рухий тайёргарлик ҳолатлари билан бевосита алоқада ва ўзаро боғлиқ

1 боб. Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги

Жисмоний тайёргарлик- спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни, (куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанлик) қобилятларни ривожлантиришдир. Жисмоний тайёргарлик организмни умумий жисмоний ривожланиши, мустаҳкамланиши ва чиникиши билан боғлиқликдир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус бўлади. Спортчини махсус жисмоний тайёргарлиги спортнинг ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилятни тарбиялаш жараёнидан иборатдир. Спортчини умумий жисмоний тайёргарлиги спорт учун хос бўлмаган лекин спортда муваффақиятга эришиш учун ижобий таъсир қўриётган жисмоний қобилятларни тарбиялашни ўз ичига олади.

Спорт турларида муваффақиятга эришиш шу спорт турига хос бўлган жисмоний қобилятларни такомиллаштиришни эмас, балки барча жисмоний фазилатларни ривожлантиришни талаб этади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик мувофиқликда ташкил этилганда спортчининг жисмоний такомиллашуви амалга ошади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратиб спорт турига мувофиқ бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириб боради. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тури ихтисослашувига боғлиқ бўлади. Шунга қарамай умумий жисмоний тайёргарлик барча спорт турларида деярли ухшаш бўлади. Бунинг сабаби ҳамма спорт турларида жисмоний фазилатларни

ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тайёргарлигини таъминлаш билан бирга жисмоний ривожлантириш масалаларини ҳал этади. Бу эса ёшларни жисмоний ривожланишларини тест синовлари ва назорат меъёрлари орқали урганиш имкониятини беради.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида жисмоний тарбия воситалари жисмоний машқлар ва табиат омиллари ҳамда гигиеник талаблардан фойдаланилади. Бунда махсус жисмоний машқлар асосий урин тутати. Чиникиш муолажалари ва гигиеник шароитлар тренировка Машғулоти жараёнида кенг қўлланилади. Бу омиллар ва қоидаларнинг спорт фаолиятидаги аҳамияти тренировка жараёнлари мураккаблашиб, жисмоний юклар ортиб бориши билан мувофиқ равишда ўзгарилади. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

Кучни тарбиялаш. Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зур бериб ушлаб турилганда куч намоён бўлади;

2) динамик режимда. Бунда мускул ўзунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршиликни енгадиган иш бажарилиши мумкин (миометрик режим), масалан, улоктиришдаги депсинишлар. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади (нерв мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади); ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва ҳаказоларда мускул ўзунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч ўзгармаса мускул таранглиги бир хилда қолади) қисқариш мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида аффект (вахима, қўрқув, ғазаб) ҳолатида катта куч ва тезлик пайдо бўлади. Бу куч қаердан пайдо бўлади? Хар бир ёш организм нормал шароитда ўзида мавжуд катта куч запаси ва имкониятларни сақлаб юради. Одатда, бу куч ва имкониятларнинг фақатгина бир қисми ҳақиқатан амалга оширилади ва кишининг кейиги ҳаётида сарфланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Мухим масала шундан иборатки, организмимиздаги кучнинг катта запасларидан имконияти борица қандай қилиб тўлиқроқ фойдаланишдадир (мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқиндир, суякларнинг чўзилишга нисбатан мустаҳкамлиги эса, чуянинг мустаҳкамлигига тенгдир).

Куч қобилиятларининг турли фаолиятларга боғлиқлиги

1. Кишининг куч қобилиятлари организмнинг шахсий ривожланишига зич боғланган ва ундан фойдаланиш масаласи мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлиши керак.

Куч қобилиятлари қаршиликни енгил тезлигига боғлиқ бўлади ва ҳаракат тезлиги қанча катта бўлса оғирлик ёки қаршилик кўрсатиш даражаси шунчалик кам бўлиши керак ва аксинча. Минимал қувватдаги зўр беришнинг (ядро иткитишда) намоён бўлишида эса иш урта зонада содир бўлиши керак. Лекин бу зўр бериши қуввати "портловчи" кучнинг ривожланиши ҳисобига энг кичка вақт ичида содир бўлиши мумкин. "Портловчи" кучнинг даражасини баҳолашда тезкор куч индексида фойдаланиш қулайдир. "Портловчи кучнинг" ёркин мисоли сакрашдир. У ҳаракатланишда тез максимал зўр бериш қобилиятини такомиллаштиришда

ифодаланади. Пастлаб борувчи харакатларда мускул ўзунлиги зўрлаб оширилса мускул кучи максимал изометрик кучга нисбатан анча кўп бўлади (50—100% га). Масалан, чуқурликка сакрашда содир бўладиган куч депсинишдаги куч дан каттадир.

Бир хил тайёргарликка эга бўлганда, вазни оғирроқ спортчилар енгил вазнлиларга нисбатан яхши натижага эришадилар. Юқори махоратли спортчиларда тана оғарлиги ва куч орасидаги боғлиқлик 0,93 шартли кўрсаткичга тенг, оддий спортчиларда — 0,80; машқ қилмаганларда эса 0,00 га тенг бўлади. (Шунинг учун спорт билан шуғулланмаган кишиларнинг вазни ёғ қатлами хисобига, спортчиларнинг вазни эса, мускул массасининг каттариши хисобига ошади.). Турли вазндаги кишиларнинг кучини солиштириш учун одатда 1кг оғирликка келадиган куч микдорини кўрсатадиган нисбий куч микдорини кўрсатадиган нисбий куч қуйидагича ўлчанади: мутлақ оғирлик спортчининг вазнига таксимланади.

Кишининг юқорида белгиланган мутлоқмускул кучини мускулнинг физиологик 1 см кўндаланг кесимига туғри келадиган мутлоқ кучи билан адаштирмаслик зарур. Вазн ортиши билан мутлақ куч пасаяди. Нисбий кучнинг пасайиши тананинг шахсий оғирлиги, спортчининг тана хажми (баландлиги, эни, қалинлиги)га, яъни унинг ўзунлик ўлчовларининг кубига мутаносиб бўлиши билан тушунтирилади.

Куч эса, кундаланг улчовига, ўзунлик улчовларининг квадратига тенг. Демак, тана хажмининг ўсиши билан унинг вазни ҳам мускул кучига нисбатан тезроқ ўсади. Гарчи штангистлар учун абсолют кучнинг намоён бўлиши зарур бўлса, енгил атлетикачи ва гимнастикачилар учун нисбий (яъни тана оғарлигини камайтириб) кучни ошириш зарур. Масалан гимнастикачиларда аникланганки, халқада "крест" ҳолатини бажариш учун кўкрак, билак, елка камари ва бел мускулларининг кучлари спортчининг бутун вазнига тенг бўлиши (яъни 1кг оғирликка 1кг куч туғри келиши) керак.

Бирок кучнинг ривожланиши билан тана оғарлигининг камайиши ҳамиша ҳам тенг содир бўлмайди. У ёғ қатламига эга бўлган ёки тана толаларида ортиқча суви бўлган кишилардагина самарали ўзгаради. Табиийки, тана оғирлигини камайтириш (хайдаш)га қаратилган барча усулларни фақатгина катта ёшли спортчилар куллашигагина рухсат бериши мумкин, бола ва усмирлар бундай уринишлардан тийилади.

Кучни тарбиялаш воситалари. Кучни тарбиялашнинг восита ва услублари тайёргарликнинг турли боскичларида қўлланиши лозим. Уларга қуйидагилар киради:

- 1) шакли ва мазмуни буйича хилма -хил жисмоний машқлар;

- 2) фойдали харакат коэффициентини оширадиган воситалар;
- 3) Руҳий ҳолатни бошқаришга қаратилган воситалар (зур беришни онгли равишда аффе́кт ҳолатига́ча ошириш);
- 4) организмнинг функция ва системаларига танлаб таъсир қилиш воситалари.

Кучни ривожлантириш воситаларини қуйидагича тақсимлаш мумкин:

- 1) ўз тана огирлигини енгиб бажариладиган машқлар;
- 2) огирликлар, шерикнинг қаршилиги, амартизатор билан бажариладиган машқлар, ташки муҳитнинг мураккаброк шароитида бажариладиган машқлар.

Ҳозирги даврда кучни тайёрлашнинг ҳаракат амплитудасини, унинг траекториясини, тезлигини бажариш вақтини, зўр бериш даражасини ва ҳоказоларни олдинд

ан

программалаштирадиган техник воситалар, Универсал ва махсус мусобақалашув машқлари. иқтисослашган тренажёрлар киритилмоқда;

Кучни тарбиялашда изометрик машқларнинг хиллари:

1. Хусусий изометрик машқлар.
2. Амплитудани чекловчи ҳаракатлар.
3. Айрим ҳаракатларда ўта огир юк билан статик зур бериш.
4. Ҳаракатнинг қийинрок фазасида оғарликни ушлаб туриш.

Изометрик зур беришни мураккаброк машқларда қўллаш лозим, лекин уларнинг ҳажми жуда катта булмаслиги ва улардан олдин албатта динамик машқлар бажарилиши керак.

Нафас олиш. Куч машқлари бажарилганда мускул кучланишга туғри келади. Америка олимларининг маълумотиға кўра штанга кўтарувчиларда кучаниш вақтида қорин бушлиғида босимнинг ортиши сабабли улар да 10% чурра ва 10% геморой пайдо бўлиши аниқланган. Нотуғри нафас олинганда кукрак қафасидаги босим ҳам 40 — 100 мм симоб устунига ошади, бу эса вена томирларининг қисилишига олиб келади ва қон айланишини, шунингдек кўкрак қафасидаги босимнинг купайиши, упка капиллярларини қисади ва натижада ўпка ва қон айланиши ҳам мушкуллашади. Буйин мускуллари билан уйку артерияларининг қисилиши хушдан кетиш (шок) га олиб келиши мумкин. Шунинг учун маншгулот вақтида қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

- 1) зарур бўлгандагина қиска вақт кучанишга руҳсат бериш;
- 2) бошловчиларга оғир юк кўтаришга рҳсат бермаслик;
- 3) оғирликни кўтаришдан олдин нафас олмаслик;
- 4) бошловчиларни машқ ўртасида нафас олиш ва нафас чиқаришга ўргатиш.

Куч имкониятларини тарбиялаш **услуги.** Кучни ривожлантиришни ўзига хос усулларида бири "экстенсив" усулдир. Экстенсив услуб қоидага кўра, кичик оғирликни кўп мартаба кўтаришда қўлланилади ва бунда мускул энг кўп таранглашиб мускулар яккол чарчаган ҳолатигача такрорланади. Бу услублар ўргатишнинг бошлангич даврида (ҳаракат техникасини ўзлаштириш даврида) қўлланилади, тайёргарлик даврининг биринчи босқичида қулай функционал замин яратиш (мускул ҳажмини ошириш ва организмни катта жадалликдаги юкларга тайёрлаш) учун, куч чидамлилигини тарбиялаш учун қўлланилади.

Жадаллаштириш услублари куч имкониятлари тўлиқ жалб этилишини талаб қиладиган кўтариш мумкин бўлган энг кўп оғирликнинг 90 — 95% ини) оғир ва ниҳоят оғир вазнларни кўтаришда катта аҳамиятга эга. Куч машқларини бир уринишда ҳар - хил тезликда бажариш мумкин ва исботланганки, машқни энг катта тезликда бажариш яхши натижа бермайди, ўртача меъёрида бажарганда кучнинг усиши камайишининг асосий сабаби афферент импульслар кучли оқимининг келиши ва куч кўзғалишларининг концентрацияга ҳалакит берувчи марказий нерв системасида кўзғалишнинг тарқалиш ходисаси рўй бериши сабабидандир.

Масалан, оғирликни минутага 2 марта кўтариш ҳам ва 15 марта кўтариш ҳам кучнинг бир хилда усишига олиб келган. Ишни 1,5 мартадан кура 2 марта бажарган қулайроқдир.

Динамик куч машқлари ўз навбатида икки гуруҳдан и борат:

1) шахсий-куч машқлари (жим, силташ, рақибни кўтариш ва ушлаб туришда беллашиш усуллари, арқонга тирмашиб чиқиш.);

2) тезкор куч машқлари, бунда кучнинг ривожланиши оғирлик ёки снарядни (гантеллар, тошлар билан машқлар, сакраш ва бошқаларни) улоқтириш ҳаракатини тезлаштиришга боғлиқ бўлади.

Статик машқларни фақат штанга ва тошлар билан бажарибгина қолмасдан, қаршилиқ ўрсатиш машқлари, снарядларда бажариладиган гимнастика, эшак эшишлардан ҳам фойдаланиш зарур. Фақат 1-1,5 йилдан кейингина 14-18 ёшда мангулотга штанга билан машқлар киритиш мумкин, лекин ортиқча зўриқиш ёки зўр бериш 3-5 секунддан ортиқ давом этмаслиги, кўтариладиган оғирликлар ўта катта бўлмаслиги ва иш вақтида бир йўла жуда кўп мускул группалари катнашмаслигига эҳтиёткорлик билан эътибор бериш лозим. Машқлар орасида танаффус 2-2,5 минутдан кам бўлмаслиги керак. 6-8 ой машқдан кейин максимал юкларга ўтиш мумкин. Аммо, ҳафталик циклда статик зўр беришларнинг ҳажми 55 — 60 минутдан ошмаслиги керак.

Тезкорлик — кишининг ҳаракат фаолиятини қисқа вақт ичида бажариш фазилатидир. Бу киши ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йигиндисидир.

Тезкорлик - бу кишининг комплекс жисмоний фазилатидир ва у фазилат яқка шаклда бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатлари намоён бўлиши тутрисида фикр юритилса аниқроқ бўлади.

Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари:

- 1) ҳаракат реакциясининг латент вақти;
- 2) яқка ҳаракатнинг тезлиги;
- 3) тезкорлик фазилатларининг намоён бўлиш тезлиги (кескинлиги);
- 4) ҳаракат суръати.

Тезликнинг бу шакллари ўзаро алоқадор эмас. Бирок стартдан чиқиш қобилияти ва масофа бўйлаб югуриш орасида, тезлик ва ҳаракат суръати орасида, тез-тез ҳаракат қилиш билан жойдан — жойга кўчиш тезлиги ва бошқалар орасида ўзаро боғлиқлик мавжуддир. Тезкорлик — консерватив (буйсунмас) фазилат бўлиб, жуда суст ривожланади. Чунончи, тезкорликни табиий ривожланиши ва уни машқ қилиш орқали ривожлантириш орасида фарқ жуда кам бўлади ва 20% ни ташкил қилади.

Тезкорликни ташкил қиладиган асосий манбалари:

Нерв жараёнларининг қўзғалувчанлиги, тезкор куч, чўзилувчанлик, мускулларнинг қайишқоқлиги қобилияти, тезкор характердаги ҳаракатларни таъминловчи биохимик механизмлар, спорт техникасининг сифати ва иродавий зўр бериш жадаллиги. Нерв жараёнларининг қўзғалувчанлиги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро тез алмашилиши туфайлигина амалга оширилади.

Тезкор куч — мускулларнинг иш бажариш учун тарангланишининг бошланишида самарали куч билан ҳаракатланиш қобилиятидир.

Чўзилувчанлик -мускулни тортганда унинг чўзила олиш қобилиятидир.

қайишқоқлик мускуллар чўзилгандан сўнг ўзининг биринчи аслига қайта олиш қобилияти, навбатма -навбат синергист ёки антогонист ролида иш бажаргандан кейин бўшашиш қобилиятидир. Агар мускулларнинг шу қобилиятлари етарли ривожланмаган бўлса, ҳаракатларнинг етарли амплитудаси (кенглиги)га эришиб бўлмайди. Ҳаракат давомида, айниқса ҳаракат амплитудасининг охириги нуқтасида синергист мускуллар жуда катта қаршилиқни енгитишга тўғри келади, шунинг учун чўзилиш ва бўшашиш машқлари доимо машғулотнинг органик қисмини ташкил қилиши керак.

Биохимик нуқтаи назардан тезкорлик мускуллардаги энергия манбаига ва химик энергиянинг тез сафарбарлигига боғлиқ бўлади. Катта шиддатли иш натижасида кислород етишмаслиги ҳосил бўлади, у кислород талабининг 95% ташкил қилиши ва организмда сут кислотасининг тез тўпланишига олиб келиши мумкин. Тезкорлик ва куч —бу иккаласи ҳам деярли бир хил фазилатдир ва уларни биохимик нуқтаи назардан ажратиш нотўғридир. уд:

Мускул тизимида қўйидаги толалар мавжуд

- 1) тезкор оқ толалар — кучни ифодалашга қодир, аммо чидамсиз;
- 2) суст ҳаракатланувчи қизил толалар; уларни жуда ингичка нерв толалари ишлатади ва ўртача шиддатдаги узок вақт давом этадиган ишни таъминлайди;
- 3) қизил тез толалар.

Аввало тез қизил толалар, сўнг тез оқ толалар ишга тушади. Улар тез бажариладиган ишни таъминлайдилар, тезкорликка чидам беришни таъминлаш учун эса, қизил суст ҳаракатланувчи толаларни ишга жалб этиш талаб қилинади. Қиска масофага югурувчилар, конькида учувчилар ва бошқаларнинг оғарлиги, танасининг, оёғининг ўзунлиги ва шунингдек, оёқларининг бўйига нисбатан ўзунлиги масофага югуриш

вақтига таъсир қилмайди. Кўринишича, югуриш тезлиги кўпроқ тана тўзилишига эмас, балки спортчининг тайёргарлик даражасига ва айниқса, унинг тезкор куч имкониятларига боғлиқ, бўлади, шу фазилатни шуғулланувчиларни танлаб олиш учун асос қилиб олиш мумкин.

**Максимал тезлик билан бажариладиган ҳаракатлар
икки босқичдан иборат:**

1) тезланиш фазаси, яъни стартдан бошлаб тезликни ошириб бориш ва максимал қувват (тезлик)га чиқиш;

2) масофа бўйлаб югуришни нисбатан барқарорлаштириш, у қуйидагилар билан характерланади: а) максимал тезликни давом эттириш; б) чарчашга чидам бериш.

Илмий тадқиқотлардан маълум бўлдики, бу кўрсаткичлар бир-бирига боғлиқ эмас. Спринтерлар учун 40-50 м гача тезликни ошириб бормасдан, балки стартдан бирдан катта тезлик олиш зарур. Одатда 5-6 секунд ичида максимал тезликка эришилади (бу 40-50 метрни ташкил қилади), шунинг учун спринтер масофада югуриш тезлигига катта этибор бериш, спорт уйини билан шурулланувчилар эса бошланрич тезликка ахамият беришлари лозим. Биринчи қоида бўйича тезлик талаб этиладиган ҳаракатларда, масалан, 100 м масофага. югуришда финишгача максимал тезликни сақлаб туриш жуда мураккаб. Тезлик пасайишининг асосий сабаблари шундан иборат:

1) нерв системасига тез тез келиб турадиган импульслар уни чарчатади, бу эса тормозланиш жараёнларининг тезланишига шароит турғдиради;

2) ўта катта тезлик зонасида кислород запаси тезликнинг ўзгаришига нисбатан пропорционал ортади;

3) максимал тезликда бажарилаётган ҳаракатларга тўзатишлар киритиш кийинлашади, шунинг учун қаттиқ югурганда чигал ҳаракатларни бажариб улгуриш мураккабдир. Юксак ва энг юксак тезликда машқ қилганда узок вақт (10-12 мин) танаффус талаб этилади.

Ҳаракат реакцияси тезлигини ривожлантириш - ҳаракат тезлиги оддий ва мураккаб реакцияларни ривожлантиришни назарда тутди.

