



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**БОЙМИРЗАЕВ АСАДУЛЛО
АБДУЛАХАТОВИЧ**

Спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик
жараёнларини такомиллаштириш.

**5А 141901-“Жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият”**

Магистр

Академик даражасини олиш учун
ёзилган диссертация

Илмий рахбар: Педагогика фанлари номзоди, доцент.Х.Солиев.

Андижон 2011 й

**Мавзу: Спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик жараёнларини
такомиллаштириш**

Р Е Ж А

Кириш

1. Боб. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

- 1.1. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари
- 1.2. Спорт машғулотларининг воситалари ва услублари

**2. Боб. Спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик
шакллари**

- 2.1. Спортчилар умумий спорт тайёргарликларини ташкил этиш
- 2.2. Спортчилар махсус спорт тайёргарликларини такомиллаштириш

**3. Боб. Спорт машғулотларида умумий ва махсус спорт
тайёргарликларини режалаштириш**

- 3.1. Спорт машғулотларини даврларга бўлинишининг қонуниятлари
- 3.2. Спортчиларнинг тикланиш воситалари ва жараёнларини ташкил
этиш

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Мустақиллик даврларида ўзбек спортчилари дунё халқаро мусобақалари ва жаҳон биринчиликларида ҳамда олимпиада ўйинларида юқори натижаларга эришиб келмоқдалар. Спортчиларимизнинг халқаро майдонларда кўрсатаётган ютуқларига қараб шоҳсупанинг энг юқори ўринлари насиб этмоқда. Жаҳонга мамлакатларни доврўғини кетгазгувчи омиллардан бири жисмоний маданият ва спортдаги ютуқлари ҳисобланади. Албатта бу натижаларга эришиш учун спортчиларимиздан катта масулият ва матонат талаб қилинади. Жамиятимизда ёш спортчиларни таёрлаш, замонавий спорт иншоотларини барпо этиш ва мамлакатимизда кўплаб халқаро мусобақалар ўтказишга катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон халқаро спорт уюшмаларига аъзо бўлиб халқаро мусобақалар, олимпиада ўйинларида тенг ҳуқуқли рақиб сифатида иштирок этиб келмоқда. Мамлакатимиз спорт уюшмаларига аъзо бўлиб, Пойтахтимиз Тошкент шаҳрида Республикаимизнинг Миллий Олимпиада Қўмитаси ташкил топган, Яқин келажакда мамлакатимиз ёзги олимпиада ўйиларини ўтказишни мақсад қилган ҳолда жаҳон андозаси талабларига тўлиқ жавоб бера оладиган спорт иншоотлари қурилишларни жадаллик билан олиб бормоқда.

Спортчиларни таёрлаш ҳамда юқори малакали спортчиларни етиштириш тизимида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини оммавийлаштиришга катта эътибор берилмоқда.

Мамлакатимизда спортчиларни тайёрлашга мослаштирилган олий ва ўрта махсус билим юртлири фаолиятлари кенгайтирилмоқда. Мамлакатимизда мингдан ортиқ спорт клублари, спорт саройлари ва юзлаб болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига мослаштирилган спорт мактаблари фаолият кўрсатмоқдалар. Бу ўқув юртлардан юқори малакали спорт усталари ва спорт мураббийлари ҳамда жаҳон миқёсидаги спортчилар етишиб чиқмоқдалар. Бу ўзига хос катта тизим бўлиб, минглаб спортчиларни, тренерларни, мураббий ўқитувчиларни ва спортга алоқадор бошқа соҳа кишиларини ўз ичига олади. Ушбу тизимнинг асосий вазифаси жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришга қаратилган бўлиб, халқаро мусобақаларда Ўзбекистон шанини муносиб ҳимоя қиладиган, мамлакатимиз ва халқимиз доврўғини дунёга кенг ёядиган, ҳар тарафлама жисмонан етук ва ақлан теран бўлган юқори малакали спортчиларни ҳамда спорт мутахассисларни тайёрлашдан иборатдир.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: Спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик жараёнлари спортчиларни спорт мусобақаларда юксак натижаларга эришишнинг асосий омилларида бири бўлиб ҳисобланади. Спортчиларни спорт турларига мувофиқ умумий ва махсус тайёргарликларини замонавий услублар ёрдамида такомиллаштириш ҳозирги спорт оламидаги энг долзарб масалалардан биридир.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: Магистрлик диссертацияда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва спорт билим юртларида спортнинг яқкакураш турларидан ҳисбланган қўл жанги спортида умумий ва махсус тайёргарликларни такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида тадқиқот объекти сифатида Андижон вилояти Пахтабод тумани педагогика коллежи қўл жанги спорт тўғараги шуғулланувчиларини спорт тайёргарликлари жараёнлари ўрганилган. Илмий тадқиқот ишларида 24 нафар курашчилар иштирок этган.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: Қўл жанги спорт тури шарқ мамлакатларида оммавий спорт тури бўлиб ҳисобланиб кўплаб шакллари мавжуд. Шунинг учун бу кураш усуллари бўйича кўплаб адабиётлар тайёрланган. Хорижда ва мамлакатимизда қўл жанги спорти бўйича маълумотлар Интернет орқали олинди ва таҳлил этилди.

Илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: Магистрлик диссертацияда қўлланилган илмий тадқиқот услублари.

А. Адабиётлар таҳлили, интернет материаллари ва адабиётларни ўрганиш,

Б. Педагогик назорат, спортчилар билан машғулот, мусобақалар, суҳбатлар ўтказиш,

В. Эксперимент, спортчилар техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликларини амалий назорат қилиш,

Г. Тиббий-биологик назорат, спортчилар жисмоний ривожланишларини тиббий назоратлар жараёнида ўрганиш,

Д. Психологик назорат, спортчилар ахлоқий фазилатлари, ирода сифатлари ва темпераментларини, характерларини ўрганиш.

Илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертация илмий тадқиқотлари натижаларига кўра БЎСМларда ва спорт билим юртларида қўл жанги спорт тўғаракларида спортчилар умумий ва махсус спорт тайёргарликларини ташкил этиш ва такомиллаштириш бўйича услубий тавсиялар ва кўрсатмалар таклиф этилди.

Магистрлик диссертацияси тайёрлашда педагогик амалиёт режаси

1. Қўл жанги машғулотларининг меъёрий иш ҳужжатларини ўрганиш ва таҳлил этиш.

2. Қўл жанги машғулотлари ўтказиш ва машғулотлар баённомалари тайёрлаш.
3. Қўл жанги машғулотларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш ва режалаштиришни ўрганиш.
4. Қўл жанги машғулотлари ва мусобақаларини услубий, педагогик, психологик таҳлилини ўтказиш.
5. Қўл жанги мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобаалар низоми, талабнома, баённома тайёрлаш. Ҳакамлар вазифаларини ўрганиш, таҳлил этиш

Магистрлик диссертацияси тайёрлашда

илмий тадқиқот ишлари режаси

1. Магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётлар, қўлланмалар ва тавсияномалар, дарсликлар ўрганиш ва таҳлил этиш.
2. Интернетдан мавзуга оид материаллар олиш.
3. Илмий тадқиқот объектини танлаш, эксперимент ва тажриба гуруҳларни ташкил этиш.
4. Илмий тадқиқот гуруҳларида тадқиқот ишларини ташкил этиш.
5. Илмий мақолалар, тезислар, қўлланмалар тайёрлаш, чоп эттириш.
6. Илмий тадқиқот натижалари асосида хулосалар тайёрлаш.
7. Магистрлик диссертациясига мутахассислардан тақризлар олиш.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради. Спорт турларини ҳаракат фаолиятига қараб 5 гуруҳга бўлинган:

Биринчи гуруҳ – спортнинг бу тури жисмоний сифатларни чегарагача талаб қиладиган спорт турлари бўлиб, спортчини ўз шахсий имкониятига қараб муваффақият қозониши мумкин - бокс, гимнастика, кураш, спорт уйинлари, енгил атлетикалар;

Иккинчи гуруҳ-юрувчи техник воситаларни бошқариш билан боғлиқ бўлган спорт турлари - мотоцикл, автомобил, тайёра, яхтаалар; бундай турда спорт натижаси ўзи юрувчи техник воситаларига, ҳам уларни бошқариш қобилиятига эга бўлади;

Учинчи гуруҳ-махсус куроллар - милтиқ, камонлардан қатъий чекланган шарт билан нишонга теккизувчи спорт турлари;

Тўртинчи гуруҳ-модел-конструкторлик фаолиятини ўзаро таққослаш турлари - авиамодел, автомодел ва кабилардаги фаолиятлар;

Бешинчи гуруҳ-спортнинг абстракт-қантикий йул билан ғалаба қозониш тури, шахмат, дамка;

Ёзги ва кишки олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бошқа хислатларга кўра гуруҳларга бирлаштирилади.

1-гуруҳ-даврий характердаги ҳаракат фаолияти билан боғлиқ спорт турлари сузиш, эшкак эшиш, енгил атлетика, велоспортлар;

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

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

4-гуруҳ-яккакураш, бокс, кураш, барча турлари, қиличбозликлар;

5-гуруҳ-спорт ўйинлари футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, сув поласлари.

6-гуруҳ-кўпкураш чанги икки кураши, енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкурашлар.

Олимпия спорт турлари таснифи. Спорт ўйинлари, мусобақа машқлари бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдориغا, олтин, кумуш, бронзага қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

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

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1-гуруҳ-метр ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чангиси, чанги, от спортлари.

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

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

-мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари, футбол, хоккей, баскетбол, кўл тўплари;

-пировард натижа чекланган турлар, волейбол, теннис, стол теннислар;

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

4-гуруҳ-кўп қиррали характердаги спорт турлари, енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанги, икки курашлар.

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

Интернет материаллари рўйхатии:

1. Форум A42.ru.: Просмотр теми-Спортивные тренировки
17.12.2010-32 Kb-<http://forum.a42.ru/viewtopic.php?tk47&viewqnext>
2. Основы спортивной тренировки
04.04.2010-46 Kb-<http://revolution.allbest.ru/sport/00000729-0.html>
3. Спортивная тренировка
25.07.2010-18 Kb-<http://www.sportlib.ru/books/la/kus/glava18.htm>
4. Пульсометрия спортивных тренировок
30.11.2010-39 Kb-<http://www.zdorove.ru/multisporthr.shtml>
6. Спортпанорама-спортивная борьба
18.12.2010-8 Kb-<http://www.infosport.ru/panorama/wrestling/index.n..>
8. Книжная полка-спортивная борьба
04.01.2011-12 Kb-<http://rubin-judo.narod.ru/Book/book-borba.htm>
9. Федерация спортивной борьбы России
27.01.2011-53 Kb-<http://www.wrestrus.ru/>
10. Борьба спортивная. –доклады
12.01.2011-4 Kb-<http://refart.ru/cat34/33901.html>

1. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ушбу атамаларин ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими спорт мактаби деб юритилади.

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

Спорт мактаби - спортчиларни тайёрланишни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

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

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

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

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

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

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

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

“Спорт машғулотлари тизими” - бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларини тамойилларини, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди.

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

Буларга қуйидагилар киради:

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

-жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

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

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

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

-ҳалқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига. турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик-тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир. Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифаларни бундан ҳам кўпая боради.

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

Спорт кўнгилхушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин хордик чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб ҳисобланади.

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

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

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

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

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

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

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

Спорт назариясида қуйдаги элементар тузилишлар ажратилади.

1. Даслабки эмперик асослари, тажриба йўли билан - бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга мухтож маълумотлардир.

2. Даслабки назарий асослари қуйдаги таркибий қисмларга эга.

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

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

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

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

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

Спортда дам олишни ташкил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида, чарчашга қарши кураш омили сифатида, эмоционал талабларни қондиришда ва

организмни вақтинча йўқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

Спортнинг функциялари

- Информация функцияси
- Билиш функцияси
- Маърифат функцияси
- Башорат қилиш эвристик функцияси
- Ақл-идроқ, заковат функцияси.

1. 1. Спорт машғулотларининг воситалари

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

Умумий жисмоний таёргарлик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли, ҳаракат ва ҳолатлардан иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт характерга эга бўлиши мумкин.

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

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

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат кучи жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат кўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллашиш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

Жисмоний машқлар бир эгилиш, ўтириш ёки бир қатор ҳаракатлардаги ўйинлар, гимнастика машқларидан иборат бўлиши мумкин.

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

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослашиш, танани ҳаракат фаолиятига кўникиши қонунияти бўйича амалга ошади.

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

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

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

Улар шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади: мусобақа машқлари, умумий тайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

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

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

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

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

Буни икки ҳолат билан тушунтириш мумкин:

-мусобақа машқлари танада вужудга келтирилган функционал силжишларнинг кўплиги;

-махсус тайёргарликсиз, яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатидан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез қайтариш мақсадга мувофиқ эмаслигини.

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

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

Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари. Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади. Асосий йўналишига қараб махсус тайёргарлик машқлари асосан ҳаракат шакллари эгаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

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

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

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

- машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс этишини ҳисобга олиш.

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

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.

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

- фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

Спорт машғулотларининг қўшимча воситалари. Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий восита ҳисобланса, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, қуёш, ҳаво, сув ва гигиеник омиллар шахсий ва жамоа гигиенаси жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи улардан тўғри фойдаланилганда қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

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

а) машқларнинг антомик белгиларига кўра таснифи

- қўл мушаклари ва елка, бел учун;

- тана ва бўйин мушаклари учун;

- оёқ ва тос мушаклари учун;

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинади. Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғимлари.

б) жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича;

- куч, тортилиш, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш;

- тезкорлик, шиддати;

- тезкор-кучлилиқ, сакраш, улоқтириш;

- чидамлилиқ;
- эгилювчанлиқ;
- ҳаракат мураккаблиғи, координация;

в) машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

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

г) спорт мутахассислиғи ва таълим вазифалари бўйича:

-умумий ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиқ;

-маҳсул жисмоний сифатларни, куч, тезкорлиқ, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиғи, эгилювчанлиқ;

-яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

-асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Жисмоний машқлар техникаси. Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятининг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташкил этади. Масалан- тўсиқлардан ошиб ўтиш узок ёки баландга сакраш нишонга аниқ уриш ёки узокқа улоқтириш. Аммо ҳаракат вазифаларини қанчалик самара билан бажаришга биз бефарқ эмасмиз. Истикболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўллари излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлиқ, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариатларни қўллашлар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижа эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобга олинади.

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

Ҳаракатларнинг аниқлига қаратилган мураккаб мажмуа машқларида тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудалари.

-яккакураш ва спорт ўйинларида мусобақа беллашувининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариатли турғунлиғи.

Спорт машқлар техникасини шаклланиш нуктаи назаридан ҳаракатларни ўрганиш жараёни услуби намунавий ва хусусий техниканинг белгилайди.

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

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: “югуриб келиб олдинга салто қилиш” – юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учиб баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиб баланлиги салто бажаришга улгиришни ва муваффақиятли ерга туширишни таъминлайди. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд. Асосий техника – ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

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

Иккиламчи техника – айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

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

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади. Ҳаракат давлари жисмоний машқнинг техника асосини ташкил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасида иборат бўлади. Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми **вазифалари** – ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш. Ҳаракатнинг **асосий қисми вазифалари** – ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг яқунловчи қисми вазифалари - ҳаракатни бажариб уринишини тўхтатиш. Спорт ҳаракатлари техникаси тавсифи ҳаракат техникасига хос бўлган тўрт хусусиятни кўрсатиш мумкин:

I-Фазовий тавсифлар

Унга қуйидагилар тегишли -тана ва унинг қисмлари ҳолати

-ҳаракат йўналиши

-ҳаракат амплитудаси ёки троекторияси ҳаракат кенглиги.

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

Хусусан -мушаклар иши шароити -ички аъзолар иши шароити -ҳаракат амплитудаси

-ҳаракат йўналиши

-ташқи муҳит таъсири

-ҳаракатни ифодалилиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

- кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезланишни катталиги,

- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлалиги,

- ҳаракатнинг ифодавийлиги.

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

I I. Вақт тавсифи.

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва узвийлиги мансуб.

-ҳаракатни давом этиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди, югуриш, арқон билан сакраш.

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор-бир қисмидаги эгилишни ёки ростланишнинг давомийлиги бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиши ерга тушишида аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Ҳаракат тезлиги вақт оралиғида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ югуриш, сузиш, эшкак эшиш. Ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

III Фазовий вақт тавсифлари

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш
- секинланиш.