Оддий ҳаракат реакциясининг тезлиги бу аввалдан маълум бўлган сигнал (пистолетдан ўк ўзиш, хуштак, қарсак) га жавоб қайтаришдир. Олдиндан белгиланган ҳаракат оқали ҳаракат реакциясини яхшилаш анча мураккаб вазифадир, негаки бир дақиқаднинг юздан бир улушини енгиш унга боғлиқ бўлади. Масалан, спорт билан шурулланмаган кишиларда ҳаракатланиш реакцияси вақти 0,25 секундга, спортчиларда

эса 0,18-0,15 секундга тенг. Товуш сигналига бўлган реакция вақти одатда камроқ ва у халқаро миқесдаги спорт усталарида ҳам айрим вақтлари 0,05-0,07 секундга тенг бўлади. Оддий реакцияни ривожлантирганда бир неча услуб қулланилади: кўплаб такрорлаш усули берилган сигналга жавоб қайтаришдан иборат: бўлинган (аналитик) машқ услуби. Бунда реакция ва навбатдаги ҳаракатлар вақти алоҳида — алоҳида машқ қилинади; сенсор услуб-реакция тезлиги ва вақт оралиқларини ўн ва юздан бир улушларигача фарклаш қобилияти орасидаги зич муносабатга асосланган.

Бу усул билан машқ қилиш 3 боскичда олиб борилади: спортчи тез бажариладиган ҳаракатни ижро этади ва тренер унга сарфланган вақтни эълон қилади; шу ҳаракатнинг ўзи яна бажарилади, лекин энди тренернинг ўзи ундан сарфланган вақтни сўрайди (вақтни ҳис қилиш қобилияти тарбияланади); спортчи тренернинг топшириғи бўйича машқни ижро этиш вақтини ўзи аниқлайди (масалан, тренернинг топшириғи бўйича 40 метрни 5 секундда югуриш зарур, бунда масофа ва вақтни ҳис қилиш қобилияти тарбияланади).

Оддий реакциянинг тезлиги мускулларни бирқанча таранглатиш ҳисобига амалга оширилади. Шунинг учун, масалан паст старт олган вақтда оёқларни старт колодкаларига тираш зарур, шунда старт зўр бериши ривожлантирилади. Шунингдек, реакция тезлиги сигнални кутиб туриш вақтига ҳам боғлиқ бўлади, дастлабки ва ижро этиш командалари орасидаги қулай вақт 1,5 секундгача бўлиши керак.

Энди мураккаб реакцияни кўриб чиқамиз. У икки хил бўлади:

- 1) ҳаракатланувчи объектга бўлган реакция;
- 2) танлаб жавоб қайтариш.)ҳаракатланувчи объектга хос бўлган реакция якка кураш, туп ўйинлари ва хоказоларда учрайди.

Бунда куриш майдонида шу объектни фарклаш ва белгилаб олиш, унинг йуналишини ва ҳаракатланиш тезлигини аниқлаш, шунга мувофиқ ҳаракатланиш планини тўзиш ва уни амалга ошириш лозим бўлади. Ҳаракатланувчи объектга жавоб реакцияси 0,25 дан 1 секундча вақт олади. Аниқланиши бўйича купрок вақт предметни кўриб аниқлашга кетар экан. Танлаб жавоб қайтариш рақибнинг хатти —ҳаракати ўзгариши ёки муайян шароитнинг ўзгаришига қараб бир қатор жавоблар ичидан зарур бўлган ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ.

Малакали спортчилар ҳаракат жавобини танлашда жуда юқори тезликка (0,12 — 0,13) эришадилар ва улар ҳаракатнингўзига этибор бермасдан, рақиб томонидан шу ҳаракатга бўлган тайёргарликка, яъни ҳолатни ўзгартириш учун зур беришига, имо

ўзгаришларига хатти — ҳаракатнинг умумий табиатига ва бошқаларга эътибор берадилар.

Ҳаракатнинг тезлигини тарбиялаш восита ва усуллари. Киши эриша оладиган максимал тезлик фақатгина тезкорликни ривожлантиришга боғлиқ бўлмасдан, балки динамик куч, қайишқоқлик, чидамлилик, техникани эгаллаш даражаси ва хоказоларга ҳам чамбарчас бўлади.

Машқларни катта тезликда бажариш учун куйидагилар зарур: техника шунчалик малакали ўзлаштирилган бўлиши керакки, машқни катта тезликда ижро этишга имкон берсин; машқ шунчалик яхши ўзлаштирилган бўлиши керакки, ҳаракат вақтида иродавий зўр бериш машқ бажариш услубига эмас, бажариш тезлигига қаратилсин; у шундай давом этиши керакки, машқ якунланишдаги чарчоқда ҳам уни бажариш тезлиги камаймасин.

Ҳаракат тезлигини тарбиялаш барча усулларининг асосий ҲОЯСИ ўз максимал тезлигини оширишга уриниб кўриш ва шу тезлик сезгисини "эсда сақлаш" дан иборат. Масалан, қисқа масофага югуришнинг машғулот шароитида ташки кўзгатувчилар штангани кўтарганда ёки баландликка сакрагандагидек бевосита таъсир қилмайди. Шунга кўра купчилик спортчиларга ўз иродавий зўр беришларини максимал даражага кўтариш қийин бўлади. Шунинг учун кўпроқ онгли иродавий фаолиятга аҳамият бермок зарур. Бу ерда спортчи эришган тезлик туғрисида аниқ маълумот бериш алоҳида ўрин эгаллайди. Барча тезликда бажариладиган машқлар максимал зур бериб бажарилиши шарт.

Машғулотнинг асосий усуллари қатъий тартибда машқ қилиш, мусобақа ва ўйин услублари ҳисобланади. Бунда кўплаб такрорлаш, прогрессив, ўзгарувчан машқ қилиш услублари ўзига хос афзалликка эга. Бу услублар орқали тезкорлик устида машқ қилинганда, қисқа масофаларга максимал шиддат билан, дам олиш учун етарли интервал билан (кислород қарзи қолдирилиши ва марказий нерв системасининг оптимал кўзгалувчанлигини таъминлайдиган даражада) тезликнинг камайишига йул қуймасдан иш олиб борилиши керак.

Тезликнинг пасайиши-чарчаш белгиси ва тезлик устида иш олиб боришни тухтатишнинг сигналидир. Бирок, куплаб такрорлаш услубининг камчилмги шундан иборатки, унда "тезлик тусиғи" ҳосил бўлади, у фазо, динамик ва суръатҳарактеридага стереотипларни ривожлантиради. Шунинг учун юқорига сакраш бўйича етакчи спортчиларининг машғулотида планка устидан сакраб ўтиш барча сакрашларнинг бор йўғи 12—15% ни ташкил килади. Асосий вақт турли характерли машқларга ва одатдан

ташқари сакрашларга қаратилади. Агарда тезкорлик доимийлашиб қолса, бу тўсиқни ўзгарувчан услуб билан (киялик бўйлаб югуриш, енгиллаштирилган снарядларни улоктириш, молот тросини қисқартириш, оқим бўйлаб сўзиш орқали) йўқ қилиш зарур. Бир неча вақт бу тезлик машқларини умуман бажармаслик мумкин, шунинг билан ҳосил қилинган салбий малака бўзилади ва сўнади.

Ўртача тезлик машқларини бажарганда ташқи қаршиликларни (оғирлик, ўз тана инерциясини) енгиллаштиришга тўғри келади, бу эса кишининг куч имкониятларига боғлиқ бўлади. Куч машқлари тезкорликни тарбиялашда кенг қўлланилади. Тезкорликни тарбиялаш учун куч машқларини танлашда 2 вазифа ҳал қилинади:

- 1) Максимал куч даражасини ошириш;
- 2) Тез ҳаракат қилиш шароитида катта куч билан зўр бериш қобилиятини тарбиялаш.

Тажриба шуни кўрсатадики, максимал тезкорликни ошириш анча муруккаб, шунинг билан бирга куч имкониятларини ошириш вазифаси оддийроқ ҳал этилади. Масалан, охириги 40 йил ичида оғир атлетиканинг барча вазн оғирликларида жаҳон рекордлари 25-35% кўтарилди. Шунга ҳос 100 метр га югуриш тезлиги атиги 2% ошди. Амалиётда тезкорликни ривожлантириш учун куч машқларини жуда кенг қўлламоқ лозим. Бирок куч машқлари тезлик ифодаланадиган ҳаракат фаолияти тартибида бажарилгандагина ижобий таъсир кўрсатади.

Ёш спортчиларда тезкорликни тарбиялаш. Ёш хусусиятлари машқ қилиш услубига сезиларли ўзгартиришлар киритишни тақозо этади. Ҳозирги вақтда ёш гуруҳлари уларнинг ёши жинси, тайёргарлиги ва ҳоказоларга қараб ажратилган. Тезкорликни ривожлантириш учун энг қулай ёш 9-10 ёш ҳисобланади. 12-14 ёшга келиб организмда биологик ўзгаришлар содир бўлади, буқувчи ва ёзувчи асосий мускул гуруҳлари мослашолмайди, ҳаракат суръати пасаяди ва истёбодли болаларни танлашда адашиш мумкин.

Ўргатишнинг бошланғич босқичида ҳаракат суръатини, ҳаракатларнинг табиий шакллари (югуриш, сакраш, ўйин, эстафета) ривожлантириш лозим. Вақтидан олдин тезкорлик қобилиятларини шакллантириш тавсия қилинмайди.

Чидамлилиқни тарбиялаш. Спортчининг умумий чидамлилиги катта мускул иши шиддатини пасайтирмасдан, ўртача зўр бериб, узок вақт иш бажара олиш қобилиятидан иборат. Умумий чидамлилиқ турли хил фаолиятларда чидам беришнинг ўзига ҳос бўлмаган асосини ташкил қилувчи организмнинг

функционал

хусусиятларининг йигиндисидан иборат. Спортчининг махсус чидамлилиги — ўзига хос юкламалар, айниқса танланган спорт турида натижага эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жалб этилиши шароитида чарчокка чидам бериш қобилиятидир.

Чарчаш даражаси чидамлилиқ кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Чарчаш нерв системасининг фаолиятиги номувофиқлик, ноаниқлик қиритади, оксидланиш жараёнларининг активлигини пасайтиради ва х.к. Бирок чарчашга ққрши туриш учун спортчи нерв системасини манба билан мустахкамлаши зарур. У чарчаган ҳолатда ҳам ишни давом эттириши аэроб имкониятларининг самарали воситаси ҳисобланади, ҳаракат апаратининг ва ички органларининг фаолиятини такомиллаштиради ва тежамлилиқни оширади. Спортчи ўзида қучли ирода ва чарчашнинг барча қийин субъектив сезгиларига чидаш фазилатларини тарбиялаши керак. Чидамлилиқни тарбиялаш учун психик омилларни (қатъиятлилиқ, мақсад сари интилиш, ўзини тута билиш, жасорат, матонат, спорт кураши шароитида ва ташқи муҳитнинг ноқулай шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш), ишни энергия билан таъминловчи системаларни машқ қилдиришга алоҳида эътибор бериш, организмнинг функционал тургунчилигига ва тежамқорчилигига, ҳаракат уйғунлигининг мукаммалчилигига ва мусобақа жараёнида қучнинг туғри тақсимланишига эришиш зарур.

Спорт турига ва чидамлилиқни тарбиялаш услубларига қараб ишнинг энергия билан таъминланиши ҳам ҳар хил бўлади. Масалан ўзгарувчан югуриш бир текис югуришга нисбатан қўпроқ қислород талаб этади. Шунинг учун юқори малакали спортчилар масофа бўйлаб қучларни тақсимлаганда бир текис қулай тезлик билан югуришади ва юқори самарага эришади. Чидамлилиқни тарбиялаганда энергия билан таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бунда аэроб фаолиятдаги сингари анаэроб фаолиятда ҳам максимал қислород қабул қилишни ва шу зайлда узок вақт ишлаш қобилиятини ривожлантириш, нафас олиш жараёни максимал кўрсаткичга етишини тезлаштириш, анаэроб алмашишни такомиллаштириш зарур.

Машқ даражаси қанчалиқ юқори бўлса, максимал қислород қабул қилиш қўрсаткичи шунчалиқ қатта бўлади. Ҳар қандай спорт турида чидамлилиқ имконияти баён этилган омилларнинг бирлиги билан белгиланади. Чидамлилиққа бўлган талаб турли спорт турларида ҳар хил бўлади. Бир текис ўртача шиддатли ишда (узок масофага, марафон югуришига ҳос) чидамлилиқ хусусияти организмнинг аэроб имкониятларига боғлиқ бўлади, қислородни энг қўп олиш қанчалиқ давомли бўлса, ҳаракат активлиги

хам шунчалик узок бўлади. Бунда спортчидан масофа бўйлаб ўз кучини тежаб ва тактик жихатдан оқилона тақсимлашни талаб этилади.

Субмаксимал шиддат билан бажариладиган иш (800 м га югуриш, 200-400 м га сўзиш, 1 кмга эшкак эшиш ва бошқалар)да энергия билан таъминланиши анаэроб шароитда содир бўлади. Юқори натижага эришиш учун кислород қарзининг катта курсаткичларгача (20 литр ва ундан ортиқ) етишига, кондаги сут кислотасининг кўпайишига қарамасдан мусобақани давом эттириш лозим. Спринт ва спорт ўйинлари турларида қиска вақт ичида анаэроб (криатин-фосфат) мухитида киши сўнгги имкониятигача зур беришини, ҳаракатларнинг барқарорлигини таъминловчи нерв жараёнларининг юқори лабиллиги талаб этилади. Чидамлилиكنинг анаэроб механизмларини тарбиялаш жараёнида кислород билан туйинтирадиган ва нерв системасини оптимал кўзгатадиган дам олиш интервалларини бериш зарур. Чидамлилик мураккаб спорт турларида ҳам ривожланади. Уларга кучга тоб бериш (оғир атлетикада, курашда), ўйинга чидам бериш, якка кураш турларидаги чидамлилик, кўп кураш турларидаги (кўпкураш спортчилари учун хос бўлган) чидамлиликлар киради.

Чидамлиликни тарбиялаш восита ва усуллари. Чидамлиликни тарбиялаш учун жуда кўп умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақалашуш машқларидан фойдаланиш лозим. Умумий тайёргарлик машқлари организм барча системаларининг функционал имкониятларини кенгайтирган ҳолда махсус тайёргарлик ва мусобақалашуш машқлари билан бажарилганда ижобий самара беради. Махсус тайёргарлик машқларида машғулот юқламаларига самарали чидам беришни таъминлайдиган, ҳаракат техникасини доимо такомиллаштирадиган ва уни туғрилаб борадиган муайян функцияларига таъсир кўрсатадиган машқлар танланади. Мусобақалашуш машқлари бевосита махсус чидамлиликни тарбиялашда қўлланилади. Мусобақалашуш машқларидан машғулот жараёнида нисбатан кўпроқ фойдаланиш зарур. Улар ёрдамида организмнинг мусобақа шароитига зарур функциялари ишга туширилади. Чидамлиликни тарбиялашга қаратилган бутун воситаларнинг жами организмнинг барча система ва функциялари такомиллашувига таъсир курсатиши керак, бунда машғулотнинг юқори матор зичлигига эришиш, турли-туман иқлим ва географик шароитлари, мухитнинг ноқулай омилларидан кенг фойдаланиш зарур. Спорт фаолиятининг характери ва чидамлиликнинг хилига қараб тикланишнинг турли хиллари қўлланилади. Анаэроб механизмларини тарбиялашда экстремал интерваллар, аэроб

механизмларини тарбиялашда эса катъий интерваллар қўллаш лозим. Биринчи қоида бўйича бу иш мусобақалашув шиддатидан ортиқ ёки унга баробар шиддат билан бажарилади. Шунини эса тутиш керакки, умумий оптимал усул йўқдир, фақат усулларнинг ўзаро оптимал муносабати бўлиши мумкин.

Чаққонлик қобилиятларини табиёлаш. Кишининг координация қобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шакллантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш) ўзлаштирилган ҳаракат шакллари қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра бир ҳаракат фаолиятидан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат. Уни чаққонлик қобилияти деб изоҳлаш мумкин. Чаққонлик қобилиятларининг курсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учиб ва бошқалар) ҳисобланади. Улар туғрисида янги ҳаракат шакллари ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари (вақт бирлигида, фазо ва зўр бериш даражаси) бўйича фикр юритиш мумкин. Чаққонлик қобилиятларини эгаллаш учун мунтазам ҳаракат малакаларининг сонини кўпайтириш, ҳаракатларнинг янги шакллари ҳосил қилиш, ҳаракат шакллари тез ўзгартириш ёки турли шароитга қараб бир ҳаракатдан иккинчисига тез кўча билиш зарур. Ихтисослашган ҳаракат шакллари доимо бир хилда бажариш эса, ҳаракат малакаларини бойитмайди, имкониятларни чеклайди, тусик ҳосил қилади, ҳаракатларни ўзгартириш ва янгилашга ҳалакит беради.

Восита ва усуллар. Чаққонлик имкониятини кенгайтириш учун воситалар танлашнинг асосий ғояси, яъни одатдагидек бўлмаган машқлар танлашдан иборатдир (бунда доимо ўрганиш малакаси қўллаб туриш лозим). Янги мураккаб ҳаракатларни ўргатишдан олдин албатта илгари ўрганилган бир неча мураккаброқ ҳаракатларни бажариш зарур. Шунинг учун ўргатиш жараёнида юқламанинг ҳажми катта бўлмаслиги, дам олиш интерваллари ва уларнинг моҳияти қулай иш қобилиятини таъминлаши зарур. Чаққонлик қобилиятларини тарбиялаш ҳаракат уйғунлиги бўйича мураккаб машқларни ўзлаштири олиш ва ўзгарувчан муҳит талабига биноан ўз ҳаракат фаолиятини тез ўзгартири билиш қобилиятидан иборат. Бунда ўз ҳаракатларидан фазо ва вақт бирлигида аниқ ҳис қилиш қобилиятларини ажратиб (фазони, вақтни, сув, мўзни ҳис қилиш, мувозанатни сақлаш, зўр бериш ва бўшашишни қулай навбатлантириш ва ҳ.к. ни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Чаққонлик қобилиятларини тарбиялашда ўргатиш жараёни ўзлуксиз

давом этиши керак. Гимнастика тренерлари факатгина лассификацион комбинацияларни ўзлаштириш билан банд бўлган спортчилар узок вақт ўтгандан кейин янги элементларни қийинчилик билан урганишгагина кўзатишган). Чунки Машғулот жараёнида ўрганиш малакасини доимо киритиш керак, агар узок вақт янги ҳаракатлар ўргатилмаса ўргатиш малакаси йўқолади.

Ўз фаолиятини тез ўзгартира олишга ўргатишда ўзгарувчан шароитга тез эътибор бериш билан боғлиқ машқлар қўлланилади. Бунда куйидаги усуллар дан фойдаланилади:

- 1) дастлабки ҳолатларни қўллаш;
- 2) машқларни ёркин бажариш;
- 3) ҳаракатларни бажариш теълиғини ўзгартириш;
- 4) ижро этиладиган машқларнинг фазовий чегараларини ўзгартириш;
- 5) машқларнинг бажариш усулларини ўзгартириш, мусобақалаштириш;
- 6) группа ёки жуфт машқ қилганда шуғулланувчиларнинг қаршилиқ кўрсатишини ўзгартириш;
- 7) таниш ҳаракатларни нотанишларга бирлаштириб, турли шароитда бажариш;
- 8) қўшимча кўзғовчилар, сигналлар, техника воситалариларни киритиш.