IV Динамик тавсифи

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

Бош ички куч- мушакнинг таранглашуви

Ташқи кучлар – оғирлик, тортиш кучи, ишқаланиш кучи, қаршилиқ кучи, таянч мўлжали кучи.

Мисол: оғир атлетика – оғирлик кучи, таянч мўлжали кучи, марказдан қочиш ва марказга интилиши кучи.

-сузиш сувнинг ишқаланиш кучи

- велоспорт муҳитнинг қаршилиқ кучи

V. Ритмик тавсифлар

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

1. 2. Спорт машғулотларининг услублари

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

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш методлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотида нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган.

Спорт машғулотида белгиланган вазифаларга кўра, қатъий регламентланган машқ усуллари турли хил вариантларда қўлланилади.

Ҳаракат фаолиятини ибтидоий ўзлаштириш бу ҳаракатларни амалий ўзлаштириш усулларида бошқа нарса эмас.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида стандарт ва алмаштириб машқ қилиш усули кенг қўлланилади.

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

Бир методнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилишда ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда ўзгарувчан машқ қилиш усули ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириши мумкин.

Қатъий регламентланган методдан ташқари спорт машғулотида мусобақалашиш ва ўйин методи, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

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

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

Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёргарликнинг турли воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери қуйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус машғулот омили қанчалик тез-тез ва кучли, албатта, маълум физиологик меъёрларда таъсир кўрсатса, машқ билан чиниққанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Иккинчидан, машқ билан чиниққанлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдаланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танланадиган бўла боради.

Учинчидан, салбий таъсир кўрсатувчи ҳодисалар бўлмас, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай тизими тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади; мазкур тизимни ташкил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекват таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ билан чиниққанлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга қўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақа машқларидан ва уларга жуда яқин бўлган махсус-тайёрлов машқларидан анча кенгрок фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сари улар тобора кўпроқ ўрин олади ва машғулотнинг бошқа воситаларини қўллашга янада кучлироқ таъсир кўрсатади.

Иккинчи босқичда маълум махсус-тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан “яқинлашгандек” бўлади.

Бу “яқинлашиш” икки асосий йўлдан боради. Хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган машқлардан аста-секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолиятга ўтиш йўлидан, масалан, гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган масофа бўлақларини қайта-қайта югуриб ўтишданбутун масофани яхлит югуриб ўтишга;

Маълум гуруҳ машқларининг узунлигини бир қадар қисқартириш ва интенсивлигини ошириш йўлидан, айтайлик, тезликни ошириб, мусобақадагидан узун машғулоти масофаси узунлигини камайтириш.

Спорт турларининг спецификасига қараб *”яқинлаштириш”* нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир-махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус –тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва малакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулоти самарадорлиги пасайиб кетган бўлар эди.

Машғулоти услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ келадиган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар қўювчи услубларга, масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш интервали қатъий ва камайиб борадиган интервалли машғулоти типигади услубларга: оғир атлетикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оралиқлар билан бажариладиган такрорий ўсиб боровчи машқлар услубига анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп курашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашадилар. Бироқ хали ҳам бу машқлар машғулоти характерида бўлиши керак. Бу ерда тақвим мусобақаларида иштирок этиш режали тайёргарлик кўришни бузмай, бўлажак асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиниққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиниққанликнинг *”билвосита ўтиши”* механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак, масалан, жуда юксак чидамлилик намоёниш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда

куч-қувват машқлари ёки куч-қувват ва тезкорлик-кучлилиқ талаб қилинадиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамлилиқни тарбияловчи машқлар. Илгари машғулот аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи, ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида юклама билан дам олишни меъёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи-спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар машғулотида штанга билан бажарадиган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлилиқ характериға эга бўлади.

2. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА УМУМЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИҚ ШАҚЛЛАРИ

Спортда ихтисослашиш спортчинин ҳар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционол имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва руҳий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидаги танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт амалётидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шунини таъкидлайди.

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

бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти, тренировканиш ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.

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

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

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

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши бирлик сифатида тушунмоқ керак. Машғулот вақтида, бу бирлик томонларининг ҳар хил ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга ҳалақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва ахлоқий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёни ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт машғулотининг шундай йўналиши жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мос келади, бунда спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрловчи воситалардан биридир.

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

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек, унга хос техника ва тактика билан куроллантиради.

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

Махсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилидир, умумий тайёргарлик эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали иктисослашиш жараёнига билвосита таъсир қилувчи омилдир.

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

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

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

Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТ - махсус жисмоний тайёргарликнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланилади: тайёргарлик даврининг 1-босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста секин камаяди,

тайёргарликнинг II-босқичида ва мусобақалашиб даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги куйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1) машғулот жараёни танланган спорт тури бўйича такомиллашиб моҳиятини сақлаганча йил ва йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдаги ҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига жойлаштирилиб, уни мустаҳкамлаб ва чуқурлаштириши керак;

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилиятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри келадиган даражада бўлиши керак.

Биринчи қонданинг муҳимлиги ҳеч қандай шубҳа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар баҳсли ҳисобланади. Навбатдаги машғулотнинг олдинги машғулот изига жойлаштириш самараси тўғрисида гап борганда “из” маъносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш, физиологик, биохимик, морфологик чизиклар тушунилади, улар иш қобилиятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланилади.

Ҳафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг, ҳафталик сони 15-18 тага етади организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. Бу нарсага ҳар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин–гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир системалари, пулс, қон босими, юрак қисқаришининг механик кучи, нафас олиш системаларининг функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқариш системаларининг тикланиши учун узоқроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулот нагрузкаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чўкиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар шунингдек, тўқ тутувчи таом, шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, марафончилар учун пиёвалар берилади. Бироқ машғулотнинг ҳар хил давр босқичларида бундай қисмларнинг давом этиши турлича бўлади, чунончи иш босқичларда иш ҳажмини бошқаларида шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Ҳозир нагрузка ва дам олишнинг навбатланишини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ

амалий машғулотда нагрузка ҳажми шиддати бўйича тўхтовсиз навбатлантирилади, шунинг учун навбатланишининг реал системаси турли-туман бўлиши мумкин.

2. 1. Спортчилар умумий спорт тайёргарликларини ташкил этиш

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

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар қуйидагиларга таъсир кўрсатади:

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

Функционал тайёргарлик шакллари.

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

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун қуйидагилардан фойдаланиш керак:

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

Спорт ва меҳнат жараёнида спортчида стресс ҳолатини кўзғатувчи муҳитнинг ноқулай омиллари тез-тез таъсир этиб туради. Шу сабабли бир қатор кучли таъсир этувчи омилларга организмнинг қаршилигини оширадиган йўл қидириш зарурати туғилади.

Шунингдек, ўртача жисмоний нагрузкалар билан ёки имкониятнинг охирида бўлган жисмоний зўр беришларнинг ўзаро рационал муносабатининг қонуниятларини назарий ва амалий нуқтаи назардан аниқлаш жуда муҳимдир.

Организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Бу масалада организмнинг юқори ва паст ҳароратга қўниқилишини ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Шунинг учун спорт машғулотининг система ва усулларини табиий-илмий асослаб бериш кишининг конкрет табиий-матереологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш орқали амалга оширилиши керак.

Спортчини ахлоқий-иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади.

Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида қуйидаги фазилатларни ривожлантириш зарур:

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

Кишининг ҳатти-ҳаракати сўзда эмас, амалдаги садоқатлиги орқали баҳоланади.

Спортчиларнинг юқори ахлоқий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, ҳатти-ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси-бу спортчининг ўзига хос фаолиятда, машғулот, мусобақа, кўргазмали чиқишларда спортчи учун мажбурий бўлган ҳатти ҳаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси спортчига қўйиладиган ахлоқий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программаларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит

яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва судьяга нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда хавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Спортчилар юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг коллектив бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортни улуғлашлари, халқаро миқёсда спорт байроғини баланд тутишлари, буржуазия шахспарастлиги олдида таъзим қилмаслик, буржуазия идеологиясининг ифодаларига мурасим бўлишлари, ёшларга, ўз спорт тажрибаларини ўргатишлари керак.

Бундан ташқари спорт этикаси умуминсоний фазилатлари: камтарин, ҳаққоний, тўғри сўз, соф дил, батартиб, хушмуомала бўлишни, рақибни ҳурмат қилиш, судьяни кўриш ёки кўрмаслигидан қатъий назар мусобақа қоида-сига риоя қилишни, судья, томошабинларни ҳурмат қилиш ва манмалликка берилмаслик фазилатларининг намоён бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотларида амалга оширилган этика нормалари киши характери-га хос бўлиб қолади.