Чаққонлиқ қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар тез чарчатади. Шунингдек уларни бажарганда аниқ мускул сезгиси талаб этилади, чарчаш ҳолати пайдо бўлиши уларнинг сезгирлиги камаёди. Шунинг учун чаққонлиқ бўйича мураккаб ҳаракатларни ўрганиш етарли дам олиши керак. Чаққонлиқ қобилиятларини ривожлантирадиган машқларни машғулотнинг асосий қисмининг бошида қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларни тез-тез ўтказиб туриш тавсия этилади.

Физиологик ва психологик асослар. Чаққонлиқ қобилиятларининг асосий физиологик механизми нерв жараёнларининг кўзғалувчанлигидан иборат. Ҳаракат фаолиятини дифференциация қиладиган ички тормозланиш жараёнларининг ривожланиш механизмлари. Шартли рефлектор боғланишларининг сони. Анализаторлар (айниқса ҳаракат қилиш, кўриш ва вестибуляр) нинг фаолияти. Психологик жихатдан чаққонлиқ ўз ҳаракатлари ва турган муҳитни тўлиқ идрок қилинишига боғлиқдир.

Мускулларни таранглатиш ва бўшаштириш. Хар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларнинг кўзғалиши ва бўшашишидан иборат.

Иш вақтида мускулларнинг ортиқча таранглиги — зўриқишга ва тезликни сусайтиришга олиб келади. Масалан, штангачиларда мускулларнинг ортиқча тарангланиши оғирликни кўтариш нисбатини камайтиради, гимнастларда эса ҳаракат

амплитудаси (кенглиги)ни камайтиради. Психик ва мускул таранглиги мавжуд. Психик зур бериш Руҳий ҳолатнинг турли омиллари (таниш булмаган шароит, томошабинларнинг мавжудлиги) таъсирида содир бўлади. У психик тарангланишда (диккатнинг пасайиши, бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга кучишнинг кийинлашиши, ҳаракат навбатини унутиш ва бошқалар) намоён бўлади. Психик таранглик мускул таранглигига ҳам олиб келади.

Тинч ҳолатда мускуллар маълум бир таранглик хусусиятига эга. Иш вақтида мускуллар бушашган ҳолатдан таранг ҳолатга утади ва аксинча бундай ўзгариш учун маълум вақт талаб этилади. Таранг ҳолатдан бушашган ҳолатга утиш, салки ҳолатдан таранг ҳолатга утишга нисбатан секин содир бўлади. Баллистик хусусиятга эга бўлган мускул группалари тез ҳаракатлар вақтида бушашишга улгура олмайди. Тез содир бўладиган таранглик ҳаракат тезлигини бошқара олмасликдан вужудга келади. Бундай ҳолларда антагонистик ва бетараф содир бўладиган тарангликни енгиш учун одатда таранглашиш ва бушашиш тез-тез навбатланиб турадиган машк (сакраш, улоктириш, илиб олиш, туртиш тез югуриш ва хоказо) ларда кулланилади.

Ҳаракатни бошқаришдаги кучланиш умумий ва хусусий булиши мумкин. ҳаракатни бошқаришдаги умумий кучланиш машк қилмаган кишиларда бўлади. Улар бесунакай, ҳаракати суёт бўлиб, лапанглаб ҳаракатланишади. Ҳаракатни бошқаришдаги хусусий кучланиш энди шугулланишни бошловчиларда турлича ҳаракатларни бажаришда содир бўлади. Ўргатиш жараёнини тезлаштириш учун уларга мускулларни ортикча таранглатиш нотутри эканлигини тушунтириш лозим (бошловчи спортчиларни ургатишда^а энг асосий масала натижага эришиш эмас, балки машқни техник жиҳатдан эркин ижро этишдир). Ўзини тик тутишга қарши курашигининг қимматли воситаси мускулларнинг бушаштириш машқларидир. Уларнинг вазифаси— мускулларни эркин бушаштиришга ургатишдир, бунда машқларни нафас олиш билан мослаштириш, чалгитувчи ҳаракатлардан фойдаланиш (юзнинг мимика мускулларини гаплашиш, кулиш орқали бушаштириш зарур.

Даставвал ҳаракат образларини ҳаёлан ижро этиб, бушашиш зарур бўлган жойларда диккатни қаратиш, бушашиш ва бирданига иш фаолиятига утиш фазаларини навбатлантириш, чалгитувчи — Ўзини эркин ҳис қилдирувчи топшириқларни бажариш кенг кулланилади. >ҳаракатларни мослаштиришдаги кийинчиликларни енгиш учун кишининг чарчок ҳолатидан фойдаланилади.

Мувозанат сақлаш ва уни ривожлантириш услуби: Кишининг турли-туман ҳаракатларини туркун ҳолатга келтириш қобиляти мувозанат сақлашдир. Статик ва

динамик мувозанатлар бўлади. Мувозанат саклаш икки йул билан ривожлантирилиши мумкин: а) мувозанат саклаш машқларини бажариш (мувозанат саклаш қобиляти мувозанатни йукотмаган кишида эмас, балки уни тез тиклай оладиган кишида яхшироқ бўлади); б) мувозанат ҳолатини таъминловчи (айниқса, вестибуляр) анализаторларни аналитик такомиллаштириш. Маълумки, **Оттолит асбоби** текис тезланишларни, ярим дойра каналлар эса айланма ҳаракатларни яхши сезади. Иккала механизм ҳам бир бирига боғлиқ бўлмаган ҳолда ишлайди ва шунинг учун ҳам уларни алоҳида — алоҳида машқ қилдириш керак.

Вестибуляр анализаторини кўзгатилиши ҳаётий муҳим марказларни ҳам (юрак қон-томир системаси, нафас, овқат ҳазм қилиш ва бошқаларни) кўзгатиши ва шунинг билан ёмон ҳис (юзнинг оқариши, ёқайт ёқилиш, бош айланиши, пульс ва нафас олишнинг тезлашиши ва бошқа ҳис) этишлар нерв жараёнларининг иш қобилятини пасайтириши, чарчаш ва бошқа ҳолатларни пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун вестибуляр аппаратини машқ қилдириш муҳимдир. Мувозанат саклашда психологик қийинчиликлар

1.1.Жисмоний фазилатлар ва уларни ривожлантириш.

Ҳаракатни бошқаришдаги кучланиш умумий ва хусусий бўлиши мумкин. ҳаракатни бошқаришдаги умумий кучланиш машқ қилмаган кишиларда бўлади. Улар бесунақай, ҳаракати суёт бўлиб, лапанглаб ҳаракатланишади. Ҳаракатни бошқаришдаги хусусий кучланиш энди шугулланишни бошловчиларда турлича ҳаракатларни бажаришда содир бўлади. Ўргатиш жараёнини тезлаштириш учун уларга мускулларни ортиқча таранглатиш нотутри эканлигини тушунтириш лозим (бошловчи спортчиларни ўргатиш энг асосий масала натижага эришиш эмас, балки машқни техник жиҳатдан эркин ижро этишдир). Ўзини тик тутишга қарши курашигининг қимматли воситаси мускулларнинг бушаштириш машқларидир. Уларнинг вазифаси— мускулларни эркин бушаштиришга ургатишдир, бунда машқларни нафас олиш билан мослаштириш, чалгитувчи ҳаракатлардан фойдаланиш (юзнинг мимика мускулларини гаплашиш, қулиш орқали бушаштириш зарур.

Даставвал ҳаракат образларини ҳаёлан ижро этиб, бушашиш зарур бўлган жойларда диққатни қаратиш, бушашиш ва бирданига иш фаолиятига утиш фазаларини навбатлантириш, чалгитувчи — ўзини эркин ҳис қилдирувчи топшириқларни бажариш кенг қулланилади. Ҳаракатларни мослаштиришдаги қийинчиликларни енгиш учун кишининг чарчок ҳолатидан фойдаланилади.

Мувозанат саклаш ва уни ривожлантириш услуби: Кишининг турли —туман

харакатларини туркун ҳолатга келтириш қобиляти мувозанат саклашдир. Статик ва динамик мувозанатлар бўлади. Мувозанат саклаш икки йул билан ривожлантирилиши мумкин:

а) мувозанат саклаш машқларини бажариш (мувозанат саклаш қобиляти мувозанатни йукотмаган кишида эмас, балки уни тез тиклай оладиган кишида яхшироқ бўлади);

б) мувозанат ҳолатини таъминловчи (айниқса, вестибуляр) анализаторларни аналитик такомиллаштириш.

Маълумки, **Оттолит асбоби** текис тезланишларни, ярим дойра каналлар эса айланма ҳаракатларни яхши сезади. Иккала механизм ҳам бир бирига боғлиқ бўлмаган ҳолда ишлайди ва шунинг учун ҳам уларни алоҳида — алоҳида машқ килдириш керак.

Вестибуляр анализаторини кўзгатилиши ҳаётий муҳим марказларни ҳам (юррак қонтомир системаси, нафас, овқат ҳазм қилиш ва бошқаларни) кўзаатиши ва шунинг билан ёмон ҳис (юзнинг оқариши, ёқайт ёқилиш, бош айланиши, пульс ва нафас олишнинг тезлашиши ва бошқа ҳис) этишлар нерв жараёнларининг иш қобилятини пасайтириши, чарчаш ва бошқа ҳолатларни пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун вестибуляр аппаратини машқ килдириш муҳимдир. Мувозанат саклашда психологик қийинчиликлар (таяниш майдонини кичрайтириш, ҳатоликлар киритиш ва тускинлик ҳосил килдириш, снаряд баландлигини ошириш, қуриш анализаторнўй чеклаш ёки батамом қўлдамаслик, ўзгарувчан ҳолатнинг вақтини ошириш ва бошқалар) бўлиши мумкин.

Фазони ҳис этиш. Чакконлик қобилятларини фазони ҳис этишга ургатмасдан тарбиялаб бўлмайди. Спортчи ўз тана ҳолатини, йуналишини, амплитуда, масофа, майдончаннинг улчамлари ва тўсиқларни жуда яхши ҳис қилиш, мўз, сув, туп ва бошқаларни яхши сезиши керак. Лекин фазовий ҳиссиётни тутри ривожлантириш учун вақтни ҳис қилишни ривожлантириш, динамик зур беришни жуда аниқ меъёрлай билиш ва бир текис ҳаракатланиш ҳисларини тарбиялаш зарур бўлади. Фазони ҳис этишни тарбиялашда зидма — зид топшириқлар усулидан, яъни (сувга сакровчилар учун сувни қўқ тош билан бўяш, равшан рангли туплар, снарядлар, предметлар ва бошқалардан фойдаланиш), топшириқларни белгиланган ўлчовлар аниқ ижро этиш, ҳаракатларнинг доимий шаклини ўзгартириш ва ҳоказолардан фойдаланиш керак. Бу нарсалар Машғулот жараёни ҳаракатларининг барча предметларига программалаштирилган механизмлар, ҳаракат нусхалари, макетлар, машқ қўрилмалари, пассив айлантирувчи қўрилмаларни киритиш тез маълум қилувчи усуллардан фойдаланиш орқали эришилади. "Муқкул сезгисини" тарбиялаш учун қуриш анализаторисиз машқ қилиш

тавсия этилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш. Эгилувчанлик деганда таянч — ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларнинг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг улчови бўлиб хизмат килади. У бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. **Эгилувчанлик актив ва пасив бўлади.** Эгилувчанлик мускул ва туқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускуллар эластиклик хусусиятлари марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин. Мусобақалардаги Руҳий кутаринкилик эгилувчанликни орттирса, Ўзини йукотиб қуйиш ҳолати эгилувчанликни камайтиради. Эгилувчанликни ортиши билан чўзилувчан мускуллар кучли даражада кўзгалган ҳолатга $u^{та}A^{н}$ лар. Эгилувчанликнинг намоён булиши муҳитнинг ташқи температурасида боғлиқ: температуранинг ортиш билан эгилувчанлик ҳам ортиб боради. Сутка вақти, бошқа жисмоний сифатларга Қараганда, эгилувчанликка қуп таъсир килади. Эрталабки соатларда эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот утказаетганда, эгилувчанлик тури шароитлар таъсирида ўзгартаришни эътиборга олиш керак. Эгилувчанликнинг ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай шароитларни разминка ёрдамида кизиш билан бартараф қилиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли равишда ўз гаради, жумладан, актив эгилувчанлик курсаткичлари камайд, пасив эгилувчанлик курсаткичлари эса ортиб боради. Болаларда эгилувчанлик каттарок бўлади. Лекин бу факат таянч ҳаракат аппаратининг мортлиги ва заифлиги ҳисобига ҳолос. Шунинг учун болаларда эгилувчанликни тарбиялаш осон кечади.

Актив эгилувчанлик бевосита мускул қучи билан безлик. Бирок, қучиликнинг оширадиган машқлар билан шугулланиш бутинлардаги ҳаракатчанликни чегаралаб қуйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсирни енгилш мумкин: эгилувчанлик ва қучиликни оширадиган машқларни мақсадга мувофиқ равишда қушиб олиш бориш йули билан ҳар иқкала фазилатнинг юқсак даражада ривожланишга эришиш мумкин. Умуртка поғонасининг, тос-сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлиги энг қуп аҳамиятга эга. Эгилувчанликни ҳаракатларни эркин бажаришни таъминлайдиган даражада ривожлантириш мақсадга мувофиқ. Бунда эгилувчанлик миқдори ҳаракат бажариладиган мақсимал амплитудадан ортиқрок булиши керак. Эгилувчанликни бутинлар имқониятидан ортиқ даражада ривожлантириш бутинларнинг қолаверса таянч ҳаракат аппаратининг уйғун ривожланишини бўзади. Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган машқларда фойдаланилади. Улар 2 гуруҳга — актив ва пасив ҳаракатларга булинади. Актив ҳаракатларда бирор

бутиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши бугиндан утадиган мускуллар кискариш хисобига руй беради. Пассив ҳаракатда ташки кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кура бир — бирларидан фарк килади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш машқлари; юклама билан юкламасиз бажариладиган машқлар. Булардан ташқари, максимал амплитуда шароитда гавданинг ҳаракатсиз ҳолатини саклаб турадиган статик машқлар ҳам шу гурпуға киради. **Пассив статик машқлар** актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға Караганда унчалик самарали эмас, лекин пассив эгилувчанликда юқори курсаткичларға эришиш имконини беради.

Мускуллар нисбатан кам чўзилувчандир.)қар бир ҳаракатда уларни ўзунлигини оширишға ҳаракат килинса натижа паст булиши мумкин. Машқлар такрорлаш сони ортиб бориши билан натижалар ижобий самара беради. Шунинг учун чўзилувчанликни ошириш машқлари куп такрорлашлар билан утказилади. *Улар* бир мағшулотда чўзилувчанлик машқларни сал—пал огрик пайдо булгунча бажариш лозим. Огрик пайдо булиши Машғулотни якунлаш кераклигидан далолат беради. Машқлар хар куни бир марта ёки икки марта бажарилса фойдаси куп бўлади. Шунинг учун эришилган эгилувчанлик даражасини ушлаб қолишға куп маротаба машқ килиш

Жисмоний машқлар жараёнинг асосий мақсади спортчида энг юқори даражада жисмоний сифатларини ўстиришдан иборатдир. Бунинг учун мураббий ўз тарбияланувчиларига мусобақа вақтида бор кучини сафарбар қилиш малакаларин сингдириш учун улар билан режа асосида ўзлуксиз машғулотлар ўтказиб боради. Улар тинимсиз машқ қилдиради. Спортчининг ўзи эса мусобақаларда ғалаба қилиш учун мураббий ёрдамида спорт фаолияти билан мустақил шуғулланишға одатланади натижада унда спорт малакаси ва кўникмалар такомиллашиб боради. Шу ўринда таъкидлаш жоизки айна мураббийлар спортчиларнинг жисмоний сифатларини ўстириш самарадор услублар мавжуд эканлигини яхши билмайдилар. Улар машғулотлар жараёнида юқори малакали спортчиларини спорт мусобақасига замонавий илмий ёндашувларға асосланмаган услублардан фойдаланиб келмоқдалар. Бу мураббийнинг биринчи хатоси бўлиб, спортчини ҳаракатлантирувчи фаолият турларини чеклаб қўяди. Жисмоний машқ дастури мазмуни хар бир спортчида бир хил ҳаракат малакаларини вужудға келтиради. Юқори малакали спортчилар билан ишлашда ушбу дастур мазмуниға амал қилиб, уларнинг индивидуал хусусиятларини етарли даражада эътиборға олмаслик мураббийнинг иккинчи жиддий хатоси хисобланади. Хар бир мураббий одам боласини мускул тўзилиши, қаттиқ хаяжонланганда ўтказиш, суяк

тўқималарининг тўзилиши юқори кучланиш билан бажарилган жисмоний машқларнинг спортчи организмига таъсири, турли спортчилар организмида бу таъсирининг хусусиятларини тушиниши зарур.

Баъзи бир жисмоний маданият ва спорт мутахассислари спортчи организмнинг ташқи таъсирларига жавобини ифодада «акс этилиши», «акс этиш вақти», «тезлик» ва «малака-кўникма» каби атамаларидан бирининг ўрнига иккинчисини алмаштириб ишлатадилар. Масалан, спортчи зўр тезликка эга гапирадилар. Тўғри, спортчи мураккаб ҳаракатларини, аниқ бажара олиш хусусиятига эга бўлиши мумкин. Аммо сўнгги йилларда ўтказилган тажрибаларнинг аниқлашига қараганда, вақт реакцияси дейилганда спортчининг стартдан отилиб чиқиши, тепилган тўпининг ҳаракат тезлиги, шунингдек, спортчининг дастлабки зўр бериб бажарган ҳаракати тушинилади. Ҳаракат тезлиги яъни маълум масофада биринчи ҳаракатининг бошланишидан уни тамом қилиш кетган вақт билан ўлчанади.

Бир гуруҳдаги спортчилардаги вақт реакцияси ва ҳаракат тезлигига ҳар хил кўрсаткичларда табиий ҳол. Спортчи ҳаракатини суст, чаққон ёки ўта тезликда бажариш мумкин. Ҳаракат малакаларини эгаллашда вақт реакцияси эмас, аксинча ҳаракат тезлиги муҳимдир. Шунинг учун спортчиларга ҳаракат малакаларини ўргатишда юқори ҳаракат тезлигини умумий ҳаракат тезлигига яқинлаштириш лозим. Шунинг учун умумий кучнинг кўп бўлмаган қисмини ҳаракат тезкорлигини оширишга қаратиш лозим.

Жисмоний машқ турларининг айримларида вақт реакцияси муҳим ўрин тутади. Мураббий вақт реакциясини пасайтириш учун ҳамма чора-тадбирларни кўриши лозим. Бу жараёнда у қуйидагиларга алоҳида эътибор бериши мақсадга мувофиқдир:

1. Мураккаб ҳаракатлар билан ўтказилган фаол машғулотлар ҳаракатларнинг вақт реакциясини пасайтиради.

2. Турли хил вазиятларда ҳаракатларнинг бошланишини билишдан кўра тахмин қилиш ҳам вақт реакциясини пасайтиради.

3. Баскетбол гуруҳлари билан олиб бориладиган сигналли ёки сигналсиз машғулотлари спортчиларда тахмин қилиш ҳаракатининг реакциясини пасайтиради. Лекин сигнал билан ўтказиладиган машқлар ҳаракатини тез бажаришга кўпроқ таъсир этади.

4. Спортчи ҳаракатининг тезлиги ҳаракатининг бошланишидан олдинги тайёргарликка, шунингдек, вақт реакциясининг юқори ёки паст бўлиши қўйилган мақсаднинг характериға ҳам боғлиқ бўлади. Шунинг учун спортчи товуш ёки ўқ овози орқали ундаладиган ҳаракатларни бажаришга тайёрланиши зарур.

5. Спортчи машғулот давомида кучланишнинг ўзига маъқул тўғри йўлини топиши зарур. Чунки спорт турларининг хилма-хиллиги, спорт машғулооти жараёнида бажариладиган машқларнинг кўп қирралилиги, мураккаблиги сабабли ҳаракат тезлигини ўстириш тўғрисида спортчиларга аниқ тавсия бериш жуда қийин. Энг муҳим ҳаракат режалари марказий асаб тизимига бўйсунилиши билиш зарурдир. Ҳаракатни сифатли бажариш ва назорат қилиш периферия ва суяк мушакларининг тўзилишига боғлиқ эмас. Танадаги ҳаракатнинг таъсири ва тезкорлик муносабатлари орқали бош миyanинг юқори қисмида ҳаракат режалашади ва гавда фазодаги муносабатларнинг ўзига хос характериға боғлиқ ҳолда ҳаракатланади.

Жисмоний ҳаракатлар хотираси турли спорт турларида бажариладиган ҳар хил ҳаракатлар ва уларнинг системаларини эсга олиш, эсга олинган ҳаракатларни эсда сақлаш, жисмоний машқларни бажаришда қайта эсга туширишдан иборатдир. Ҳаракат хотираси спортчиларда бошқа хотира турларига қараганда очиқ-ойдин устунлик қилади. Лекин баъзи бир спортчилар ўзларида ҳаракат хотирасининг қай даражада эканлигини яхши пайқамайдилар. Аммо ҳаракат хотирасининг ғоят катта аҳамияти шундан иборатки, бу-юриш, югуриш, сақлаш, улоқтириш, мустаҳкамлаш, курашиш ва шу каби малакалар қаторида ҳар хил ҳарбий ва амалий меҳнат малакалари таркиб топишининг асосини ташкил қилади. Агар спортчида ҳаракат хотираси бўлмаганида эди, бирон ҳаракатни амалга ошириш учун биз шу ҳаракатнинг ўзини ҳар гал «бошдан бошлаб» ўрганар эдик. Одатда, жисмоний чاقқонлик, спортдаги маҳоратга эга бўлиш яхши ҳаракат хотирасига эга бўлишнинг аломати ҳисобланади.

Кўриш тизими эволюцион тараққиётнинг айрим хусусиятлари инсон кўз тўр пардаси тўзилишида сақланиб қолган, кўриш доирасининг чекка пардасининг қисмида объект кўриниб қолиши билан кўз рефлектор тарзида бурилади. Бунинг натижасида пайқалган объект кўриш доирасининг марказий қисмиға кўчади. Бу ерда эса объектни фарқлаш ва билим олиш амалга оширилади.

Спортчиларнинг жисмоний машғулот даврида ҳар хил ҳаракатлар идрок қилишда кўриш ва кинестезик анализаторлар асосий рол ўйнайди. Тезлик, тезланиш, айланиш, сўзиш ва сакраш ҳаракатнинг йўналиши ҳаракат қилаётган объектнинг параметри ҳисобланади. Спортчи жисмоний ҳаракат объектларининг фазода алмаштирганлиги ҳақида икки йўл билан, яъни объектларнинг фазода ўрин алмаштириш актини бевоситта идрок қилиш йўли маълум вақт давомида бошқа жойда турган объектнинг ҳаракати ҳақида ҳулоса чиқариш асосида маълумот олиши мумкин бўлади. Масалан, мураббий баландликка сакраш машқларини ўргатишда спортчининг сакрайдиган оёғи билан ерга

тиралиб депсиниш машқларини тўла идрок қилишида алоҳида эътибор қаратади. Агар спортчи сакрайдиган оёғини тўғри танлай билмасдан, тўғри келган оёқда сакрашда давом эттирса, сакраш ҳаракатларини бажаришда катта хатоликларга йўл қўяди. Бунинг учун мураббий шогирдларига ҳаракат мақсадини изохлаб берганидан сўнг, спортчилар режалаштирилган ҳаракатнинг бажарилишини босқичма-босқич кўрсатиб ҳамда оғзаки шаклда ўргатиб борса, ҳаракат малакалари спортчиларнинг хотирасида тез ҳосил бўлади ва хотирада ўзоқ сақланади. Натижада спортчи спорт мусобақаси жараёнида ҳаракатни тез ва хатосиз бажаришга мувофиқ бўлади.

Мураббий шогирдларига жисмоний машқларни ўргатишда ҳаракатнинг мақсади, шарт ва уни бажариш усуллари; ҳаракатнинг асосий таянч нуқтасидаги барча элементлари, шу билан бирга, ҳаракатни бажаришда йўл қўйилган хатоларни тўғирлаш ва ҳаракатларни умумлаштирган ҳолда бажариш кабилар ҳақида тушунчалар бериб бориши лозим. Шунингдек, спортчининг ҳар бир тўғри баҳолаб бориши, уларда бажарган ҳаракатлари тўғрисида тушунчалар ҳосил қилиши керак. Бунинг учун мураббий шогирдларининг бажараётган ҳар бир ҳаракатини диққат билан назорат қилиб бориши зарур. Спортчиларга ҳаракатнинг дастлабки босқичларини ўргатишда мураббийга қуйидаги талабларга риоя қилишни тавсия этамиз:

- a) Кераксиз, ортиқча ҳаракатларни бажаришга йўл қўймаслик;
- b) Аниқ жисмоний машқ ҳаракат тўзимини бўзмасдан мақсадсиз ҳаракатларни бажаришга одатлантирмаслик;
- c) Юқори даражада бўлмаган тезликдаги ҳаракатларни бажартириш асосида спортчиларда юқори даражада бажариладиган ҳаракат малакаларини такомиллаштириб бориш;
- d) Ҳаракатни бажаришда тана мускулларини эркин тутишга одатлантириш.

Жисмоний машқ ҳаракатларини қисмларга бўлиб ўргатиш босқичида қуйидагиларни тавсия қиламиз:

- Ҳаракатнинг дастлабки таянч нуқтасидаги тахминий ҳаракатларнинг муҳим томонларини чуқур, аниқ ва тўғри тасаввур қилиш;
- Сўз воситасида спортчиларга ўрганиладиган машқларнинг ички ҳаракат образларини тушунтира билаш;
- Ўрганиладиган дастлабки барча ҳаракат таянч нуқтасини ҳам тасаввурда ҳам амалда ҳосил қилиш;

Ҳаракат малакаларини вужудга келтиришда қуйидаги босқичлар асосида ҳаракатни такомиллаштиришда эришиш мумкин: а) ҳаракатни ўртача, енгил ва ортиқча куч

сарфламасдан бажаришга ўргатиш;

- а) ҳаракатлар ўни тез ва умумлаштирган ҳолда бажариш;
- б) ҳаракатларни автоматлаштирилган даражада бажаришга эришиш.

Ҳаракатнинг таянч нуқтасини ўргатишда кўриш образи ёрдамида ҳаракатни бажариш усулларида фойдаланилади. Мантикий фикрлаш орқали ҳаракатни амалда бажаришдан олдин тасаввурда бажариш амалга оширилади. Ҳаракатни ҳаёлда бажариш тажрибаларини ўрганиш ёрдамида, ҳаракат сезгилар орқали бажарилади. Ҳаракатни ўргатиш бажариладиган ҳаракат мақсадининг қўйилиши билан бошланади ҳамда ҳаракат тўсиқларини енгиш услуби изланиш ва ҳаракат малакаларини эгаллашда намоён бўлади, ҳаракатни ўргатиш жараёнининг бирлигини ташкил этади. Мураббий ҳаракатни ўргатишни эълон қилиб, ҳаракатнинг мақсадини тушинтиради, бажариш йўллари кўрсатади. У биринчи машқ ҳаракатини кўрсатганидан кейин спортчиларда ҳаракат тўғрисида умумий тушунча ҳосил бўлади. Жисмоний машқ ҳаракатларини ўргатиш жараёнида бажариладиган ҳаракатларнинг асосий қисмларини ажратиб ўргатиш ижобий натижа беради.

Спортда энг муҳим муаммолардан бири ҳаракат машқлари техникасини тўғри эгаллашдир. Агар ҳаракатнинг дастлабки босқичларида спортчи жисмоний машқларни аниқ, тўғри, техник маҳорати билан бажара олса, машқни ўзлаштириши тез ва енгиш кўчади. Спортчининг ҳаракат техникасини тўғри ва аниқ бажариши, кўпинча, Руҳий жараёнларнинг ривожланиш даражасига ҳам боғлиқ бўлади.

Спортчи ички ҳаракатининг аниқлиги ва тезкорлиги унга Руҳий ҳаракатларни сифатли бажаришда ҳаракатларни тўғри тасаввур қилиш имконини беради. Шунинг учун мураббий машғулотлар жараёнида ҳаракат машқларини ўргатишда уларнинг руҳий сифатларининг ривожланиш хусусиятларига кўпроқ эътибор бериши лозим. Болаларда ва ўсмирларда Руҳий сифатларнинг бир хил ривожланмаганлиги табиий ҳолдир. Масалан, ўтказилган тажрибалар шуни тасдиқладики, 9 ёшдан 11 ёшгача бўлган спортчиларнинг оддий ҳаракатларни бажариш тезлиги ўртача; кўриш ҳажми, диққатнинг тезлиги анча яхши; мускул ҳаракатларининг сезгирлиги, мураккаб ҳаракатларни бажаришдаги тезкорлиги, кўриш органларининг чуқурлиги ва диққатнинг барқарорлигидаги ўзгаришлар анча пастроқ бўлади. 11 ёшдан 13 ёшгача бўлган ўсмирларда ҳаракат тезлиги, шиддати, мускул ҳаракатларининг аниқлиги, кўриш ва идрок қилиш сифатлари, аксинча, сезиларли даражада ривожланмаган; 13 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўсмирларга мускул ҳаракатларнинг аниқлиги анча яхшироқ, лекин мураккаб ҳаракатларни бажаришдаги аниқлик ва тезкорлик суст ривожланган бўлади.

Тажрибаларнинг кўрсатишича, бу ёшдаги спортчиларга турли хил ҳаракатларни ўргатиш бир неча марта такрорлашни талаб қилади. 16 ёшдан 18 ёшгача бўлган спортчилар учун ҳаракатни камроқ такрорлаш мумкин бўлади.

Махсус жисмоний машқларни бажариш спортчилардаги Руҳий имкониятларни тезроқ ўстиради. 9 ёшдан 13 ёшгача бўлган спортчилар Руҳий оламининг бойишига гимнастика машқлари ва теннис ўйинлари тез таъсир қилади. 13 ёшдан кейин спортчиларнинг ҳаракат тезлиги сезиларли даражада ўсади. Чунки улар бу ёшда ҳаракатларни тўғри ва аниқ бажариш малакаларига эга бўлинишади. Теннис спорти билан шуғулланган 9 яшар спортчининг барча ҳаракат чегараси катта ёшдаги кишиларнинг ҳаракат чегараси даражаси билан тенглашади. 9 ёшдаги спортчиларда куч билан бажариладиган машқлар даражаси ривожлантирилиб борилса, ярим йилдан кейин болаларда кучлилик сифатлари ўсади, натижада бундай спортчиларнинг жисмоний ва Руҳий кўрсаткичларида яхши ўзгаришлар юзага келади. Ҳозирги даврда ҳаракатларни такомиллаштиришнинг икки йўли мавжуд:

1) дастур асосида тезлик ва куч билан бажариладиган ҳар хил жисмоний машқларни тўғри ва аниқ бажариб боришга одатланиш;

махсус ҳаракатлар сифатини ўстирадиган асосий машқлар билан биргаликда, юқори даражадаги кўрсаткичларга эришиш имконини берадиган Руҳий тайёргарликка эга бўлиш.

II. боб. Спортчиларнинг махсус тайёргарликлари.

Кўп йиллик тренировканинг барча босқичларида техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш жараёни узлуксиз давом этади. Мақсадга мувофиқ техниканинг барча томонларини биомеханика қонунларидан фойдаланиш асосида ва шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда пухта ўзлаштириш ўйин фаолиятининг мураккаб шароитларида техниканинг муваффақиятли қўлланишини олдиндан белгилаб беради. Мукамал ўйин кўникмаларининг шаклланиши спортчиларнинг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлигига асосланади.

Спортчиларни ўқитиш ва уларнинг малакаларини такомиллаштириш босқичларида жисмоний тарбиянинг одатдаги методлари: машқлар, ўйин, мусобақа методлари, кўрсатмалиликни таъминлаш, оғзаки нутқдан фойдаланиш, хатоларни тузатиш методларидан фойдаланилади. Барча методлар бир-бири билан яқиндан боғлиқ ҳолда қўлланилади. Бироқ улардан фойдаланишнинг процентли нисбати кўпгина факторларга:

ўқитиш босқичи ҳамда вазифаларига, шуғулланувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига, уларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади.

Алоҳида техник усул ва тактик ҳаракатни ўрганиш қуйидаги босқичларга ажратилади: дастлабки ўрганиш; чуқур ўрганиш; мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш.

Ҳар бир босқич бир қатор хусусиятларга эга бўлиб, шу хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда конкрет вазифалар қўйилади ва ўқитишнинг (ўргатиш)нинг рационал методикаси танланади.

Д а с т л а б к и ў р г а н и ш . Бу босқичнинг асосий мақсади— ўрганилаётган усул ёки ҳаракат асосларини ўзлаштириб олиш.

Конкрет бир ҳаракатни унинг асосий вариантида бажариш кўникмаларини шакллантиришдаги дастлабки уринишлар бош мия қобиғида динамик стереотип ҳосил қилишга қаратилган ва бош мия қобиғидаги нерв жараёнларининг иррадиацияси билан характерланади. Болаларда ички тормозланиш етарлича ривожланмаган бўлади. Буларнинг ҳаммаси кўпинча ўрганилаётган ҳаракатнинг кинематик ва динамик характеристикаларининг ноаниқ эсга туширилишига, унинг ритмининг беқарорлигига, керак бўлмаган қўшимча ҳаракатларга сабаб бўлади.

Мазкур босқичнинг асосий вазифаси — шуғулланувчиларда бажарилаётган ҳаракат ва шу ҳаракат асосий элементларининг яхлит тасаввурини (кўриш орқали) ва ҳаракат сезгисини пайдо қилиш — ҳаракат кўникмаларини шакллантириш хусусиятларини; ҳисобга олган ҳолда ҳал этилади.

Ҳаракатни дастлабки ўрганиш у билан танишишдан бошланади. Бунга методлар комплекси ёрдамида эришилади. Оғзаки тушунтириш, кўрсатиш ва машқ методларидан фойдаланилади.

Оғзаки тушунтиришда ҳаракатнинг аниқ терминологик номи берилади, унинг аҳамияти ва ўйин шароитларида қўлланиладиган ўрни ҳақидаги маълумотлар айтилади, бажариш принциплари тушунтирилади. Болаларнинг диққат-этиборининг беқарорлиги, унинг ҳажми эса кичиклиги сабабли тушунтириш аниқ, қисқа ва образли бўлиши керак.

Иккинчи сигнал системаси орқали ҳосил қилинадиган кўрув тасаввурлари кўрсатмалиликни таъминлаш методларидан фойдаланиш билан тўлдирилади. Булар биринчи сигнал системаси орқали таъсир этиб, ўрганилаётган ҳаракатларнинг конкрет образларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бевосита намоиш қилиш (кўрсатиш) кўрсатмалиликни таъминлашнинг асосий методидир. Намойиш қилиш фақат ташқи

формаси бўйичагина намунали бўлиши керак эмас. Ҳаракатнинг муваққат, фазовий ва куч характе-ристикаларини оптимал равишда қайта эсга тушириш зарур. Кўпинча кўрсатиш тушунтириш билан қўшиб олиб борилади, бу эса ҳаракатнинг тез ва пухта идрок қилинишини таъминлайди.

Ҳаракат сезгиларини ҳосил қилиш учун машқ методларидан фойдаланилади. Ўрганилаётган ҳаракат нисбатан доимий ва соддалаштирилган шароитларда эсга туширилади. Спорт техникаси ва тактикасини ўргатишда кўпроқ яхлит машқ методидан фойдаланилади, чунки ҳаракатларни бўлакларга бўлиб юбориш кўпинча уларнинг моҳиятини қўпол равишда бузишга олиб келади.

Такрорлаш меъёрини аниқлашда янги, координацион жиҳатдан мураккаб машқлар ёш спортчиларда тегишли нерв марказларининг чарчашига сабаб бўлишини ҳисобга олиш лозим. Шунинг учун мазкур босқичда машқларни серияли такрорлаш жуда самарали бўлади. Ўрганувчилар ҳар бирида 8—10 та такрорлаши бўлган 2—3 серияларни бажарадилар. Сериялар оралиғидаги интерваллар дам олиш учун етарли бўлиши керак. Улардан зарур фикрларни айтиш ва машқни такрорий кўрсатиш учун ҳам фойдаланиш мумкин. Янги материални ўрганиш кейинги 3—5 та дарс мобайнида давом эттирилади.

Ч у қ у р ў р г а н и ш . Бу босқич техник ва тактик ҳаракатларнинг янада мустаҳкамланиши ва ўрганилаётган ҳаракат деталларининг чуқурроқ аниқлаштирилиши билан характерланади. Усул ёки ҳаракатни ўзлаштириб олиш жараёнида дастлабки кўникмалар такомиллашади, техник усуллар ҳам, тактик ҳаракатлар ҳам тўғри, аниқ, бемалол бажарила бошланади.

Чуқур ўрганиш босқичида шуғулланувчиларнинг ҳаракат сезгиларини онгли равишда баҳолай олиши ва жойни идрок кила билиши ўргатиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишда катта аҳамият касб этади. Бу эса муфассал сўзлаб бериш ва суҳбат, ҳаракатларни тушунтириш ва чуқурроқ анализ қилиш, ўз-ўзини текшириш, ҳисобот бериш ва шу каби оғзаки методларни қўлланиш имконини беради. Бевосита кўрсатиш кўрсатма қуроллар: фото ва киноматериаллар, плакатлар, расмлар, схема ва хоказолардан кенг фойдаланиш билан тўлдирилади. Ҳаракатнинг бориши ва унинг асосий параметрлари ҳақидаги зудлик билан ахборот беришнинг хилма-хил воситалари кераклича самара беради:

Мазкур босқичда асосан яхлит машқлардан фойдаланилади. Бу машқлар қатъий бир мақсадга қаратилган бўлиши керак. Бир хилда (бир хил шароитда, бир мақсадни кўзда тутувчи, ҳаракат параметрлари бир хил) бўлган такрорлашлар сони камаяди. Узгарувчан такрорлашлар сони анча оширилади. Машқ ўргатилаётган вазият

шароитлари ўзгартирилади ва мураккаблаштирилади. Машқни бажариш вазифалари ўзгартирилади, бу ҳол ҳаракат формалари ва характерининг, уларнинг фазовий вақт ва куч характеристикаларининг ўзгаришига сабаб бўлади. Урганилаётган ҳаракатларни максимал тезлик ва куч-ғайратга яқин тезлик ва куч-ғайрат билан бажаришга уриниб курилади. Бунда техник ва тактик ҳаракатлар бажарилиш вақтида бузилмаслиги, мўлжалланган аниқлик эса йўл қўйилган чегарада бўлиши муҳимдир. Бир клипдаги ҳамда ўзгарувчан такрорлашлар нисбати тахминан 30 ва-70% ни ташкил этади.

Ҳаракат амалларининг кўп вариантларда бажарилиши турли хил анализатор системаларининг фаолиятига оширилган талаблар қўяди ва бажарилаётган ҳаракатлар тўғрисида аниқ тасаввурларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Бир дарсдаги такрорлашлар сони оширилади. Ўрганилаётган ҳаракат 10—12 мин. давомида такрорланади, шундан сўнг 3,5—5 минут бошқа машқлар бажарилади. Ўйин машқларини бошқа машқ. тарзида қўлланиш анча самаралидир. Сўнгга яна ўшанча вақт давомида ҳаракатни кўп марта такрорлаш лозим.