Спортчининг ўзига хос хусусияти, қўлланиладиган воситаларнинг, машғулот шакллари-нинг, ташқи муҳит ва машғулот шароитининг турли туманлиги-буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онги, ҳиссиёти, иродаси ва ҳатти ҳаракатига ҳар жиҳатдан таъсир кўрсатишига имкон беради.

Айниқса ҳаракат фаолиятидаги ахлоқий тарбияга аҳамияти каттадир.

Масалан, гимнастикада ҳаракат фаолияти қатъий изчилликни талаб қилади. Бу эса спортчидан ўзини тута билиш ва ҳиссиётларини тийишни мажбур қилади; баландликда брусслар, яккачўп, турник, халқаларда машқ қилганда довжураклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шуғулланишни талаб қилади.

Ахлоқий фазилатларни тарбиялашда ўйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилиқ шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам кўрсатиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир қатъий шароитга қўяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, софдиллик ва мустаҳкам характери тарбиялайди.

Психологик тайёргарликни асосий йўналишлари:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш.
- ирода тайёргарлиги;

- идиоматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик кучланишни бошқариш;
- эмоционал стресс учун толериантлик устида ишлаш.
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

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

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида хал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушинишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан мунтазам шуғулланиш, бу йўлда мумкин қадар кўпроқ фаоллик натижаларга эришиш истагини шакллантириш ва ривожлантириш зарур.

Ирода тайёргарлиги услубиятини амалий асосини қуйдаги омиллар ташкил этади:

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

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

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

Тарбиялашнинг педагогик усуллари. Ахлоқий иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, кўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади.

Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлоқий, кодекс принципларини, спорт этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий бўлишга ишонч ҳосил қилдиради, коллективга нисбатан, ўз натижаларига ва ҳатти ҳаракатларига объектив қарашга ўргатади. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, мақташ, қийиш, хайфсан бериш ва бошқалар қўлланилади.

Қўллаб қувватлаш ва мақташ, айниқса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир кўрсатади, ўз кучига ишончсизлик ҳиссини енгишга ёрдам беради. Тажрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва ҳатти-ҳаракатидаги камчилик ва хатолар тўғрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Кучли спортчиларни ўринсиз

мақтайверишга чек қўйиш лозим, чунки уларда ўз кучига ортиқча ишониш ва ўзига қониқиш каби салбий ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантикий исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг кучи жуда каттадир. Бунда физкультура ва спорт мутахассислари, тренерлар ва судьяларга катта жавобгарлик юклатилади. Тренернинг обрўси қанчалик юқори бўлса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Тренер ҳар томонлама мукамал, илмли бўлиши, спорт машғулотининг турли туман восита ва усулларига ҳамда юксак маданият, юксак идрок, қобилятга эга бўлиши керак.

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

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

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

Спортчининг ўзини тарбиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш спортчининг етукли, ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характерида далолат беради. Шахсий тарбия қуйидагилардан: 1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз ҳатти ҳаракатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига қулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва ҳатти ҳаракатларини таҳлил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўзини-ўзи енгиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

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

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ҳиссиётлари билан фарқ қилишади, шунинг билан бирга шу

жараёнларни бошқаришга ўрганиш зарур. Спортчини мусобақаларга психологик тайёрлаш бир қанча олдинроқ бошланади. Энг аввало мусобақанинг аҳамияти аниқланади.

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

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш зарур: бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва мусобақага катта аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик.

2. 2. Спортчилар махсус спорт тайёргарликларини такомиллаштириш

Спортчини жисмоний тайёрлаш. Жисмоний тайёрлашнинг мазмунини: куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва қайишқоқликни тарбиялаш ташкил қилади. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулотининг мазмунининг пойдеворидир.

Кучни тарбиялаш.

Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

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

Динамик режимда қаршилиқни енгадиган иш бажарилиши мумкин, миоетрик режим, масалан, улоқтиришдаги 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, осилишларда мускул узунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник, нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч ўзгармаса мускул таранглиги бир ҳилда қолади; қисқариш ҳам мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида аффе́кт, ваҳима, кўрқув, ғазаб ҳолатида ғоят катта куч ва тезлик пайдо бўлади. Бу куч қаердан пайдо бўлади? Ҳар бир ёш организм нормал шароитда ўзида жуда катта куч запаси ва имкониятларни сақлаб юради. Одатда, бу куч ва имкониятларнинг фақатгина бир қисми ҳақиқатан амалга оширилади ва кишининг кейинги ҳаётида сарфланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Муҳим масала шундан иборатки, организмимиздаги кучнинг катта запасларидан имконияти

борича қандай қилиб тўлиқроқ фойдаланишдадир, ҳисоблаб чиқилишича, мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқиндир, суякларнинг чўзилишга нисбатан мустаҳкамлиги эса, чўяннинг мустаҳкамлигига тенгдир.

Болалар ва ўсмирларда кучни тарбиялаш. Мускул кучини тарбиялаш ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. Барча мускулларни гармоник ривожлантириш билан маълум ҳаракат фаолиятларида кучни кўрсата билиш қобилиятини бараварига ривожлантириш муҳимдир, бунда мактаб ёшидаги болаларда мускул кучи ривожланишининг физиологик ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Турли ёшда мускул кучининг ривожланиш масалалари бўйича анчадан бери кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Кўп муаллифлар ёш улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшда жадал ривожланишини таъкидлайдилар. Шу ёшга келиб мускул фаолиятининг нерв системаси орқали бошқарилиши мукаммаллашади, мускулларнинг биохимик ва гистологик тузилиши ўзгаради.

Куч 8 ёшдан 18 ёшгача мускул массасининг ортиши ҳисобига ўса бошлайди деб ҳисобланади. Кучнинг ўсиши, айниқса болаларнинг жинсий балоғатга етиши даври билан боғлиқ бўлади, чунки бу ёшда мускулларнинг қисқариш ва шунингдек, узоқ вақт статик зўр бериш қобилияти ошади.

17-18 ёшга келиб максимал куч катта кишиларнинг кучига яқинлашади.

Масалан: тана оғирлигига нисбатан мускулларнинг оғирлиги % ҳисобида ифодаласак, букувчи ҳаракатларда соф мускул кучи 17-18 ёшга келиб, ёзиш ҳаракатларида эса 16-17 ёшга келиб энг юқори кўрсаткичга етишини кўрамыз. Шундай қилиб, болаларда мускул кучининг ривожланиши ҳар хил ёшда бир хил бўлмайди. Бу ўзгаришлар албатта болаларнинг ҳаракат активлиги, жинсий балоғатга етишиши, организмнинг морфологик ва физиологик имкониятларининг ўзгаришига боғлиқ бўлади.

Спорт машғулоти жараёнида болаларда бутун ҳаракат апаратини ривожлантириш зарур. Бунинг учун динамик ва статик машқлар қўлланилади.

Динамик куч машқлари ўз навбатида икки гуруҳдан иборат:

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, сакрашларни улоқтириш ҳаракатини тезлаштиришга боғлиқ бўлади.

Тезкор куч машқларини қўллаш мумкинлиги масаласи ҳеч қандай мунозара талаб этмаса, хусусий куч машқларини қўллаш катта шубҳа туғдиради. Айрим муаллифлар

статик машқларни фақат штанга ва гириялар билан бажарибгина қолмасдан, қаршилиқ кўрсатиш машқлари, снарядларда бажариладиган гимнастика, эшқак эшишлардан ҳам фойдаланиш зарур деб ҳисоблайдилар. Фақат 1-1,5 йилдан кейингина 14-18 ёшда машғулотга 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 мускул группалари қатнашмаслигига эҳтиёткорлик билан эътибор бериш лозим.

Машқлар орасида танаффус 2-2,5 минутдан кам бўлмаслиги керак. 6-8 ой машқдан кейин максимал нагрукаларга ўтиш мумкин. Аммо, ҳафталик циклда статик зўр беришларнинг ҳажми 55-60 минутдан ошмаслиги керак.