Дарслар системасида чуқур ўрганиш катта интерваллар билан олиб борилиши мумкин. Бу дарсга янги материал киритиш имконини беради.

Мазкур босқичда ўйин ва мусобақа методларидан кенг фойдаланилади,- булар алоҳида эмоционал фон яратади, машқларнинг таъсирини кучайтиради ва ўқитиш жараёнини фаоллаштиради.

М у с т а ҳ к а м л а ш в а я н а д а т а к о м и л л а ш т и р и ш . Бу босқичнинг асосий вазифаси—ўзлаштириб олинган ҳаракатларни янада мустаҳкамлаш ва турли хил ўйин шаройтларида уларни қўлланиш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Мазкур босқичда жисмоний тарбия методларининг барча комплексларидан фойдаланилади. Такомиллаштириш босқичининг хусусиятлари «Спортчиларни тайёрлаш методикаси» бобида анча батафсил қараб чиқилади.

2.1. Техник маҳоратни такомиллаштириш

Спортчининг техник тайёргарлиги: Спортчининг техник тайёргарлиги спортда баҳс юритиш воситаси ёки тренировка воситаси бўлиб хизмат килувчи ҳаракат ва фаолият техникасини урганишга айтилади. Махсус техник тайёргарлик жараёнида спортчи танланган спорт тури техникасини урганади ва спорт буйича ихтисослашишига алоқадор ҳаракатларининг қонуниятларини билиб олади, зарурий ҳаракат малака ва кўникмаларини ўзлаштириб такомиллаштириб боради. Техник тайёргарликдан мақсад спортчилар умумий жисмоний тайёргарлигини, жисмоний машқлар техникаси

соҳасидаги билимини мунтазам кенгайтириш, спорт амалиётида ундан кенг фойдаланиш ҳамда такомиллаштириш маҳоратига эришиш. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги уртасидаги фарқ жисмоний тарбияга оид бўлган ҳаракат малака ва куникмаларини шакллантириш, жисмоний машқларни такомиллаштириш билан бирга ихтисослашув спорт тури бўйича машқлар техникасини эгаллашдир.

Техник маҳоратнинг таърифи. Техник маҳорат уч курсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан фойдаланади. Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Купинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кўзатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча яхши курган приёмларни яхши бажарганлари сабабли баъзи мускул группалари улар да кучлироқ бўлади).

Техник тайёргарликнинг ҳар томонлама бўлиши муайян спортчининг турли-туман ҳаракат фаолиятларини қай даражада ўзлаштирганлиги билан характерланади. Турли-туман ҳаракат фаолиятига эга бўлган спортларда жисмоний сифатлар ҳам гармоник ривожланган бўлади. Техника самараси қуйидагилар орқали белгиланади:

- 1) субъектив услуб, яъни техникани қуриш орқали баҳолаш;
- 2) ҳаракат техникаси умуман, яхлит баҳоланади (яхши ёки ёмон);

3) дифференциал жамғариш ҳаракат фазалари, элементлари ажратилиб, алоҳида баҳоланади. Кейин баҳолар қўшилади ва якуний натижа ҳосил қилинади. Мусобақа натижасининг ўзи техника самарадорлигининг ишонарли курсаткичи бўла олмайди, чунки қўсатиладиган натижа техникадан ташқари жисмоний сифатларнинг ривожланиши, тана тўзилишининг шахсий хусусиятлари (оғирлиги, бўйи ва ҳ.к.)га боғлиқ бўлади. Масалан, оғир атлетикада штангани тортиш ва кукракка олишда биомеханик нуқтаи назардан факат штанга остига чуққайиш учун уни зарур бўлган баландликкача кутариш мақсадга мувофиқдир. Штангани ундан ҳам баландга кўтариш фойдасиз. Кутариш баландлиги спортчининг бўйи ва унинг маҳоратига боғлиқдир. Спортчининг гавдаси қанчалик кичкина бўлиб, қанчалик яхши техникага эга бўлса, у штангани шунчалик пастроқ кутаради. Шунинг учун спортчининг бўйи ва штангани кутариш баландлиги унинг техник маҳоратини баҳолаш учун хизмат қилиш мумкин.

Техниканинг самарадорлигида қуйидаги курсаткичларга:

- 1) спорт курсаткичлари;
- 2) жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;

3) техниканинг самарасига асосланиш керак. Амалда бу техник жихатдан мураккаб ва оддий ҳаракатларда мусобақаланиш орқали амалга оширилади. Масалан, оддий сакраш ва батутда сальто ижро этишда фазодаги учуш вақтини аниқлаш зарур бўлсин. Оддий сакраш техник жихатдан мураккаб эмас ва учуш баландлиги спортчининг тезкор куч имкониятларига боғлиқ бўлади. Сальто бажарганда спортчи ҳаракат қилиш имкониятидан 100 фоиз фойдаланиш зарур. Батутда сакрашда фақатгина куч ва сакровчанликка эга бўлмасдан, каттик юзаликдан баландга сакрагандек батутда ҳам шу баландликка сакраш учун ўзига хос техникага эга бўлмоқ керак. Ҳаракат уйғунлиги қанчалик мураккаб бўлса, ҳаракат натижаси шунчалик камроқ оёқ кучига боғлиқ бўлиб, купрок техникага таянади. Техник фаолиятни ўзлаштириш ва ҳаракат малакаларини шакллантиришда ихтиёрсиз ҳаракатларни бошқарувчи шартли рефлексор, механизмлар шартсиз рефлекслар асосида содир бўлади. Тайёр "энергиялар" шартсиз рефлексларнинг мавжудлиги куниёму ва малакаларнинг ихтиёрсиз шаклланишида ҳаракат апаратини бошқаришни енгиллаштиради. Бироқ, шаклланидиган техник ҳаракатлар ва тугма рефлекслар орасида ўзаро салбий муносабатларни ҳам ҳисобга олиш лозим, улар техник жихатдан самарали ҳаракатларни ўзлаштиришга қаршилик қурсатишлари ва ҳаракатдаги ҳатоликларни юзага келтиришлари мумкин. Турмуш шароитида шаклланиган малакалар шундай тормозловчи хусусиятга эгадир. Ҳаётий малакаларнинг салбий таъсири ҳар бир спорт турида "оддий" цикли югуришдан ациклик ҳаракатига эга бўлган машқларгача учрайди. Масалан, югуриб келиб баландликка сакрашнинг оддий ҳаётий шакли оёқнинг актив турткисига асосланган. Сакрашда депсиниш техникаси актив, реактив ва инерция кучларининг ўзаро рационал муносабатида содир бўлади. Ҳаракатларни бажариш ва бошқариш механизмлардаги бу фарқ ўргатиш жараёнини мураккаблаштирибгина қолмасдан, кучларни максимал талаб этадиган шароитда рационал техник малакаларнинг мустаҳкамланишига чинакам тусиқ бўлиб хизмат қилади.

Булажак давр спортчи моделини тўзишга юқори натижага эришиш имконини яратадиган жисмоний сифатлар, техник ва тактик ривожланиш даражасини сарфлашни фойдаланиш зарур. Бунда вақт омили, яъни спортчининг халқаро класс даражасига етилиши учун кетадиган вақтни ҳисобга олиш катта аҳамиятга эга бўлади. Техник маҳорат спорт кураши шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационал ҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат. Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аҳамиятга эга унга ҳаттоки овтоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент

нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тухтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади. Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариб боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир бўлиши керак.

Амалда техник маҳоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди:

1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тутри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади;

2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функционал имкониятига тулик мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми — қўп ми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндашиш зарур. Биринчи ҳолда у тутри ҳаракатларнинг сон жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, қўч импульсларининг қўпайиши, чакконликнинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг қўп самарали қисмларини самаралироқ қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади. Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни қўрсатдики, ҳаракат техникаси қўпчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маҳорат даражасини аниқлашнинг объектив қўрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини қўзатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва, шунингдек, ижро этиш техникасининг муқаммал моделининг аниқ эмаслигидадир. Шунинг учун тренер қўп, спортчи қўп ҳаракатларни муқтазам туттириб бориш ва уларнинг ижро этилишини қўзатиб бориши учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш ўлчовларига эга бўлишлари шарт.

Техник маҳорат даражаси ҳаракат потенциалидан самарали фойдаланиш даражаси билан аниқланиши керак. Бу ерда техник маҳорат даражаси ва спорт натижасининг ўлчов бирлигига зўр бериш қўп ва сарф қилинган жисмоний қўч орасида номуносив боғлиқлик мавжуддир. Бунда ҳаракат самарасининг муқлак бирликдаги қўпмигина эмас, балки ҳаракат потенциалининг тежамлик қўрсаткичи қўп ҳисобга олинади. Тежамликнинг сон қўрсаткичи қўпчилик қўп булса, маҳорат шўнчалик юқори бўлади.

Шундай қилиб, техник маҳоратнинг асосий қўрсаткичи

ҳаракатларнинг самарадорлиги ва тежамлигидадир ҳаракатни бажариш учун организм реактив ва ташки кучлардан канчалик қўйдаланса ва актив мускул иши канчалик кам қўшилса тана ҳаракати шунчалик тежамли ва рационал бўлади. Техник маҳоратнинг энг интеграл (аналитик) курсаткичи ҳаракат ритмидир, унга хос белгилардан маълум вақт интервалларида турли шиддатдаги зур беришнинг рационал навбатланадиган фазаларнинг мавжудлигидир.

Техник маҳорат ҳаракатларнинг ишончлилиги ва аниқлиги билан ифодаланади. Турли хил ҳаракат уйғунлигидан ташкил топган (йўналиши, зур бериш даражаси ва хоказолар буйича қўп ўзгарувчан) ҳаракатлар системаси кам ишончлидир. Шунинг учун циклик ҳаракатлар ациклик ҳаракатларга нисбатан ишончлироқ системага эга.

Қисмларга ажратиш услуби ҳаракат тўзилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун чакконликда ҳар бир элементнинг тўзилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда қуйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун имитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган махсус машқларни зарур бўлган тезликда, маълум зур бериш ва меъёردа бажариш.

Бутунлай бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради. Бу усулда қуйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тўзулишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан) мускул зур беришини енгиллаштириш - енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан қўйдаланиш; яхлит машқ шароитини аста - секин мураккаблаштириб (тезлигини, қаршилик кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида) бажариш; мусобақадагидек юқори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (Ўзини қалб қила билиш, максимал зур беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш). Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор маълум қилишга аҳамият бериш лозим. Урганишда ҳаракатларни ҳаёлий ижро этиш шу ҳаракат тутрисидаги тасаввур образини яхшилайти. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, ҳатоларни тўзатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради. курсаткичи канчалик паст бўлса, маҳорат шунчалик юқори бўлади. Шундай қилиб, техник маҳоратнинг асосий курсаткичи ҳаракатларнинг самарадорлиги ва тежамлигидадир. ҳаракатни

бажариш учун организм реактив ва ташки кучлардан канчалик куп фойдаланса ва актив мускул иши канчалик кам кушилса тана харакати шунчалик тежамли ва рационал бўлади. Техник махоратнинг интеграл (аналитик) кўрсаткичи харакат ритмидир, унга хос белгилардан маълум вақт интервалларида турли шиддатдаги зур беришнинг рационал навбатланадиган фазаларнинг мавжудлигидир.

Техник махорат харакатларнинг ишончилиги ва аниклиги билан ифодаланади. Турли хил харакат уйғунлигидан ташкил топган (йуналиши, зур бериш даражаси ва хоказолар буйича куп ўзгарувчан) харакатлар системаси кам ишончлидир. Шунинг учун циклик харакатлар ациклик харакатларга нисбатан ишончлироқ системага эга.

Ўзаро боғлиқлик тамойили. Бу жисмоний сифатни ривожлантиришга қаратилган хар қандай машқ бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланишига маълум ўзгариш киритади, улар орасида маълум сон жихатдан ўзгариш (жамғариш)лар вужудга келади, улардан самарали фойдаланиш малакаларини шакллантиради. Организмнинг ривожланишидаги бундай ўзлуксиз ўзаро боғлиқлик объектив қонуниятдир. Йўналтирилган ўзаро боғлиқлик машғулот жараёнининг ўзида ҳам булиши мумкин (жисмоний тайёргарлик — спортчи харакат фаолиятининг асоси шаклида; техник ва тактик тайёргарлик эса жисмоний имкониятлардан кенг фойдаланиш воситаси тариқасида намоён бўлади).

Техник тайёргарлик босқичлари:.

I босқич-замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш. Бунда урганиладиган харакат тугрисида тушунча ҳосил қилинади, спорт кураши ва харакатнинг умумий схемасини ўзлаштириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қуйилади. Бу босқичда харакат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдончаларнинг улчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ва х. к.).

II босқич— элемент техникасини чуқур ўзлаштириш бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машр техникасини тутри ижро этиш даражасигача ўзлаштиришдан иборат.

III. Босни— ҳаракат техникасини такомиллаштириш

шугулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Боскичнинг вазифаси— спорт курашининг турли шароитларида максимал зур берганда ҳам техникани туғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юқори муқул сезгичи (сув, мўз, вақт сезгилари)га эга бўлиш зарур. Бу боскичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлашиш такомиллашади.

Техник маҳоратнинг таърифи. Техник маҳорат уч курсаткич:

1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Қупинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кўзатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча яхши курган приёملарни яхши бажарганлари сабабли баъзи мускул группалари улар да қучлироқ бўлади).

Техник тайёргарликнинг ҳар томонлама бўлиши муайян спортчининг турли-туман ҳаракат фаолиятларини қай даражада ўзлаштирганлиги билан ҳарактерланади. Турли-туман ҳаракат фаолиятига эга бўлган спортларда жисмоний сифатлар ҳам гармоник ривожланган бўлади. Техника самараси қуйидагилар орқали белгиланади:

- 1) субъектив услуб, яъни техникани қуриш орқали баҳолаш;
- 2) ҳаракат техникаси умуман, яхлит баҳоланади (яхши ёки ёмон);

3) дифференциал жамғариш ҳаракат фазалари, элементлари ажратилиб, алоҳида баҳоланади. Кейин баҳолар қушилади ва якуний натижа ҳосил қилинади. Мусобақа натижасининг ўзи техника самарадорлигининг ишонарли курсаткичи бўла олмайди, чунки курсатиладиган натижа техникадан ташқари жисмоний сифатларнинг ривожланиши, тана тўзилишининг шахсий хусусиятлари (оғирлиги, бўйи ва ҳ. к.) га боғлиқ бўлади. Масалан, оғир атлетикада штангани тортиш ва қуқракка олишда биомеханик нуқтаи назардан фақат штанга остига қуққайиш учун уни зарур бўлган баландликкача қутариш мақсадга мувофиқдир. Штангани ундан ҳам баландга қўтариш фойдасиз. Қутариш баландлиги спортчининг бўйи ва унинг маҳоратига боғлиқдир. Спортчининг гавдаси қанчалик қичкина бўлиб, қанчалик яхши техникага эга бўлса, у штангани шунчалик пастроқ қутаради. Шунинг учун спортчининг бўйи ва штангани қутариш баландлиги унинг техник маҳоратини баҳолаш учун хизмат қилиш мумкин.

Техниканинг самарадорлигида куйидаги курсаткичларга:

- 1) спорт курсаткичлари;
- 2) жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;

3) техниканинг самарасига асосланиш керак. Амалда бу техник жихатдан мураккаб ва оддий ҳаракатларда мусобақаланиш орқали амалга оширилади. Масалан, оддий сакраш ва батутда сальто ижро этишда фазодаги учуш вақтини аниқлаш зарур бўлсин. Оддий сакраш техник жихатдан мураккаб эмас ва учуш баландлиги спортчининг тезкор куч имкониятларига боғланк бўлади. Сальто бажар ганда спортчи ҳаракат қилиш имкониятидан 100 фоиз фойдаланиш зарур. Батутда сакрашда факатгина куч ва сакровчанликка эга бўлмасдан, каттик юзаликдан баландга сакрагандек батутда ҳам шу баландликка сакраш учун ўзига хос техникага эга бўлмоқ керак. ҳаракат уйғунлиги қанчалик мураккаб бўлса, ҳаракат натижаси шунчалик камроқ оёқ кучига боғлиқ бўлиб, купрок техникага таянади.

2.2. Тактик тайёргарликни такомиллаштириш.

Спортчининг тактик тайёргарлиги техник тайёргарлик билан чамбарчас биргаликда олиб борилади. Тактик тайёргарлик уларни амалиётда қўллаш сирларини ўргатади. Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда бахслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Спорт тактикаси, спортчининг имкониятларини, рақибининг хусусиятларини ҳамда мусобақанинг конкрет шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда мақсадга мувофиқ қатнашишдир. Спортнинг барча турларида тактика шакллари ва унинг аҳамияти хилма-хил бўлади. Спорт ўйинлар, яқка курашларда тактика муқаммал ва ўзгарувчан ҳамда кенгрок натижаларда ўз ичига олган бўлади. Ҳамма шароитлар ва тайёргарлик услублари бир хил бўлган ҳолда тактик тайёргарлик ғалабани ҳал қилувчи омил бўлади. Спортчининг тактик тайёргарлигида спорт тактикаси назарий асосларини ўзлаштириш, рақиблар имконияти ва мусобақалар шарт — шароитларини урганиш, тактик усул, комбинацияларни тактик маҳорат даражасигача эгалла, тактик маҳоратга эришиш учун тафаккур, Руҳий ва маънавий ирода тайёргарлиги ҳам муҳим рол уйнайди. Тактик тафаккурни тарбиялаш спортчида жисмоний ва техник тайёргарлик натижаларини мусобақа шароитларидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради.

Тактик тайёргарлик ҳам умумий ва махсус тактик тайёргарлик турларига бўлинади. Умумий тактик тайёргарлик тактиканинг назарияси ва улардан спорт турига мувофиқ

холда спорт амалиётида фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради. Умумий тактик тайёргарлик бир-бирига уқшаш спорт турларида умумий шаклда бўлади. Махсус тактик тайёргарлик спортнинг танланган тури ҳаракат ва жисмоний машқларига ҳос бўлган тактик маҳорат, малака ва қобилиятларни такомиллаштиришдан иборат бўлади. Тактик тайёргарлик техник тайёргарлик билан доимо мувофиқликда бўлиб бири иккинчисини тулдириб боради. Спортчининг техник маҳорат даражасига эришиб боришида унда тактик тафаккур шаклланади. Тактик тафаккур юксак даражада бўлиши билан бир қаторда ҳар қандай шароитда қулланиладиган спорт турига мос манийа мажмуини техникаси шаклланган бўлиши керак. Шундагина машқлар ва ҳаракатларни танлаб бажариш имконияти яратилади. Спортчининг техник ва тактик тайёргарлиги амалий мавҳулотлар билан бир қаторда назарий мағшулотлар маъруза, суҳбатлар, кино ва видеофильмларни таҳлил қилиш билан утқизилади. Тактикада-бу спорт қурашини олиб бориш санъатидир. Бунда ютувда эришиш учун спортчи қуч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган план бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга қура ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланиладиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир. Айниқса, шароитни бирданига англаб олмак, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт уйинларида аҳамиятлидир. Маълум план ва қурашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва ҳаракатларни қуллашда спортчиларнинг Руҳий , жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика маҳорат, белгиланган планни аниқ амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим, қуникма ва малакаларга асосланади.