Тезкорликни тарбиялаш

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

Тезкорлик-бу кишининг комплекс жисмоний фазилатидир ва фазилат якка шаклда бўлмайди, шунинг учун тазлиқ фазилатлари намоён бўлиши тўғрисида фикр юритилса аниқроқ бўлади. Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари қуйидагилар: 1) ҳаракат реакциясининг латент вақти; 2) якка ҳаракатнинг тезлиги; 3) тезкорлик фазилатларининг намоён бўлиш тезлиги, кескинлиги; 4) ҳаракат суръати.

Тезликнинг бу шакллари ўзаро алоқадор эмас. Бироқ 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, мутаносиб 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 манбалар қуйидагилар: нерв жараёнларининг кўзгалувчанлиги, тезкор куч, чўзилувчанлик, старлинг қонуни бўйича, мускулларнинг қайишқоқлиги ва салқиланиш қобилияти, тезкор характердаги ҳаракатларни таъминловчи биохимик механизмлар, спорт техникасининг сифати ва иродавий зўр бериш жадаллиги.

Нерв жараёнларининг кўзгалувчанлиги кўзгалиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро тез алмашиниши 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 шаклига қайта олиш қобилияти, навбатма-навбат синергист ёки антогонист ролида иш бажаргандан кейин бўшашиш қобилиятидир. Агар мускулларнинг шу қобилиятлари етарли ривожланмаган бўлса, ҳаракатларнинг етарли амплитудаси, кенглигига эришиб бўлмайди. Ҳаракат давомида, айниқса ҳаракат амплитудасининг охириги нуктасида синергист мускуллар жуда катта қаршилиқни енгшига 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 О₂ етишмаслиги ҳосил бўлади, у кислород талабининг 95% ташкил қилиши ва организмда сут кислотасининг тез тўпланишига олиб келиши мумкин.

Ёш спортчиларда тезкорликни тарбиялаш. Ёш хусусиятлари машқ қилиш методикасига сезиларли ўзгартиришлар киритишни тақозо этади. Ҳозирги вақтда ёш гуруҳлари уларнинг ёши жинси, тайёргарликларга 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 мослаша олмайди, ҳаракат суръати пасаяди ва истёъдодли болаларни танлашда адашиш мумкин.

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

Чидамлилиқни тарбиялаш

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

Спортчининг махсус чидамлилиги-ўзига хос нагрузкалар, айниқса танланган спорт турида натижага эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жалб этилиши шароитида чарчоққа чидам бериш қобилиятидир.

Чарчаш даражаси чидамлилиқ кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Чарчаш нерв системасининг фаолиятига номувофиқлик, ноаниқлик киритади, оксидланиш жараёнларининг активлигини пасайтиради. Бироқ чарчашга қарши туриш учун спортчи нерв системасини машқ билан мустаҳкамлаши зарур. У чарчаган ҳолатда ҳам ишни давом эттириши-аэроб имкониятларининг самарали воситаси ҳисобланади, ҳаракат аппаратининг ва ички органларининг фаолиятини такомиллаштиради ва тежамлилиқни

оширади. Спортчи ўзида кучли ирода ва чарчашнинг барча қийин субъектив сезгиларига чидаш фазилатларини тарбиялаши керак.

Чидамлиликини 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 турғунлигига ва тежамкорлигига, ҳаракат уйғунлигининг мукамаллигига ва мусобақа жараёнида кучнинг тўғри тақсимланишига эришиш зарур.

Спорт турига ва чидамлиликини тарбиялаш методларига қараб ишнинг энергия билан таъминланиши ҳам ҳар хил бўлади. Масалан ўзгарувчан югуриш бир текис югуришга нисбатан кўпроқ кислород талаб этади. Шунинг учун юқори малакали спортчилар масофа бўйлаб кучларни тақсимлаганда бир текис қулай тезлик билан югуришади ва юқори самарага эришади.

Чидамлиликини тарбиялаганда энергия билан таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бунда аэроб фаолиятдаги сингари анаэроб фаолиятда ҳам максимал кислород қабул қилишни ва шу зайдда узоқ вақт ишлаш қобилиятини ривожлантириш, нафас олиш жараёни максимал кўрсаткичга етишини тезлаштириш, анаэроб алмашишни такомиллаштириш зарур.

Машқ даражаси қанчалик юқори бўлса, максимал кислород қабул қилиш кўрсаткичи шунчалик катта бўлади.

Ҳар қандай спорт турида чидамлилиқ имконияти баён этилган омилларнинг бирлиги билан белгиланади. Чидамlilikка бўлган талаб турли спорт турларида ҳар хил бўлади.

Бир текис ўртача шиддатли ишда, узоқ масофага, марафон югуришига хос чидамlilik хусусияти организмнинг аэроб имкониятларига боғлиқ бўлади, кислородни энг кўп олиш қанчалик давомли бўлса, ҳаракат активлиги ҳам шунчалик узоқ бўлади. Бунда спортчидан масофа бўйлаб ўз кучини тежаб ва тактик жиҳатдан оқилона тақсимлаш талаб этилади.

Субмаксимал шиддат билан бажариладиган иш, 800 м га югуриш, 200-400 м га сузиш, 1км га эшкак эшишларда энергия билан таъминланиши анаэроб шароитда содир бўлади. Юқори натижага эришиш учун кислород қарзининг катта кўрсаткичларгача, 20 литр ва ундан ортиқ етишига, қондаги сут кислотасининг кўпайишига қарамасдан мусобақани давом эттириш лозим.

Спринт ва спорт ўйинлари турларида қисқа вақт ичида анаэроб, криатин- фосфат муҳитида киши сўнгги имкониятигача зўр беришини, ҳаракатларнинг барқарорлигини таъминловчи нерв жараёнларининг юқори лабиллиги талаб этилади. Чидамlilikнинг

анаэроб механизмларини тарбиялаш жараёнида кислород билан тўйинтирадиган ва нерв системасини оптимал қўзғатадиган 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 мусобақалашув машқларидан фойдаланиш лозим. Умумий тайёргарлик машқлари организм барча системаларининг функционал имкониятларини кенгайтирган ҳолда махсус тайёргарлик ва мусобақалашув машқлари билан бажарилганда ижобий самара беради. Махсус тайёргарлик машқларида машғулот нагрузкаларига самарали чидам беришни таъминлайдиган, ҳаракат техникасини доимо такомиллаштирадиган ва уни тўғрилаб борадиган муайян спорт турининг зарур функцияларига таъсир кўрсатадиган машқлар танланади. Мусобақалашув машқлари бевосита махсус чидамлиликни тарбиялашда қўлланилади. Мусобақалашув 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 кўрсатиши керак, бунда машғулотнинг юқори матор зичлигига эришиш, турли-туман иқлим ва географик шароитлари, муҳитнинг ноқулай омилларидан кенг фойдаланиш зарур.

Координация қобилиятларини тарбиялаш

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.

Координация қобилиятларининг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари, гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали училар ҳисобланади. Улар тўғрисида 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.

Координация 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, ҳаракат уйғунлигида тўсиқ ҳосил қилади, ҳаракатларни ўзгартириш ва янгилашга ҳалақит беради.

Восита ва усуллар. Координация имкониятини кенгайтириш учун воситалар танлашнинг асосий ғояси янги, 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 нагрузканинг ҳажми катта бўлмаслиги, дам олиш интерваллари ва уларнинг моҳияти қулай иш қобилиятини таъминлаши зарур.

Координация қобилиятларини тарбиялаш ҳаракат уйғунлиги бўйича мураккаб машқларни ўзлаштира олиш ва ўзгарувчан муҳит талабига биноан ўз ҳаракат фаолиятини тез ўзгартира билиш қобилиятидан иборат.

Бунда ўз ҳаракатларидан фазо ва вақт бирлигида аниқ ҳис қилиш қобилиятларини ажратиб фазони, микро вақтни, сув, музни ҳис қилиш, мувозанатни сақлаш, зўр бериш ва бўшашишни қулай навбатлантиришни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Координация қобилиятларини тарбиялашда ўргатиш жараёни узликсиз давом этиши керак, гимнастика тренерлари фақатгина классификацион комбинацияларни ўзлаштириш билан банд бўлган спортчилар узоқ вақт ўтгандан кейин янги элементларни қийинчилик билан ўрганишгагина кузатишган. Чунки машғулот жараёнида ўрганиш малакасини доимо киритиш керак, агар узоқ вақт янги ҳаракатлар ўргатилмаса ўргатиш малакаси йўқолади.

Ўз фаолиятини тез ўзгартира олишга ўргатишда ўзгарувчан шароитга тез эътибор бериш билан боғлиқ машқлар қўлланилади. Бунда қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

- 1) дастлабки ҳолатларни қўллаш;
- 2) машқларни ёрқин бажариш;
- 3) ҳаракатларни бажариш тезлигини ўзгартириш;
- 4) ижро этиладиган машқларнинг фазовий чегараларини ўзгартириш;
- 5) машқларнинг бажариш усулларини ўзгартириш, “ҳаракат ижодида” мусобақалаш;
- 6) группа ёки жуфт бўлиб машқ қилганда шуғулланувчиларнинг қаршилиқ кўрсатишини ўзгартириш;
- 7) таниш ҳаракатларни нотаниш бирикмаларга бирлаштириб, турли шароитларда бажариш;
- 8) қўшимча кўзғовчилар, сигналлар, техника воситаларини киритиш.

Координация қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар тез чарчатади. Шунингдек уларни бажарганда аниқ мускул сезгиси талаб этилади, чарчаш ҳолати пайдо

бўлиши уларнинг сезгирлиги камаяди. Шунинг учун координацияси бўйича мураккаб ҳаракатларни ўрганишда етарли дам олиши керак.

Координация қобилиятларини ривожлантирадиган машқларни машғулотнинг асосий қисмининг бошида қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларни тез-тез ўтказиб туриш тавсия этилади.

Физиологик ва психологик асослар.

1. Координация қобилиятларининг асосий физиологик механизми нерв жараёнларининг қўзғалувчанлигидан иборат.

2. Ҳаракат фаолиятини дифференциация қиладиган ички тормозланиш жараёнларининг ривожланиш механизмлари.

3. Шартли рефлексор боғланишларининг сони.

4. Анализаторлар, айниқса ҳаракат қилиш, кўриш ва вестибулярнинг фаолияти.

Психологик жиҳатдан чакқонлик ўз ҳаракатлари ва ўраб турган муҳитни тўлиқ идрок қилинишига боғлиқдир.

Мускулларни таранглатиш ва бўшаштириш. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларнинг қўзғалиши ва бўшашидан 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, кенглигини камайтиради. Психик ва мускул таранглиги мавжуд. Психик зўр бериш руҳий ҳолатнинг турли омиллари, таниш бўлмаган шароит, томошабинларнинг мавжудлиги таъсирида содир бўлади. У психик тарангланишда, диққатнинг пасайиши, бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга кўчишнинг қийинлашиши, ҳаракат навбатини унутишлар намоён бўлади. Психик таранглик мускул таранглигига ҳам олиб келади.

Мускул таранглиги уч шаклда намоён бўлади: 1) тоник таранглик, яъни тинч ҳолатда мускуллар тарангланиши; 2) тезликда тарангланиш-тез содир бўладиган ҳаракатларда мускулларнинг бўшашидан улгуролмаслигидир; 3) ҳаракат уйғунлиги сабабли мускуллар қўзғалган ҳолатда қолишидир.

1. Тоник таранглик икки омил орқали тушунтирилади: мускулларнинг қайишқоқ-эгиловчанлик хусусияти ва марказий нерв системасининг фаолиятига қараб ўзгарадиган мускул толаларидаги рецепторларнинг сезгирлиги таъсирида ўзгаради.

Тоник тарангликни пасайтиришга қаратилган машғулот икки вазифани ҳал қиладир: 1) мускулларнинг қайишқоқлик хусусиятини ўзгартириш ва 2) мускулларнинг чўзилишига организмнинг қарши реакциясини пасайтириш, бўшаштириш машқлари. Узоқ давом этадиган статик машқлар мақсадга мувофиқ эмасдир. Айрим вақтлари чарчашдан ҳам

мускул таранглиги вужудга келади, мускуллар иш натижасида тўлишганларидан кейин узоқ вақт томир тортиш ҳоллари содир бўлади, уни йўқотиш учун массаж, қиздириш, илиқ сувда чўмилиш тадбирларни қўллашга тўғри келади.

2. Тинч ҳолатда мускуллар маълум бир таранглик хусусиятига эга. Иш вақтида мускуллар бўшашган ҳолатдан таранг ҳолатга ўтади ва аксинча бундай ўзгариш учун маълум вақт талаб этилади. Таранг ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтиш, салқи ҳолатдан таранг ҳолатга ўтишга нисбатан секин содир бўлади. Баллистик хусусиятга эга бўлган мускул группалари тез ҳаракатлар вақтида бўшашишга улгура олмайди. Тез содир бўладиган таранглик ҳаракат тезлигини бошқара олмасликдан вужудга келади. Бундай ҳолларда антагонистик ва бетараф содир бўладиган тарангликни енгил учун одатда таранглашиш ва бўшашиш тез-тез навбатланиб турадиган машқ сакраш, улоқтириш, илиб олиш, туртиш тез югуришларда қўлланилади.

3. Ҳаракатни бошқаришдаги кучланиш умумий ва хусусий бўлиши мумкин. Ҳаракатни бошқаришдаги умумий кучланиш машқ қилмаган кишиларда бўлади. Улар бесўнақай, ҳаракати суст бўлиб, лапанглаб ҳаракатланишади. Ҳаракатни бошқаришдаги хусусий кучланиш энди шуғулланишни бошловчиларда турлича ҳаракатларни бажаришда содир бўлади. Ўргатиш жараёнини тезлаштириш учун уларга мускулларни ортиқча таранглашиш нотўғри эканлигини тушунтириш лозим, бошловчи спортчиларни ўргатишда, энг асосий масала натижага эришиш эмас, балки машқни техник жиҳатдан эркин ижро этишдир. Ўзини тик тутишга қарши курашишнинг қимматли воситаси мускулларнинг бўшаштириш машқларидир. Уларнинг вазифаси-мускулларни эркин бўшаштиришга ўргатишдир, бунда машқларни нафас олиш билан мослаштириш, чалғитувчи ҳаракатлардан фойдаланиш, юзнинг мимика мускулларини гаплашиш, кулиш орқали бўшаштириш зарур.

Даставвал ҳаракат образларини хаёлан ижро этиб, бўшашиш зарур бўлган жойларда диққатни қаратиш, бўшашиш ва бирданига иш фаолиятига ўтиш фазаларини навбатлантириш, чалғитувчи-ўзини эркин ҳис қилдирувчи топшириқларни бажариш кенг қўлланилади. Ҳаракатларни мослаштиришдаги қийинчиликларни енгил учун кишининг чарчоқ ҳолатидан фойдаланилади.

Мувозанат сақлаш ва уни ривожлантириш методикаси

Кишининг турли-туман ҳаракатларини турғун ҳолатга келтириш қобилияти мувозанат сақлашдир. Статик ва динамик мувозанатлар бўлади. Мувозанат сақлаш икки йўл билан ривожлантирилиши мумкин: а) мувозанат сақлаш машқларини бажариш, мувозанат сақлаш қобилияти мувозанатни йўқотмаган 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 доира 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 қўзғатилиши ҳаётий муҳим марказларни ҳам юрак қон-томир системаси, нафас, овқат ҳазм қилишларни қўзғатиши ва шунинг билан ёмон ҳис, юзнинг оқариши, қайт қилиш, 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 сақлашда психологик қийинчиликлар, таяниш майдонини кичрайтириш, хатоликлар киритиш ва тўсқинлик ҳосил қилдириш, снаряд баландлигини ошириш, кўриш анализаторини чеклаш ёки батамом қўлламаслик, ўзгарувчан ҳолатнинг вақтини оширишлар бўлиши мумкин.

Фазони ҳис этиш. Координация қобилятларини фазони ҳис этишга ўргатмасдан тарбиялаб бўлмайди. Спортчи ўз тана ҳолатини, йўналишини, амплитуда, масофа, майдончанинг ўлчамлари ва тўсиқларни жуда яхши ҳис қилиш, муз, сув, тўп ва бошқаларни яхши сезиши керак. Лекин фазовий ҳиссиётни тўғри ривожлантириш учун вақтни ҳис қилишни ривожлантириш, динамик зўр 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 кўк тош билан бўйш, равшан рангли тўплар, снарядлар, предметлардан фойдаланиш, топшириқларни белгиланган ўлчовларда аниқ ижро этиш, ҳаракатларнинг доимий шаклини ўзгартиришлардан фойдаланиш керак. Бу нарсалар машғулот жараёни ҳаракатларининг барча предметларига программалаштирилган механизмлар, ҳаракат нусхалари, макетлар, машқ қурилмалари, пассив айлантирувчи қурилмаларни киритиш тез маълум қилувчи усуллардан фойдаланиш орқали эришилади. “Мускул сезгисини” тарбиялаш учун кўриш анализаторисиз машқ қилиш тавсия этилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш

Эгилувчанлик-кишининг ҳаракатларни эркин бажара олиш қобилятидир.