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий қураш: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йулакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойғаси, спортга юриш, чанга пойғаси) ва рақибларнинг нисбий таъсири билан (йулакларда) югуриш, гимнастика, сўзиш, қайик ҳайдаш, фигурали учиш);

2) икки кишининг қураши: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, қураш); б) рақибларнинг билвосита таъсирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат);

3) команда мусобақалари: а) ракибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, спорт, кул тупи, хоккей) ва б) ракибнинг билвосита таъсири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари)

Курашишни ташкил қилиш ва олиб бориш. Харакатларнинг тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини ташкил этиш деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдидан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора тадбирларни тушунамиз. Спорт тури ва мусобақаларнинг характери (саралаш мусобақалари, турнир, биринчилик, спартакиада, олимпиада уйинлари) га қараб, спортчи узок вақт ичида мусобақа шароитига қуниқиши учун ташкилий тадбир — чоралар олдиндан утказилади. Бунда мусобақа шароити, яъни қачон, қаерда, куннинг қайси вақтларида, қандай муҳит шароитида мусобақа утказилиши, унда қанча спортчи ва айнан қимлар қатнашиши, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақаларга қандай арбитрлар бошчилик қилиши, иштрфокчилар қандай ва қаерда жойлашишлари, овқатланиш ва хоказолар қараб чиқилиши керак.

Бевосита мусобақада айрим уринишлар, уринишнинг алоҳида турлари, турнирнинг алоҳида уйинлари орасидаги танаффусларнинг ташкил ва анализ қилиниши қучлардан рационал фойдаланиш имконини беради. Спорт курашини олиб бориш беганда биз юқори натижаларга эришиш учун спортчининг мусобақанинг бошидан охиригача қиладиган барча хатти —харакатлари даврини тушунамиз. Курашиш перспектив тактик концепция ва кураш орқали белгиланади. Тактик концепция спортчини тайёрлашда бош йуналиш бўлиб қолган ўзининг муваффақиятли тактикаси билан танилган спортчилар тажрибасини урганишдан иборат. Курашишда спортчи амал қилиш зарур бўлган курсатмалар шаклланади. Спортчи конкрет рақибга қарши (масалан, боксда, курашда) тактика тўзади. У бутун мусобақа давомида (юқламаларнинг шиддати, давом этиши ва хусусиятига мослаб) ўз қучини усталик билан тақсимлаши, бир тактикадан иккинчисига ўтиш заруратини планлаштириб қуйиши керак ва ҳ.к.

Тактик фаолият тактик маппулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади.

Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани ҳаёлан ҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок килиш сифати куриш хажми, куриш доираси, куриш оркали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга борлик бўлади. Спортчи умумий шарт — шароитни баҳолаш, вазифани англаш учун унинг қисмларини мақсадга мувофиқ идрок этиши керак. Тактик вазифа аввало ҳаёлан, кейин эса амалий ҳал қилинади. Спортчи нима килиш кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қ/эбилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда]ГҒ билим вақ тажрибанинг қамлиги сабабли мантикий фикрлашга боғлиқ бўлган тактик вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар. Тактик фикрлашни тарбиялаш учун ҳар қандай шарт-шароитда мантикий фикрлашга асосланиш, зарурий билим ва тажрибадан фойдаланиш, рақибнинг ҳаракатини олдиндан билиш қўзатиш спорт кураши ситуациясини тез англаш ва баҳолай олиши керак. Бунинг учун спорт адабиётларини, тактиканинг таҳминий вариантларини урганиш, видео-кино, фото ва киносуратларни урганиш. судьялик қилиш асосларининг мусобақа утқизиш қондасини урганиш, мусобақда қўзатишларни таҳлил қила билиш, тактик планларни тўзиш ва ўз тажрибасини анализ қилиш зарур. Юқори техник тайёргарликка, мустаҳкам, эгилувчан ва ўзгарувчан малакаларга эга бўлмаса, ҳеч қандай тактик усуллардан умумлм фойдаланиб бўлмайди.

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний юклар билан оркали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зур беришларга бардош беришга эришишдан иборат. Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари қритилиб улар қуйидагиларга таъсир қурсатади: Нерв системасининг функциясини такомиллаштириш. Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурки, у катта жисмоний ва психик зур беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум қучига эга бўлиши керак. Барча функцияларни, биринчи уринда бош миёна томирларини вегетатив таъминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга, шунингдек, чиқариш органларига таъсир қурсатади. Анализатор функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришни режалаштириш.

Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча мапиулотларга қиритиш. Яхлит машрулотларни функционал тайёрлаш мақсадида утқизиш. Машрулот қикллариға сорломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, туризм)ни қиритиш. Спорт ва меҳнат жараёнида спортчида стресс ҳолатини қўзғатувчрх муҳитнинг ноқулай омиллари

тез-тез таъсир этиб туради. Шу сабабли бир катор кучли таъсир этувчи омилларга организмнинг каршилигини оширадиган йул кидириш зарурати турилади. Шунингдек, ўртача жисмоний юкламалар билан ёки имкониятнинг охирида бўлган жисмоний зур беришларнинг ўзаро рационал муносабатининг қонуниятларини назарий ва амалий нуқтаи назардан аниқлаш жуда муқимдир. Организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Организмнинг юкори ва паст хароратга қуникишини ур^{ганиш} алоҳида уринни эгаллайди. Спорт Машғулотининг система ва усуллари табиий — илмий асослаб бериш кишининг конкрет табиий — метеорологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш ҳақиқат амалга оширилиши керак.

III. боб. Спортчиларни ахлоқий-иродавий ва руҳий ҳислатларини тарбиялаш.

Маънавий—ирода тайёргарлиги: Спортчининг маънавий — ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатдан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия, иродани тарбиялаш жараёнидир. Спортчининг маънавий — ирода тайёргарлиги жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, спорт фаолиятида ахлоқий сифатларни такомиллаштириб боришдир. Ватанпарварлик туйғулари, жамоа гурурини ҳимоя қилиш, Ватан шухратини дунёга таратиш, инсоний сифатларни такомиллаштириш, галаба йулида барча имкониятлардан кенг фойдалана олиш сифатларини такомиллаштириш маънавий ирода тайёргарлигини асосини ташкил этади. Шу билан бирга маънавий ирода тайёргарлигида спортчилар характери шаклланади. Бу характер меҳнатсеварлик, галабага астойдил интилиш, спортчига этикаси, Руҳий ирода, спорт Ғурури каби ахлоқий сифатларни акс эттиради.

Спортчи ирода сифатларини тула намоён этишни талаб этадиган мардонавор, қупинча, ҳатто бешафкат фаолият туридир. Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббус, талабчанлик, қатъийлик ва жасурлик, чидамлилиқ ва ўзи-ўзини бошқариш сифатларини тарбиялаш маънавий ирода тайёргарлигини ажралмас қисми бўлиб қолади. Спортнинг барча турида ахлоқий сифатлар ва маънавий тайёргарлик бир хилда булиши керак. Чунки ҳар бир спортчида ҳар хил даражада спортчилардан ирода тайёргарлигини талаб этади. Ирода фазилатлари намоён булиши спорт жараёнларининг конкрет шароитларига боғлиқ бўлиб ироданинг турли томонларини намоён булишини амалга

оширади. Бу билан умумий ва махсус ирода тайёргарлигини бир — бирдан фарк қилинади.

Ирода тайёргарлиги жараёнида бажариладиган махсус вазифаларнинг энг муҳимларидан бири бевосита мусобақа учун бериладиган курсатмаларни мақсадга мувофиқ равишда шакллантириш, мусобақалар давомида пайдо бўладиган салбий эмоцияларни енгиб утиш ва спортчиларнинг психик ҳолатини бошқариш имкониятини таъминлашдир. Спорт турларида маънавий ирода тайёргарлиги ахлокий тарбиянинг умумий тамойилларига мувофиқ бўлиб, ахлокий тарбия восита услубларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади. Спорт турининг аҳамияти ҳам муҳим ҳисобланади. У спортчида ирода ва характерни тарбиялашда асосий омил бўлади. қатъий кун тартибига риоя қилиш, оғир жисмоний юкларга бардош бериш, салбий ҳис — туйғуларни енгиб утиш, тренировка ва мусобақалар жараёнида ички ва ташқи кийинчиликлар билан курашиш спортчини иродавий сифатларни тарбиялаш ва спорт характерини шакллантиришнинг омили бўлади. Спорт фаолиятидаги шароит ҳам онгли интизомни, дустлик, жамоатчилик, ватанпарварлик, меҳнатсеварлик ва бошқа ахлокий ҳис-туйғулар ва сифатларни тарбиялаш учун катта имкониятлар яратади.

Спортчини ахлокий - иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қулланилишига қараб амалга ошириладиган ахлокий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади. Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир. Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик ва саботчилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади. Спортчини тарбиялаш жараёнида қуйидаги фазилатларни ривожлантириш зарур:

- миллий рояга садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қуйишга интилиш, меҳнат ва Ватанпарварликда ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхурлик қилиш;
- жамоатчиликнинг амалий фаолиятида қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги ҳатти —ҳаракати учун олдида жавобгарликни ҳис қилиш, ишга бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Спортчиларнинг юқори ахлокий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, ҳатти — ҳаракатларида, қишлоқ муомиласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, қурғазмали чиқишларда) спортчи учун мажбурий бўлган ҳатти

хараатлар нормаси ва коидаларининг йигиндисидир. Спорт этикасининг асоси спортчига куйиладиган ахлокий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва дастурларда конунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниклашда объектив бўлиш, рақиб ва хакамларга нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда хавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини таррибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юкори онгли интизомни, жисмоний комолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узок умр куриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Спортчилар юкори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини урнитишда уларининг коллектив бўлиб ва актив курашишлари оркали Ватанни ва спортни улурлашлари, халқаро микёсда спорт байрогини баланд тутишлари, ёшларга ўз спорт тажрибаларини ургатишлари керак. Бундан ташқари спорт этикаси умуминсоний фазилатлари: камтарин, ҳаққоний, тутри сўз, соф дил, хушмуомала бўлишни, рақибни ҳурмат қилиш, хакамни куриш ёки курмаслигидан катъи назар мусобақа коидасига риоя қилишни, хакам, томошабинларни ҳурмат қилиш ва манмалликка берилмаслик фазилатларининг намоён бўлишини талаб этади.

Спорт Машғулотларида амалга оширилган этика нормалари киши характерига хос бўлиб қолади. Спортчининг ўзига хос ҳусусияти, қўлланиладиган воситаларнинг, машғулот шакллариининг, ташки муҳит ва маишулот шароитининг турли туманлиги — буларнинг ҳаммаси шугулланувчиларнинг онги, хиссиёти, иродаси ва хатти ҳаракатиға хар жихатдан таъсир курсатишиға имкон беради. Айниқса ҳаракат фаолиятидаги ахлокий тарбияға аҳамияти каттадир. Масалан, гимнастикада ҳаракат фаолияти катъий изчилликни талаб қилади. Бу эса спортчидан Ўзини тутта билиш, ва хиссиётларини тийишни мажбур қилади; баландликда (бруслар, яккачуп, турник, халқаларда) машқ қилганда довюраклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шугулланишни талаб қилади. Ахлокий фазилатларни тарбиялашда уйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилиқ шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам курсатиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир катъий шароитға қуяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, соф диллик ва мустаҳкам характерни тарбиялайди.

Назарий тайёргарлик. Назария спортчи тайёргарлигининг тактик, техник ва бошқа турлари билан ўзвий алоқада. Спортчи учун зарур бўлган билимларнинг шундай қенг доираси мавжудки улар тайёргарлик қисмларининг ҳеч бириға қирмайди. Жисмоний тарбия спорт тарихи, социологияси, Оғир атлетика, спорт физиологияси,

гигиенаси, спортда тиббий назорат, Оғир атлетиканинг назарий асослари буйича билимлар шулар таркибига киради. Ана шу билимларни ўзлаштириб олиш назарий тайёргарлик кисмини ташкил этади. Спортнинг тараккий этиши билан бирга назарий тайёргарликнинг роли ҳам ривожланиб боради. Оғир атлетика механизмлари, организм ҳаёт фаолияти ва тараккийёт омилларини чуқур тушуниш интеллектуал маданиятнинг юксак даражаси спорт ютуқларининг асосий воситаси ва омили бўлиб хизмат килади. Назарий тайёргарлик шахени ҳар томонлама уйғун ривожлантириши билан бир қаторда спорт маниўлотлари билан онгли ва муваффақиятли шугулланишни ташкил этади.

Спортчининг назарий тайёргарлиги асосан аклий маълумот олиш ва мустақил мутолаага характерли бўлган шаклларда олиб борилади. Назарий тайёргарлик бевосита спорт тренировкаларида техник, тактик, маънавий ирода ва жисмоний тайёргарликлар билан биргаликда амалий Машғулотларнинг бир қуриниши сифатида бўлади. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги жараёнлари қуп томонли ва ўзига ҳос хусусиятларига эга. Улар ўзаро мувофиқликда бўлади. Жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик вазифаларини ҳал этиш учун асос ва шароитлар яратади. Шу билан бирга техник ва тактик тайёргарлик натижалари жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолайди. Маънавий ирода тайёргарлиги спортчиларни спортга, мантулотларга ва мусобақаларга муносабатини шакллантиради. Назарий тайёргарлик эса спорт билан шугулланишнинг замонавий услубларини таҳлил қилиш имконини беради.

Тарбиялашнинг педагогик усуллари. Ахлокий иродавий тарбияда турли хил усулларни қуллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, курсатма мисоллар, амалий ўргатиш қулланилади. Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлокий, кодекс тамойилларини, спорт этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий бўлишга ишонч ҳосил қилдиради, қоллективга нисбатан, ўз натижаларига ва ҳатти ҳаракатларига объектив қарашга ургатади. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, макташ, қойиш, ҳайфсан бериш ва бошқалар қулланилади.

1. Қуллаб қувватлаш ва макташ, айниқса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир қурсатади, ўз қуч ига ишончсизлик ҳиссини енгилшга ёрдам беради. Таҷрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва ҳатти — ҳаракатидаги қамчилиқ ва ҳатолар тутрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Қучли спортчиларни уринсиз мактайверишга қек қуйиш лозим, қунки уларда ўз қучига ортиқча ишониш ва ўзига қониқиш қабисалбий ҳиссийётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантикий

исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг кучи жуда каттадир. Бунда жисмоний тарбия ва спорт мутахасислари, мураббийлар ва хакамларга катта жавобгарлик юклатилади. Мураббийнинг обриси канчалик юкори булса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Мураббий ҳар томонлама мукамал, илмли булиши, спорт машкулотининг турли туман восита ва усуллариға ҳамда юксак маданият, юксак идрок, кобилиятға эга булиши керак.

Амалий ўргатиш усуллариға машк килиш усули сифатида караш мумкин, яъни тадрижий ижобий малака, о дат ва хислатлар системасини хосил килишдан иборат. Иродавий хислатларни куйидаги усуллар билан ўргатиш керак:

- юкламани ва машқлар мураккаблигини мунтазам ошириб бориш;
- тез-тез жанговор ҳолатларни хосил килдириш, мусобақаларға ургатиш;
- ботирлик, дадилликни талаб киладиган машқларни куллаш;
- жисмоний сифатларнинг юкори курсаткичларига интилиш;
- спортчини мусобақа қоидалари билан чеклантириш;
- магшулотларни кутаринки руҳда утказиш;
- спорт режимига катъий риоя килиш.

Спортчини ўзининг тарбиясиз тасаввур килиб булмади. Ўз — ўзини тарбиялашға интилиш спортчининг етукли, ишончға эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия куйидагилардан: 1) ўз — Ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз хатти ҳаракатини танкидий баҳолаш, ўзи тутрисида бошқаларнинг фикриға кулок солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти ҳаракатларини таҳлил килишдан иборат. Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришға, ўз олдиға мажбурият куйишға ёрдам беради. Ўзини-ўзи енгиш ўз имкониятларига ишонч хосил килдиради. Ўз-Ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятиға, тажрибаси ва бошқаларға боғлиқ бўлади.

3.1. Спортчиларнинг рухий тайёргарликлари.

Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг Рухий ҳолатини бошқариш энг мураккабхисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир — биридан фикрлаш, сезиш, кўзатиш хиссиётлари билан фарк килишади, шунинг билан бирға шу жараёнларни бошқаришға урганиш зарур. Спортчини мусобақаларға Рухий тайёрлаш олдинрок бошланади. Энг аввало

мусобақанинг ахамияти аникланади. Мусобақа бошланишида одам хаяжонланади. Бу старт олди ҳолат бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пульс, қон босими ортади, энергия алмапгуви кучаяди, ичак, қорин фаолияти ўзгаради, уйку бўзилади). Старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Руҳий тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Руҳий тайёрлаш катъи индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Тезкор куч талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зур беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узок вақт иродавий зур бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур. Спортчини ҳаддан ташқари Руҳий зур беришлардан саклаш ва чуқур бир текис нафас олишни, мўзикани тинглаш ва ижро этишни, ўз ичида қушқ. айтиши, онгли равишда мускуллари бушаштириш, аутоген чуқиш усуллари қуллашни, мимика мускуллариининг зуриқишини йук қилишни (қўзларини юмиб қулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур. Тайёргарлик қуришда мураккаб қисмларига дивдатни жалб этишда. Фақатгина қўзатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Спорт жамоларида спортчиларда хиссий иродавий сифатларни ривожлантиришда иродани шакллантиришнинг ахамияти жуда каттадир. Бу масалани кучли таасурот қолдирарли даражада ҳал этиш учун иродавий психологик қонуниятларнинг ривожланиш жиҳатларини ҳисобга олиш зарур. Ирода спортчиларнинг қийинчиликларини енгиш жараёнида шаклланиб боради. Бу иродавий сифатлар спортчиларнинг қуйидаги фаолият турларида: спорт машғулотлари режаси мазмунини ўзлаштиришларида турли хил жисмоний машқларни бажаришларида, ташқи ва ички қийинчиликларини енгишларда, ҳамда ушбу жараёнда намоён бўладиган турли субъектив муносабатларда вужудга келади:

Спорт машғулотларини ташкил этишда юзага келадиган муаммолар.

1. Машғулотларни ташкил қилишда спорт зали ва майдончаларнинг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

2. Машғулотлар ўтказишда спорт анжомаларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

3. Ёш ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳамда спортчиларнинг машғулотларини ташкил қилишда умумий шароитларига субектив муносабати.

4. Спортчиларнинг гимнастика, енгил атлетика ва ҳаракатли ўйин машқларини бажаришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ субектив муносабатлар.

5. Спортчиларнинг аниқ ҳаракатларни бажаришда иродавий сифатларни вужудга келтириш ва йўналтиришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ бўлган субектив муносабатлар.

Аралаш услубларидан фойдаланиб иродавий сифатларини тарбиялашда ички қийинчиликларда енгиб ўтишни ҳисобга олиш лозим. Спорт машғулотларини ва машқлар жараёнида ташқи ва ички Рухий қийинчиликларни бартараф этиш ўқув материаллари характерга, режадаги меъёр талабларининг ҳамда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб белгиланади. Кўп ҳолларда ёш спортчиларда жисмоний куч сифатларининг паст ривожлангалииғи, у ёки бу машқларни бажаришда ўзига ишончнинг йўқлиғи, жараҳот олишдан қўрқиш ҳолати, уялиш, умуман, машғулотларга салбий муносабатда бўлиш кабилар уларда умумий қизиқишнинг пасайиб кетишига олиб келади. Қизиқарли ташкил этилган машғулот ва машқлар спортчиларда ижобий иродавий сифатларни шакллантиради. Шунингдек, ҳар бир машғулотда бажариладиган махсус жисмоний машқлари спортчиларнинг иродавий фаолликларини ўстиришга кучли таъсир этади. Масалан, спортчиларда мустақил фикирлашни ўстириш учун улар билан биргаликда мускулларни ўстирувчи бир гуруҳ машқлар ўйлаб топиш, шулардан енгил ва оғир жисмоний машқларни танлаб олиш ва биргаликда бажариш, машғулотнинг асосий қисмида бир нечта машқларни таққослаш кабилар жуда муҳимдур.

Спортчиларда чидамликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, баъзи бир машқларни максимал даражада бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсаткичларга эришиш, қийин шароитларда машқларни юқори техника ва тактика маҳорат билан бажариш асосида юқори натижаларга эришиш талаб қилинади. Шунингдек, спортчиларда иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида махсус машқларни бор кучини сарф қилиш асосида ўз ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш ҳам жуда муҳимдир.

Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш мумкин:

1) Ташқи иродавий куч спортчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисага ва қўзғовчиларга боғлиқ бўлади;

2) Ички иродавий куч машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчининг

ўзида мавжуд бўлган йўналишлар асосида пайдо бўлади.

**Машғулотлар жараёнида ва мусобақаларида спортчиларда иродавий
чидамликни тарбиялашда мурабийга қуйидаги услубларидан фойдаланишни
тавсия қиламиз:**

- a) уйга берилган машқларни тўғри бажаришни талаб қилиш;
 - b) спортчиларни ўз кучига ишонч руҳида тарбиялаш;
 - c) тўғри бажарилган машқларни баҳолаш;
 - d) мажбурлаш, мусобақалашиш, макташ;
 - e) спортчиларда ўз ўзини рағбатлантириш малакаларини ҳосил қилиш;
 - f) қийин машқларни мустақил бажаришга ўргатиш;
 - g) ўзига - ўзи таъсир этиш, ўзини-ўзи хурсанд қилиш, ўзига-ўзи буйруқ бериш
- в.б.

Болаликда ва ўсмирлик даврида спортчиларни ҳар тамонлама ривожлантиришда махсус жисмоний машқларнинг ахамияти жуда каттадир. Жамоа ва спорт гуруҳларида спортчиларда жамоатчилик, меҳнатсеварлик, интизомлилик, ахлоқилик каби сифатлар ўстирилади. Инсон боласи туғилиши билан унда ҳар хил ҳаракатларни бажариш эҳтиёжлари пайдо бўлади. Ибн Сино айтганидек, инсон ҳаракатланганда унинг тўқимларидаги ҳар хил захарли моддалар организмдан тер билан ташқарига чиқиб кетади.

Спорт машғулотларнинг асосий мақсади юқори малакали спортчилар спорт мутахассислари, чемпионлар тайёрлаш асосида ёш авлодни соғлом ўсишига кўмаклашиш ёки соғломлаштиришдир. Жисмоний маданият ва спорт ҳар бир спортчининг шахсий иши бўлмасдан, балки жамият талаби эканлигини мураббийлар онгли равишда ҳис этмоғи зарур. Бизнинг соғломлигимиз фақат ўзимас учингина эмас, балки бошқа кишилар, қолаверса, Ватан тараққиёти учун ҳам энг муҳим омилдир. Академик Н.М. Амосов сўзи билан айтадиган бўлсак, соғлом кишини касаллиги йўқлигига қараб эмас, балки турли хил тез ҳаракатлари бажариш ҳажмига қараб ҳамда кундалик ҳаракатларининг турига, сифатига сонига қараб унинг соғлигини баҳолаш зарур. Ҳар хил ҳаракатларни бажаришнинг чегараланганлигини, соғлиқни мукаммал эмаслигини белгисидир.

Спорт машқлари билан шуғулланиш ҳар бир ёш авлоднинг ҳаётида доими ва шахсий мақсадларидан бири бўлиши билан бирга, унинг камол топиши, ватанни севиши ва ҳимоя қилиши энг асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Маълумки, спорт машғулотлари жараёнида спортчиларга мустақил жисмоний машқларни бажариш учун уйга вазифа берилади. Бундан кўзатилган асосий мақсад ҳар

бир спортчини жисмоний машқларни ўзлари мустақил бажаришга одатлантириш, шу асосда улардан ижобий тафаккурни ўстириш, ўзини-ўзи бошқариш каби билим малака ва кўникмаларни ҳосил қилишдир. Ўзини ўзи тарбиялаш ҳар бир спортчининг эркин фаолиятидир. Спортчиларда эркин фаолият юритиш эҳтиёжларини ўстириш учун ҳар бир мураббий ўзини-ўзи тарбиялашнинг қуйидаги қонуниятларини:

- a) ўзини-ўзи тарбиялаш услубларини яхши билиш;
- b) спортчилар жамоасини юқори ривожланган жамоага айлантириш;
- c) спортчиларнинг ўзлари мустақил равишда ўзини-ўзи тарбиялашини кундалик ҳаёт тарзига айлантириш ҳамда ўзини-ўзи тарбиялаш учун бор кучини сафарбар қилишига одатланиш;
- d) спортчининг ўзининг ички дунёсини билишга қизиқиш;
- e) иродавийликни ўстириш кабиларни билиш лозим.

Ўзини-ўзи тарбиялаш икки шаклда: 1) жамоатчилик ва 2) индивидуал шаклларда амалга оширилади.

Жамоатчилик шаклида спортчиларни ўз-ўзини тарбиялаши спорт машғулотлари, машқлари ва мусобақа жараёнида ўз қизиқишлар бўйича турли хил машқларни, жамоат ишларини биргаликда бажариш жараёнида амалга оширилади. Шунинг хисобга олиш керакки жамоатчилик мажбуриятларини олиш ва бажариш ишлари ўзини-ўзи тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Спортчилар ўзининг ҳуқ атворини тўғри баҳолашга ўргатилса, жамоатчилик фикрининг барқарорлиги пайдо бўлади. Натижада спорт гуруҳи жамоаси уюшган, мустаҳкам кучга айланади. Индивидуал шаклда ҳар бир спортчини ўзига аниқ мажбурият олади. Бу мажбуриятни бажаришда, ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларини ҳам хисобга олиши лозим.

Ўзини-ўзи тарбиялашни қоидалари:

- 1) ўзини – ўзи тарбиялаш режаси аниқ ва мазмундор бўлиши лозим;
- 2) янги мажбуриятлар эскиси бажарилганда кейин қабул қилиши шарт;
- 3) спортчининг ўз устида мустақил ишлаши жамоатчилик томонидан баҳолаб борилиши керак;
- 4) ўзини ўзи тарбиялашда тарбиянинг қандай воситаларидан фойдаланишни кўрсатиб бериши лозим.

Масалан, ўсмирлик ёшидаги спортчилар ўзини-ўзи тарбиялашда қуйидаги услубларга изчил амал қилиш мақсадга мувофиқ:

- a) энг оғир шароитларда ҳам ўзини йўқотмаслик;
- b) арзимаган нарсаларга ҳафа бўлмаслик;

с) иродасизликка йўл қўймаслик «Мувоффақиятсизликда ҳам ўзини йўқотмаслик»

**Ўзини-ўзи тарбиялаш қуйидаги босқичлар тўғри ташкил этилган
тақдирдагина ижобий натижалар беради.**

I босқичда спортчиларда ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатларнинг уйғун ривожланмаганлигини, жисмоний машқлар билан доим шуғулланиш учун уларга нималар халақит бераётганлигини аниқ ҳисобга олиб, спортчиларни бу камчиликларни бартараф қилишга ўргатиш; улардан ўзини-ўзи тарбиялашининг ғоявий томонларини ўстириш.

II босқичда спортчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш фаолиятининг амалий томонларини ташкил этишда қуйидаги услублардан фойдаланиш яхши натижа беради:

- а) спортчи ўзининг хоҳиши билан ёзма вазифаларни қабул қилиш;
- б) маълум бир вақт давомида, ўзининг хулқ атворини баҳолаш, ўзи қабул қилган вазифаларни ўз вақтида бажариш ҳамда ўзига ахлоқий иродавий сифатлар тўғрисида ҳисобот бериш;
- д) спортчининг ўзи олган мажбуриятларни ёзма таҳлил қилиш: мусобақаларда эришган мувоффақиятларни ва мағлубиятларнинг сабабларини англаш малакаларини шакллантириш;
- е) спортчи ўзини-ўзи баҳолашда ўзида етишмайдиган хусусиятларда тўғри ҳис этиш ёрдамида ҳулоса чиқаришга ўрганиш;

III босқичда спортчини ўзини-ўзи ҳар томонлама мустақил равишда камол топтириш эҳтиёжи билан яшашга одатлантириш.

Спорт жамоаси ёки гуруҳни тўғри бошқариш мураббийнинг ташкилотчилик ва педагогик маҳоратига, билан билим ва қобилиятига боғлиқ. Жумладан, мураббийнинг талабчанлиги, спортчилар жамоаси билан тўғри ва ўзаро ҳурматга асосланган муносабат ўрнатиши спортчининг машғулотларга бўлган қизиқишларини ошириш имконини беради. Мураббий спортчилар жамоасини тўғри бошқаришда қуйидагиларга алоҳида эътибор қаратиши мақсадга мувафиқ: бир-бирига бўлган талабчанликларини ҳолис баҳолаш, ўзини ишонтириш, спорт мусобақаларида тўғри рақобатлашиш, бир-бирига ёрдамлашиш, жисмоний заиф спортчиларни тўғри тушиниш ва улар тўғрида ғамхўрлик қилиш, гуруҳ спортчилари кайфиятини кўтариш кабилар.

Тажрибали мураббийлар спорт машғулотлари жараёнини жуда яхши идрок қилиши ва шогирдларига мавжуд камчиликларни ўз вақтида ҳис қилиши ва уни ўз вақтида бартараф этиб бориши лозим булардан ташқари, мураббийларнинг ҳаракат хотираси

кенг хажмда қабул қилиш имкониятига ҳам эга бўлиши, бажариладиган ҳар қил ҳаракатларнинг образларини хотирасида сақлай билиши, машғулотлар даиомида спортчиларнинг нима билан машғуллигини кўзатиб туриб, уларни тез, қисқа вақт давомида тўғри йўлга солиши ҳамда аниқ бир қарорга келиши талаб этилади.

Спорт мураббийсининг фаолятида учрайдиган объектив қийинчиликлардан бири унинг мутахасислиги билан боғлиқ бўлган фанларни қай даражада ўзлаштирганлик ҳолатидир. Жумладан, жисмоний маданият назаряси, педагогика, психология, физиология, спорт тиббиёти, фалсафа, шунингдек, енгил атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, спорт, сўзиш, кураш кабиларни талаб даражасида ўзлаштирган бўлиши зарур. Акс ҳолда мураббийнинг спортчилар билан бирга ишлаши жуда қийин кечади.

Мураббийнинг субъектив қийинчиликларини икки гуруҳга ажратиб ўрганиш мумкин. Биринчи гуруҳга уларнинг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар: асаб тизими типлари ва тўзилиши: темпераменти, характери кабилар киради. Масалан, холерик темпераментга эга бўлган мураббийнинг асаб тизими кучли мувозанатсизлиги, кўзгалувчанлиги, таъсирчанлиги, ўзини тута билмаслаги билан ажралиб туради. Флегметик темпераментда мураббийлар эса ўзларини сусткашлиги боис спортчиларнинг хатоларини кечроқ пайқайдилар. Мураббийлар субъектив қийинчиликлардан яна бири уларнинг ўз мақсадига эришишларида пайдо бўладиган қуйидаги тўсиқлар: ўзини тута билмаслиги, спорт ишларини аниқ режалаштира олмаслиги, лаёқатсизлиги, ишёқмаслиги, ақлий хусусиятларнинг чегараганлиги, ичкиликбозликка берилиши кабилар.

Мураббийнинг иш фаолятида учрайдиган махсус индивидуал қийинчиликларнинг ҳам субъектив қийинчиликлар гуруҳига киради. Мураббийнинг ўз ишини яхши билмаслиги ёки ёшининг ўтиши сабабли жисмоний машқларни амалда кўрсатишда учрайдиган қийинчиликлар шулар жумласидандир. Мураббий бу субъектив қийинчиликларни енгитиши, биринчидан унинг педагогик маҳоратига, спортчилар рухиятини тез, сезгирлик билан баҳолай олишига ва спорт турларини яхши ўзлаштирганлигига боғлиқ. Иккинчидан, мураббийнинг ўз шогирдларини орасида обрўйи юқори даражада билимдонлиги тадбиркорлиги, ўз билимини амалиётда қўллай билиш, машғулотларини ташкил қилишда ижодкорлиги спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини ошириб бориши кабилар унинг бу қийинчиликларни енгитишида муҳим ўрин тутди.

Мураббийнинг фаолятни ташкил этишда пайдо бўладиган қийинчиликларидан

яна бири ўз ишини тўғри режалаштира билмаслигида. Спорт машғулотида ва ривожлантирувчи машқларни талаб даражасидаги аниқ режалаштириб олган мураббий спортчилар жамоаси билан тўғри мулоқот олиб боради, машғулотларини ақлан ташкил этади, уларни ҳар томонлама жисмоний ва Руҳий ривожлантира олади, спортчиларни ахлоқий ва иродавий сифатларини шакллантиришда муваффақиятларига эришади. Юқорида таъкидланган ишларнинг тўғри бажарилмаслиги спорт машғулотларининг сифатсиз ўзлаштиришига сабаб бўлади.

Мураббий ишини режалаштиришда спортчиларнинг руҳий жихатдан ўсиб боришини инобатга олиши, уларда ижтимоий фаолиятни ўстириш лозим. Шунингдек, жамоатчилик, педогоглар ота-оналар билан ҳамкорлик ўрнатиб, ўз фаолиятида педагогик мулоқатини тўғри йўлга қўйишида шогирдларига хайрихоҳлик кўрсатиб, меҳрибонлик қилиши, уларнинг чидамлилиқ сифатларини ўстира бориб, интизомли бўлишига одатлантириши керак. Ўз ишини аниқ режалаштирган мураббий спорт машғулотларини мусобақаларда спортчиларнинг хатти-харақларини олдиндан билади ва ўз вақтида фаолиятини тўғри ташкил этади. Натижада спорт жамоаси ёки гуруҳда интизом яхшиланади. Бунинг натижасида жамоа спортчиларининг тартиб-интизومي янада яхшиланади булардан ташқари мураббий спорт майдончаларини жихозлаш, машғулотларни сифатли ташкил қилиш, шогирдлари ўртасида вазифаларни тўғри тақсимлаш, машқларнинг зичлигига изчил эътибор бериш, спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида эрталабки гимнастика машқларини бажариш ҳаракатли ўйинлар ташкил этиш, табиат қўйнига пиёда сафарлар уюштириш тадбирларини аниқ амалга ошириб, юз бериши мумкин бўлган обектив қийинчиликларга барҳам бериш.

Хулоса

Республикаимиз мустақилликка эришгандан сўнг Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохатларни амалга оширилиши натижасида мамлакатимиз спортчилари халқаро спорт ареналарида улкан муваффақиятларга эришдилар. Республикаимиз спортчиларни Осиё Жаҳон ва олимпиада ўйинларида мувоффақиятли иштирок этишлари мамлакатимизда жисмоний тарбия соҳасига алоҳида эътиборнинг намунасидир.

Ёшларни жисмоний тарбия спортга бўлган қизиқишларини ҳисобга олиб, республика ҳукумати томонидан ёшларимизни таълим-тарбия олишлари, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шугуланишлари, соғлиқдарини яхшилашлари учун барча шарт-шароитлар яратиб берилди. .

Ўзбекистон спортчилари спортнинг бокс, эркин ва юнон-рум, дзю-до курашлари, гимнастика ҳамда спортнинг шарқона якка олишув турларида мунтазам Осиё, Жаҳон ва олимпиада ўйинларида иштирок этиб совринли ўринларни қўлга киритиб келмоқдалар. Дунё ҳамжамиятида биринчи бўлиб Ўзбекистонда “Соғлом авлод давлат дастури”ни қабул қилиниши ва “Соғлом авлод учун” орденини таъсис этилиши, 2002 йилни “Сўлом авлод йил”и деб эълон қилиниши юртимизда олиб борилаётган ислохатлар инсон манъфатлари учун амалга оширилаётганлигини кўрсатади..

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, замонавий спорт иншоотларини қуриш, уларни моддий техника базаларини мустахкамлаш, ўқувчи ёшлар ўртасида оммавий спорт ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш ва амалга оширишда шахсан ҳурматли президентимиз И.А.Каримовнинг ташаббуси билан ташкил этилган (1997й.) “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” улкан ишларни амалга ошириб келмоқда.

. Спортчини жисмоний тайёргарлиги спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни, (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик) ривожлантириш тушунилади. Жисмоний тайёргарлик организмни умумий жисмоний ривожланиши, мустахкамланиши ва чиникиши билан боғлиқ биологик жараёндир. Жисмоний тайёргарликни умумий ва махсус турлари мавжуд. Спортчини махсус жисмоний тайёргарлиги спортнинг ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидан иборатдир. Спортчини умумий жисмоний тайёргарлиги спорт учун хос бўлмаган аммо спортда муваффақиятга эришиш учун ижобий таъсир кўрсатадиган жисмоний қобилиятларини ривожлантиришни ўз ичига

олади.

Спорт турларида муваффақиятга эришиш шу спорт турига хос бўлган жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришни эмас, балки барча жисмоний фазилатларни ривожлантиришни талаб этади. Воситалари жисмоний машқлар ва табиат омиллари ҳамда гигиеник талаблардан фойдаланилади. Бунда махсус жисмоний машқлар асосий урин тутди. Чиникиш муолажалари ва гигиеник шароитлар тренировка Машғулоти жараёнида кенг кулланилади. Бу омиллар ва коидаларнинг спорт фаолиятидаги ахамияти тренировка жараёнлари мураккаблашиб, жисмоний юклар ортиб бориши билан мувофиқ равишда ўзгаради. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулотлари мазмунининг пойдеворидир.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида жисмоний тарбия воситалари жисмоний машқлар ва табиат омиллари ҳамда гигиеник талаблардан фойдаланилади. Бунда махсус жисмоний машқлар асосий урин тутди. Чиникиш муолажалари ва гигиеник шароитлар тренировка Машғулоти жараёнида кенг кулланилади. Бу омиллар ва коидаларнинг спорт фаолиятидаги ахамияти тренировка жараёнлари мураккаблашиб, жисмоний юклар ортиб бориши билан мувофиқ равишда ўзгаради. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулотлари мазмунининг пойдеворидир. .

Кишининг куч қобилиятлари организмнинг шахсий ривожланишига зич боғланган ва ундан фойдаланиш масаласи мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлиши керак.

Куч қобилиятлари қаршилиқни енгиш тезлигига боғлиқ бўлади ва ҳаракат тезлиги қанча катта бўлса оғирлиқ ёки қаршилиқ кўрсатиш даражаси шунчалик кам бўлиши керак ва аксинча. Минимал қувватдаги зўр беришнинг (ядро иткитишда) намоён бўлишида эса иш урта зонада содир бўлиши керак. Лекин бу зўр бериш қуввати "портловчи" кучнинг ривожланиши ҳисобига энг кичик вақт ичида содир бўлиши мумкин. "Портловчи" кучнинг даражасини баҳолашда тезкор куч индексида фойдаланиш қулайдир

. Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

- 1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зур бериб ушлаб турилганда куч намоён бўлади;
- 2) динамик режимда. Бунда мускул ўзунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршилиқни енгадиган иш бажарилиши мумкин (миометрик

режим), масалан, улоктиришдаги депсинишлар. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади (нерв мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади); ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва хаказоларда мускул ўзунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч ўзгармаса мускул таранглиги бир хилда қолади) қисқариш мумкин.