Эгилувчанлик пай-мускулларнинг қайишқоқлиги ва кучига, бўғинларнинг ҳаракатчанлигига ҳамда атроф муҳитга боғлиқ бўлади. Ҳаво ҳароратининг ошиши билан эгилувчанлик ортади. У куннинг вақтига ҳам боғлиқ бўлади, эрталаб эгилувчанлик кам бўлади, туш пайти энг катта кўрсаткичга эга бўлиб, кечқурунга бориб сусаяди.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳар доим ҳам ортиқча эгилувчанликни машқ қилдириш керак эмас, чунки керагидан ортиқча ҳаракатчанликнинг олдини олиш осон эмас.

Эгилувчанликнинг ривожлантириш учун икки: актив ва пасив усулда чўзиш машқлари қўлланилади.

Актив ҳаракатларга спортчининг ўзи бажарган ёки шериги ёрдамида бажариладиган энгашишлар, пружинасимон чўққайиб ўтиришлар ва силташ ҳаракатлари киради; пасив ҳаракатларга ҳам шу машқлар киради, лекин улар кўпроқ ҳаракатсиз ҳолатлар бўлиб, узоқроқ вақт давом эттирилади, оғирликлар билан бажарилиши мумкин. Шунинг эса сақлаш керакки, эгилувчанлик машқларини албатта кучни ривожлантирувчи машқлар билан навбатлантириб бажариш зарур. Машғулотларнинг бадан қиздириш қисмида.

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

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

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

-сигнал-мотивли ахборот

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

Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти. Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

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

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

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

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

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

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

Техник фаолиятни ўзлаштириш ва ҳаракат малакаларини шакллантиришда ихтиёрсиз ҳаракатларни бошқарувчи шартли рефлексор, механизмлар шартсиз рефлекслар асосида содир бўлади.

Тайёр “энергиялар” шартсиз рефлексларнинг мавжудлиги кўникма ва малакаларнинг ихтиёрсиз шаклланишида ҳаракат аппаратини бошқаришни енгиллаштиради.

Бироқ, шаклланадиган техник ҳаракатлар ва туғма рефлекслар орасида ўзаро салбий муносабатларни ҳам ҳисобга олиш лозим, улар техник жиҳатдан самарали ҳаракатларни ўзлаштиришга қаршилик кўрсатишлари ва ҳаракатдаги хатоликларни юзага келтиришлари мумкин. Турмуш шароитида шаклланган 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. Ҳозир 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 тўсиқ бўлиб хизмат қилади.

Бўлажак давр спортчи моделини тузишга юқори натижага эришиш имконини яратадиган жисмоний сифатлар, техник ва тактик ривожланиш даражасини сарфлашни ифодалаши зарур. Бунда вақт омили, яъни спортчининг ҳалқаро 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 автоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариб боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

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

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

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

Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориши учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш методларига 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 ҳажми ва сарф қилинган жисмоний куч орасида номутаносиб боғлиқлик мавжуддир. Бунда ҳаракат самарасининг мутлоқ бирликдаги ҳажмигина эмас, балки ҳаракат потенциалининг тежамлик кўрсаткичи ҳам ҳисобга олинади.

Тежамликнинг сон кўрсаткичи қанчалик паст бўлса, маҳорат шунчалик юқори бўлади.

Шундай қилиб, техник маҳоратнинг асосий кўрсаткичи ҳаракатларнинг самарадорлиги ва тежамлигидадир. Ҳаракатни бажариш учун организм реактив ва ташқи кучлардан қанчалик кўп фойдаланса ва актив мускул иши қанчалик кам қўшилса тана ҳаракати шунчалик тежамли ва рационал бўлади. Техник маҳоратнинг энг интеграл, аналитик кўрсаткичи ҳаракат ритмидир, унга хос белгилардан маълум вақт

интервалларида турли шиддатдаги зўр беришнинг рационал навбатланадиган фазаларнинг мавжудлигидир.

Техник маҳорат ҳаракатларнинг ишончилиги ва аниқлиги билан ифодаланади. Турли хил ҳаракат уйғунлигидан ташкил топган йўналиши, зўр бериш даражалари бўйича кўп ўзгарувчан ҳаракатлар системаси кам ишончлидир. Шунинг учун циклик ҳаракатлар ациклик ҳаракатларга нисбатан ишончлироқ системага эга.

Техник такомиллаштиришнинг усуллари

I Қисмларга ажратиш методи ҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини 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 зўр бериш ва меъёردа бажариш.

II. Бутунлай бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимида мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда қуйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш, ярим куч билан ва мускул зўр беришини енгиллаштириш-енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш; яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб, тезлигини, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида бажариш; мусобақадагидек юқори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш, ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш.

Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилайтиди. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, ҳатоларни тузатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник маҳоратни такомиллаштириш принциплари.

Спорт машғулотида техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнини бошқаришнинг ўзига хос қонуният, принциплари мавжуд:

I Ўзаро муносабатни бошқариш принципи. Қарама-қарши, салбий ва бирлик, ижобий тенденцияларида 2 хил ўзаро муносабат мавжуд. Масалан жисмоний сифатлар орасидаги муносабат маълум даражада зидлигидан бир-бирининг ривожланишига ҳалақит беришлари мумкин; чидамлилиқнинг ҳаддан ташқари ривожланиши тезлиқнинг

ривожланишига тўсқинлик қилади, кучнинг ривожланиши тезликка бардош бериш ва зарур фаолиятнинг шаклланишига салбий таъсир қилади.

Бироқ бу сифатлар орасидан уларнинг мустақил ривожланиш мослигини топиш мумкин, бу эса уларнинг комплекс ривожланишига куч чидамлиги, тезлик-кучлар ёрдам беради.

Шунингдек тошларни отишдаги ҳаётий тажриба найза улоқтириш техникасини эгаллашга салбий таъсир қилади ёки эски техник усуллар янги техник усулларнинг ҳосил бўлишига тўсқинлик қилади. Янги малакалар аввалгиларидан устун турса ҳам айрим вақтлари экстремал мусобақа шароитларда эскилари юзага чиқиши мумкин.

II. Мос келиш принципи. Барча восита, метод ва нагрузкаларнинг ҳажми муайян спорт турларига зарур бўлган жисмоний сифатларнинг мутаносиб ривожланиш талабларига қараб танланиши керак. Масалан, ҳар жиҳатдан жисмоний тайёрлаш барча жисмоний сифатларни бир хилда юқори даражагача ривожланишини талаб қилмасдан аниқ ихтисослашган йўналишда бўлиши керак. мос келиш принципи организмнинг нагрузкаларга бўлган реакциясида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Спортчининг психологик тайёрланиши, машғулот режими ва мусобақадаги фаолияти орасида маълум мослик бўлиши зарур.

III. Компенсация, ўрнини босиш принципи. Ҳайвонот ва инсон ҳаётида компенсация принципи муҳим биологик ўринни эгаллайди. Унинг ёрдамида ҳаётий зарур томонларнинг бузилиши йўқ қилинади ва физиологик тенглик тикланади. Ҳаракат фаолиятида бу принцип бир бутун ҳаракат системасида ҳаракат элементларининг тасодифий ўзгариши ўрнини босиш ва бутун системани унинг қисмлари ўзгаришига бўлган жавобини бошқариш шаклида намоён бўлади.

Биринчи шакли ҳаракат структурасининг алоҳида қисмларида ўзаро ўрнини босиш самарасини таъминлайдиган чекланишлар юзага келганда содир бўлса, иккинчи шакли ҳаракатнинг бир звеноси ичида тўлиқ ўрнини боса олмасдан, лекин бир бутун ҳаракатнинг самарасини пасайтира оладиган анча ҳаракат ўзгаришларидан иборат бўлади. Бундай ҳолларда техник жиҳатдан мавжуд камчиликларнинг ўрни кўшимча зўр беришлар орқали қопланади.

Компенсациянинг уйқаш шакллари индивидуал техника хилларининг ўзаро муносабатида, ҳаракат сифатларини ривожлантиришда, тактик ҳаракатларни танлашда учратиш мумкин.