Тезкорлик — кишининг ҳаракат фаолиятини қисқа вақт ичида бажариш фазилатидир. Бу киши ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йигиндисидир.

Тезкорлик - бу кишининг комплекс жисмоний фазилатидир ва у фазилат яқка шаклда бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатлари намоён бўлиши туғрисида фикр юритилса аниқроқ бўлади.

Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари:

- 1) ҳаракат реакциясининг латент вақти;
- 2) яқка ҳаракатнинг тезлиги;
- 3) тезкорлик фазилатларининг намоён бўлиш тезлиги (кескинлиги);
- 4) ҳаракат суръати.

Тезкорликни ташкил қиладиган асосий манбалари:

Нерв жараёнларининг қўзғалувчанлиги, тезкор куч, чўзилувчанлик, мускулларнинг қайишқоқлиги қобилияти, тезкор характердаги ҳаракатларни таъминловчи биохимик механизмлар, спорт техникасининг сифати ва иродавий зўр бериш жадаллиги. Нерв жараёнларининг қўзғалувчанлиги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро тез алмашилиши туфайлигина амалга оширилади.

Тезкор куч — мускулларнинг иш бажариш учун тарангланишининг бошланишида самарали куч билан ҳаракатланиш қобилиятидир.

Чўзилувчанлик -мускулни тортганда унинг чўзила олиш қобилиятидир.

Спортчининг	умумий	чидамлилиги
катта мускул иши шиддатини пасайтирмасдан,	ўртача зўр бериб,	узок
вақт иш бажара олиш қобилиятидан	иборат.	Умумий чидамлилиқ
турли хил фаолиятларда	чидам беришнинг ўзига	хос бўлмаган
асосини	ташкил қилувчи	организмнинг
функционал		

хусусиятларининг йигиндисидан иборат.

Спортчининг **махсус чидамлилиги** — ўзига хос юкламалар, айникса танланган спорт турида натижага эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жалб этилиши шароитида чарчокка чидам бериш қобилиятидир.

Чарчаш даражаси чидамлилиқ кўрсаткичи бўлиб хизмат килади.

Чаққонли фазилати. Кишининг координация қобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шакллантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш) ўзлаштирилган ҳаракат шакллари қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра бир ҳаракат фаолиятдан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат. Уни чаққонлиқ қобилияти деб изохлаш мумкин. Чаққонлиқ қобилиятларининг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учуш ва бошқалар) ҳисобланади. Улар туғрисида янги ҳаракат шакллари ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари (вақт бирлигида, фазо ва зўр бериш даражаси) бўйича фикр юритиш мумкин. Чаққонлиқ қобилиятларини эгаллаш учун мунтазам ҳаракат малакаларининг сонини кўпайтириш, ҳаракатларнинг янги шакллари ҳосил қилиш, ҳаракат шакллари тез ўзгартириш ёки турли шароитга қараб бир ҳаракатдан иккинчисига тез кўча билиш зарур.

Эгиловчанлиқ деганда таянч — ҳаракат апаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларнинг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгиловчанлиқнинг уллови бўлиб хизмат килади. У бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. **Эгиловчанлиқ актив ва пассив бўлади.** Эгиловчанлиқ мускул ва туқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускуллар эластиклиқ хусусиятлари марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин. Мусобақалардаги Рухий кутаринкилик эгиловчанлиқни орттирса, Ўзини йукотиб қуйиш ҳолати эгиловчанлиқни камайтиради. Эгиловчанлиқни ортиши билан чўзиловчан мускуллар кучли даражада кўзгалган ҳолатга ўтади. Эгиловчанлиқнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи температурасида боғлиқ: температуранинг ортиш билан эгиловчанлиқ ҳам ортиб боради. Сутка вақти, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгиловчанлиққа кўп таъсир килади. Эрталабки соатларда эгиловчанлиқ анча камайган бўлади. Машғулот утказаетганда, эгиловчанлиқ тури шароитлар таъсирида ўзгартиришни эътиборга олиш керак. Эгиловчанлиқнинг ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай шароитларни разминка ёрдамида кизиш билан

бартараф килиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли равишда ўз гаради, жумладан, актив эгилувчанлик курсаткичлари камаяди, пассив эгилувчанлик курсаткичлари эса ортиб боради. Болаларда эгилувчанлик каттарок бўлади. Лекин бу факат таянч ҳаракат аппаратининг мортлиги ва заифлиги ҳисобига ҳолос. Шунинг учун болаларда эгилувчанликни тарбиялаш осон кечади.

Мувозанат сақлаш ва уни ривожлантириш услуги: Кишининг турли —туман ҳаракатларини туркун ҳолатга келтириш қобиляти мувозанат сақлашдир. Статик ва динамик мувозанатлар бўлади.

Мувозанат сақлашни икки йул билан ривожлантирилиши мумкин:

а) мувозанат сақлаш машқларини бажариш (мувозанат сақлаш қобиляти мувозанатни йукотмаган кишида эмас, балки уни тез тиклай оладиган кишида яхшироқ бўлади);

б) мувозанат ҳолатини таъминловчи (айниқса, вестибуляр) анализаторларни аналитик такомиллаштириш.

Фазони ҳис этиш. Чакконлик қобилятларини фазони ҳис этишга ўргатмасдан тарбиялаб бўлмайди. Спортчи ўз тана ҳолатини, йуналишини, амплитуда, масофа, майдончанинг улчамлари ва тўсикларни жуда яхши ҳис қилиш, мўз, сув, туп ва бошқаларни яхши сезиши керак. Лекин фазовий ҳиссиётни тутри ривожлантириш учун вақтни ҳис қилишни ривожлантириш, динамик зур беришни жуда аниқ меъёрлай билиш ва бир текис ҳаракатланиш ҳисларини тарбиялаш зарур бўлади.

Эгилувчанликни ривожлантириш. Эгилувчанлик деганда таянч — ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларнинг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг улчови бўлиб хизмат қилади. У бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. ***Эгилувчанлик актив ва пассив бўлади.*** Эгилувчанлик мускул ва туқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускуллар эластиклик хусусиятлари марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин

Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан боғлиқ. Бирок, кучлиликнинг оширадиган машқлар билан шугулланиш бутинлардаги ҳаракатчанликни чегаралаб қуйиши мумкин.

Актив машқлар бажарилиш характериға кура бир — бирларидан фарк қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш машқлари; юклама билан юкламасиз бажариладиган машқлар. Булардан ташқари, максимал амплитуда шароитда

гавданинг харакатсиз холатини саклаб турадиган статик машклар ҳам шу группага киради.

Пассив статик машклар актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машкларга Караганда унчалик самарали эмас, лекин пассив эгилувчанликда юкори курса спор тчларни ткичларга эришиш имконини беради.

Ёш спортчиларни техник тайёрлашнинг боскичлари.

I босқич-замин тайёрлаш ва тасаввур хосил қилдириш.

II босқич— элемент техникасини чуқур ўзлаштириш.

III. Босқич— харакат техникасини такомиллаштириш

Техник махоратнинг уч курсаткич:

1) хажм; 2) хар тамонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг хажми спортчи бажара оладиган харакатлар техникасининг умумий сони оркали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан бахоланади.

Техник тайёргарликнинг хар томонлама булиши муайян спортчининг турли-туман харакат фаолиятларини кай даражада ўзлаштирганлиги билан характерланади. Турли-туман харакат фаолиятига эга бўлган спортларда жисмоний сифатлар ҳам гармоник ривожланган бўлади. Техника самараси куйидагилар оркали белгиланади:

1) субъектив услуб, яъни техникани куриш оркали бахолаш;

2) харакат техникаси умуман, яхлит бахоланади (яхши ёки ёмон);

3) дифференциал жамгариш харакат фазалари, элементлари ажратилиб, алохида бахоланади.

Техниканинг самарадорлик курсаткичлари:

1) спорт курсаткичлари;

2) жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;

3) техниканинг самарасига асосланиш керак. Амалда бу техник жихатдан мураккаб ва оддий ҳаракатларда мусобақаланиш орқали амалга оширилади. Масалан, оддий сакраш ва батутда сальто ижро этишда фазодаги учуш вақтини аниқлаш зарур бўлсин. Оддий сакраш техник жихатдан мураккаб эмас ва учуш баландлиги спортчининг тезкор куч имкониятларига боғланк бўлади.

Спортчининг тактик тайёргарлиги техник тайёргарлик билан чамбарчас биргаликда олиб борилади. Тактик тайёргарлик уларни қўллаш усулларига ўргатади. Спорт тактикасини киска килиб спортда бахслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Спорт тактикаси, спортчининг имкониятларини, рақибининг хусусиятларини ҳамда мусобақанинг конкрет шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда мақсадга мувофиқ катнашишдир. Спортнинг барча турларида тактика шакллари ва унинг аҳамияти хилма-хил бўлади. Спорт ўйинлар, яқка курашларда тактика мукамал ва ўзгарувчан ҳамда кенгрок натижаларда ўз ичига олган бўлади. Ҳамма шароитлар ва тайёргарлик услублари бир хил бўлган ҳолда тактик тайёргарлик ғалабани хал қилувчи омил бўлади. Спортчининг тактик тайёргарлигида спорт тактикаси назарий асосларини ўзлаштириш, рақиблар имконияти ва мусобақалар шарт — шароитларини урганиш, тактик усул, комбинацияларни тактик маҳорат даражасига эгалла, тактик маҳоратга эришиш учун тафаккур, Руҳий ва маънавий ирода тайёргарлиги ҳам муҳим рол уйнайди. Тактик тафаккурни тарбиялаш спортчида жисмоний ва техник тайёргарлик натижаларини мусобақа шароитларидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради.

Тактик тайёргарлик ҳам умумий ва махсус тактик тайёргарлик турларига бўлинади. Умумий тактик тайёргарлик тактиканинг назарияси ва улардан спорт турига мувофиқ ҳолда спорт амалиётида фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий кураш: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йулакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортга юриш, чанга пойгаси) ва рақибларнинг нисбий таъсири билан (йулакларда) югуриш, гимнастика, сўзиш, кайик хайдаш, фигурали учуш);

2) икки кишининг кураши: а) рақибнинг бевосита қаршилиги

билан (бокс, киличбозлик, дзю-до, кураш); б) ракибларнинг билвосита таъсирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат);

3) команда мусобақалари: а) ракибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, спорт, кул тупи, хоккей) ва б) ракибнинг билвосита таъсири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари)

Спортчиларда ҳаракатларнинг тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини ташкил этиш деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдидан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора тadbирларни тушунамиз. Спорт тури ва мусобақаларнинг характери (саралаш мусобақалари, турнир, биринчилик, спартакиада, олимпиада уйинлари) га қараб, спортчи узок вақт ичида мусобақа шароитига қуниқибши учун ташкилий тadbир — чоралар олдиндан утказилади. Бунда мусобақа шароити, яъни қачон, қаерда, қуннинг қайси вақтларида, қандай муҳит шароитида мусобақа утқазилиши, унда қанча спортчи ва айнан қимлар қатнашибши, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақаларга қандай арбитрлар бошчилик қилиши, иштрфокчилар қандай ва қаерда жойлашиблари, овқатланиш ва хоказолар қараб қилиши керак.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади.

Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани ҳаёлан ҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати қуриш ҳажми, қуриш доираси, қуриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга борлиқ бўлади.

Спортчиларда маънавий—ирода тайёргарлиги: Спортчининг маънавий — ирода тайёргарлиги Ўзининг педагогик моҳияти жихатдан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия, иродани тарбиялаш жараёнидир.

Спортчи ирода сифатларини тула намоён этишни талаб этадиган мардонавор, қупинча, ҳатто бешафқат фаолият туридир. Қучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббус, талабчанлик, қатъийлик ва жасурлик, қидамлилиқ ва ўзи-ўзини бошқариш

сифатларини тарбиялаш маънавий ирода тайёргарлигини ажралмас кисми бўлиб қолади. Спортнинг барча турида ахлокий сифатлар ва маънавий тайёргарлик бир хилда булиши керак. Чунки ҳар бир спортчида ҳар хил даражада спортчилардан ирода тайёргарлигини талаб этади. Ирода фазилатлари намоён булиши спорт жараёнларининг конкрет шароитларига боғлиқ бўлиб ироданинг турли томонларини намоён булишини амалга оширади.

Спортчини ахлокий - иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти буйича спорт фаолияти шароитида кулланилишига қараб амалга ошириладиган ахлокий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади. Спортчини тарбиялаш жараёнида қуйидаги маънавий-тарбиясини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур:

- миллий рояга садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қуйишга интилиш, меҳнат ва Ватанпарварликда ўз соғлиғи тўғрисида мунтазам ғамхурлик қилиш;
- жамоатчиликнинг амалий фаолиятида қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги ҳатти —ҳаракати учун олдида жавобгарликни ҳис қилиш, ишга бепарво қарашга йўл қўймаслик. Ахлокий фазилатларни тарбиялашда уйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилик шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам қўйиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи қўрашсини маълум бир қатъий шароитга қўяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, соф диллик ва мустаҳкам характерни тарбиялайди.

Назарий тайёргарлик. Назария спортчи тайёргарлигининг тактик, техник ва бошқа турлари билан ўзвий алоқада. Спортчи учун зарур бўлган билимларнинг шундай қенг доираси мавжудки улар тайёргарлик қисмларининг ҳеч бирига қирмайди. Назарий тайёргарлик шахсни ҳар томонлама уйғун ривожлантириши билан бир қаторда спорт маниюлотлари билан онгли ва муваффақиятли шугулланишни ташкил этади.

Спортчининг назарий тайёргарлиғи асосан ақлий маълумот олиш ва мустиқил мутолаага характерли бўлган шаклларда олиб қўрилади. Назарий тайёргарлик бевосита спорт тренировкаларида техник, тактик, маънавий ирода ва жисмоний тайёргарликлар билан биргаликда амалий машғулотларнинг бир қўриниши сифатида бўлади.

Тарбиялашнинг педагогик усуллари. Ахлокий иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, қўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади. Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлокий, кодекс тамойилларини, спорт

этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий булишга ишонч хосил килдиради, коллективга нисбатан, ўз натижаларига ва хатти ҳаракатларига объектив қарашга ургатади. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, макташ, қойиш, хайфсан бериш ва бошқалар қулланилади.

1. Қуллаб қувватлаш ва макташ, айниқса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир қурсатади, ўз қуч ига ишончсизлик ҳиссини енгитишга ёрдам беради. Тажрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва хатти — ҳаракатидаги камчилик ва ҳатолар тутрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Қучли спортчиларни уринсиз мактайтиришга чек қуйиш лозим, чунки уларда ўз қучига ортиқча ишониш ва ўзига қониқиш каби салбий ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантикий исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг қучи жуда каттадир. Бунда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари, мураббийлар ва ҳакамларга катта жавобгарлик юклатилади. Мураббийнинг обриси қанчалик юқори бўлса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Мураббий ҳар томонлама мукамал, илмли бўлиши, спорт машқулотининг турли туман восита ва усулларига ҳамда юқсак маданият, юқсак идрок, қобилятга эга бўлиши керак.

Амалий ўргатиш усулларига машқ қилиш усули сифатида қараш мумкин, яъни тадрижий ижобий малака, одат ва ҳислатлар системасини хосил қилишдан иборат. Иродавий ҳислатларни қуйидаги усуллар билан ўргатиш керак:

- юқламани ва машқлар мураккаблигини мунтазам ошириб бориш;
- тез-тез жанговор ҳолатларни хосил қилдириш, мусобақаларга ургатиш;
- ботирлик, дадилликни талаб қиладиган машқларни қуллаш;
- жисмоний сифатларнинг юқори қурсаткичларига интилиш;
- спортчини мусобақа қоидалари билан чеклантириш;
- мағшулотларни қутаринки руҳда утқизиш;
- спорт режимига қатъий риоя қилиш.

Спортчининг Руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир — биридан фикрлаш, сезиш, қўзатиш ҳиссиётлари билан фарқ қилишади, шунинг билан бирга шу жараёнларни бошқаришга урганиш зарур.

Руҳий тайёрлашда спортчининг ўз қучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга

олиб келиши мумкин. Рухий тайёрлаш катъй индивидуаллаштирилган булиши керак. Тезкор куч талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зур беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узок вақт иродавий зур бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур. Спортчини хаддан ташқари Рухий зур беришлардан саклаш ва чуқур бир текис нафас олишни, мўзикани тинглаш ва ижро этишни, ўз ичида қушқ. айтиши, онгли равишда мусқуларни бушаштириш, аутоген чуқиш усулларини қуллашни, мимика мусқуларининг зуриқишини йук қилишни (кўзларини юмиб қулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур. Тайёргарлик қуришда мураккаб қисмларига дивдатни жалб этишда. Фақатгина кўзатувчан, билишга интилган, қучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Спортчиларда чидамликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, баъзи бир машқларни максимал даражада бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсатғичларга эришиш, қийин шароитларда машқларни юқори техника ва тактика маҳорат билан бажариш асосида юқори натижаларга эришиш талаб қилинади. Шунингдек, спортчиларда иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида махсус машқларни бор қучини сарф қилиш асосида ўз ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш хам жуда муҳимдир. . Спорт машғулотларнинг асосий мақсади юқори малакали спортчилар спорт мутахассислари, чемпионлар тайёрлаш асосида ёш авлодни соғлом ўсишига кўмаклашиш ёки соғломлаштиришдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. И.А. Каримов «Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори» - Т., 1997 й
2. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни янги таҳрири
3. И.А.Каримов. Ўзбекистон XXI аср бўлсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари.
–Т.:Ўзбекистон, 1997й.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 3 декабрдаги “Ёш авлоднинг соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш” дастури
5. Ф. Керимов “Спортча курашнинг назарий асослари” –Т.: 2002.
6. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури.–Т.:Ўзбекистон, 1997
7. Ш.Хонкелдиев, А.Абдуллаев “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” –Т.: 2002й.

Фойдаланилган адабиётлар

ЎЗБЕК ТИЛИДА

ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ АДАБИЁТЛАР

1. И.А.Каримов. Юсак маънавий–енгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008, 176-бет.
2. Ўзбекистон Республикасининг таълим тўғрисидаги қонуни. –Т.: Ўзбекистон, 1997.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури.–Т.:Ўзбекистон, 1997.

АДАБИЁТЛАР

1. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат. –Т.: Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси. Адабиёт жамғармаси нашриёти, 2006, 106-бет.
2. Арипов М., Бегалов Б., Бегимқулов И., Мамаражабов М. Ахборот технологиялари. –Т.: Ношир, 2009, 368-бет.
3. Белорусова В.В., Решетен И.Н. Педагогика.-Т.: Ўқитувчи, 1983, 191-193-бетлар.
5. Боймуродов Н. Амалий психология –Т.: Янги аср авлоди, 2009.
6. Эшназаров Ж. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш.-Т.: Фан ва технология, 2008, 388-бет.

ИЛМІЙ ТЎПЛАМЛАР.

1. Алимов Ш., Ярашев Қ. Ёш спортчиларни тарбиялашда ижтимоий психологик ҳолатнинг аҳамияти. Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. –Термиз: 2003, 19-21-бетлар.
3. Гаппаров З.Г., Холмухаммедов Р.Д. Бокс мураббийнинг индивидуал дарс олиб боришдаги махсус малакаларни такомиллаштириш. Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли.-Бухоро: 2002, 79-82-бетлар.
4. Иброхимов Ў.. Машарипов Й. Спортчиларни жисмоний ва рухий жихатидан чиниктиришдан спорт фаолиятининг аҳамияти. Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари.– Термиз: 2003, 100-101-бетлар.