IV. Бош омиллар ва ритмлар принципи. Ҳаракат техникасида бош омиллар муҳим аҳамиятга эга. Чунончи жисмоний тайёрлашда бу принцип айрим жисмоний сифатларнинг бош аҳамиятга эга бўлишида ифодаланади. Ўрта масофага югурувчи учун

бош омил чидамлилиқ ҳисобланади. Бош омилларга бош параметрлар, бош элементлар, ҳаракатнинг бош фазалари киради. Ҳаракат асосий фазасида фақатгина бир бош звено ўзгариши ҳаракат фаолияти структурасини анча ўзгаришига сабаб бўлади. Машқларни бажариш жараёнида бош омилнинг аҳамияти ҳаракатнинг самарали суръатини белгилашга хос бўлган ҳаракат активлигини орқали кучайтирилади, Ҳаракатнинг самарали суръати эса, координация структураларининг ўзгариш ҳажми ва моҳияти ҳаракатнинг турли қисмларида зўр бериш тезлиги ва динамикаси орқали ифодаланади.

Ҳаракат координацияси элементларининг ҳар қандай кучайтирилиши бош элементларнинг ёки элементнинг бош звено фазасининг киритилиши билан боғлиқ.

Меъёр масаласига келсак, унинг киши ҳаётини ташкил қилишда бўлган аҳамияти ва ишлаб чиқариш унумдорлигига қандай ижобий таъсир кўрсатиши маълумдир.

“Бизнинг организмимиз жуда катта нагрузкаларга бардош бериши мумкин. Бутун масала бу ишни меъёрида тақсимланишига боғлиқ. Агарда бу айнан суръатнинг ўзи бўлса ва энг юқори зўриқиш ҳолатлари осойишталик вақтлари билан навбатланиб борилса, замонанинг ҳеч қандай жўшқин суръати ҳам, ҳеч қандай руҳий кечинмаларнинг ўткирлиги ҳам гипертонияга олиб кела олмайди”.

Бу гаплар бевосита машғулот режимини уюштиришга ҳам таъаллуқлидир.

V. Ўзаро боғлиқлик принципи. Бу жисмоний сифатни ривожлантиришга қаратилган ҳар қандай машқ бошқа жимоний сифатларнинг ривожланишига маълум ўзгариш киритади, улар орасида маълум сон жиҳатдан ўзгариш, жамғаришлар вужудга келади, улардан самарали фойдаланиш малакаларини шакллантиради. Организмнинг ривожланишидаги бундай узлуксиз ўзаро боғлиқлик объектив қонуниятдир.

Йўналтирилган ўзаро боғлиқлик машғулот жараёнининг ўзида ҳам бўлиши мумкин, жисмоний тайёргарлик-спортчи ҳаракат фаолиятининг асоси шаклида; техник ва тактик тайёргарлик эса жисмоний имкониятлардан кенг фойдаланиш воситаси тариқаси намоён бўлади.

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

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

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

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

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

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

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

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

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

Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуби. Кўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, межин, ҳар хил тренажёр тузилмалари, шаклий рақибни дастурлашга модели орқали бошқариш ва бошқарув.

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

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

Тактикада—бу спорт курашини олиб бориш санъатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган план бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир. Айниқса, шароитни бирданига англаб олмоқ, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум план ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жисмоний ва техник қобилиятлиридан самаралироқ

фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика маҳорат, белгиланган планни аниқ амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади.

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий кураш: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортга юриш, чанги пойгаси ва рақибларнинг нисбий таъсири билан йўлакларда югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқ ҳайдаш, фигурали учиш;

2) икки кишининг кураши:

а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш;

б) рақибларнинг билвосита таъсирида теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат;

3) команда мусобақалари:

а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан баскетбол, футбол, қўл тўпи, хоккей

б) рақибнинг билвосита таъсири билан волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари.

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш. 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-тадбирларни тушунамиз.

Спорт тури ва мусобақаларнинг характери саралаш мусобақалари, турнир, биринчилик, спартакиада, олимпиада ўйинларига қараб, спортчи узоқ вақт ичида мусобақа шароитига кўникиши учун ташкилий тадбир-чоралар олдиндан ўтказилади. Бунда мусобақа шароити, яъни қачон, қаерда, куннинг қайси вақтларида, қандай муҳит шароитида мусобақа ўтказилиши, унда қанча спортчи ва айнан кимлар қатнашиши, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақаларга қандай арбитрлар бошчилик қилиши, иштирокчилар қандай ва қаерда жойлашишлари, овқатланишлар қараб чиқилиши керак.

Бевосита мусобақада айрим уринишлар, ўнкурашнинг алоҳида турлари, турнирнинг алоҳида ўйинлари орасидаги танаффусларнинг ташкил ва анализ қилиниши кучлардан рационал фойдаланиш имконини беради.

Спорт курашини олиб бориш деганда биз юқори натижаларга эришиш учун спортчининг мусобақа бошидан охиригача қиладиган барча ҳатти-ҳаракатлари даврини тушунамиз.

Курашиш перспектив тактик концепция ва кураш орқали белгиланади.

Тактик концепция спортчини тайёрлашда бош йўналиш бўлиб қолган ўзининг муваффақиятли тактикаси билан танилган спортчилар тажрибасини ўрганишдан иборат.

Курашиш планида спортчи амал қилиш зарур бўлган кўрсатмалар шаклланади. Спортчи конкрет рақибга қарши, масалан, боксда, курашда тактика тузади. У бутун мусобақа давомида нагрузкаларнинг шиддати, давом этиши ва хусусиятига мослаб ўз кучини усталик билан тақсимлаши, бир тактикадан иккинчисига ўтиш заруратини планлаштириб қўйиши керак.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси, иродавий фазилятлар, 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 кўриш ҳажми, кўриш доираси, кўриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ 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 қилиш кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиқий фикрлашга боғлиқ бўлган тактик вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

3.БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА УМУМИЙ ВА МАХСУС СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

1. Перспектив планнинг асосий йўналиши, унинг умумий асослари ва машғулотлари турли шакллариининг эслатмасидир.

2. Йиллик планда қуйидагилар аниқланади:

-машғулот ёрдамида ривожлантириладиган асосий омилларнинг, яъни техника, ҳаракат сифатлари, тактик усулларнинг дастлабки ҳолатлари;

-машғулот даврларига қараб нагруканинг динамикаси, унинг ошиб бориши;

- энг асосий мусобақаларни белгиланган ҳолда мусобақаларнинг қатъий системаси.

3. Машғулот даврларининг планига қуйидагилар киради:

- босқичларнинг сони, уларнинг тузилиши ва нагруканинг ошиб бориши белгиланади;

- ўрта машғулот даврига тўғри келадиган машғулот кунлари ва машғулотларнинг сони белгиланади;

- ҳафталик даврининг қатъий тузилиши, машғулот кунларининг тартиби, кунлар бўйича нагрукаларнинг тахминий ҳажми кўрсатилади;

- машғулот даврида қўлланиладиган воситалар аниқланади.

4. Ҳафталик план қуйидагилардан ташкил топади:

- муайян иш ҳажмига тааллуқли бўлган маълумот;

- конкрет машғулот воситалари, нагрукаси, техник ва тактик вазифалар.

5. Маълум машғулотнинг плани:

- тикланиш жараёнларининг тезлигидан келиб чиқадиган ишнинг ҳажм ва шиддатини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Табиийки планлаштириш кўп меҳнатни талаб қилади. Бироқ, бундай планлаштиришнинг самараси кўп меҳнат сарфланишининг ўрнини босади.

3. 1. Спорт машғулотларини даврларга бўлинишининг қонуниятлари

Спорт машғулотини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, шу нарса равшанки, бундай хусусиятларни

даврлашнинг миқдори ва вазифасидан қидириш, ё бўлмаса машғулоти даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан қидириш беҳуда бўлур эди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, афтидан, қуйидаги моментларда бўлса керак.

Биринчидан, бутун циклни, бинобарин, машғулоти айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамлилика алоҳида талаблар қўйиладиган спорт турлари гуруҳида марафон югуриши, чанги пойгаси ва шунга ўхшашлар, одатда, машғулотнинг бир йиллик циклларида фойдаланиш маъқул бўлади. Тезкор-кучлилики ва уларга яқин бўлган характердаги спорт турлари бир йиллик цикллари ярим йиллик цикллари билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик цикллари фундаментал адаптацион ўзгаришларни таъмин этувчи катта ҳажмдаги юкларлар ўзгартириш шунингдек, спорт малакалари заҳирасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик цикллари махсус машқ билан чиниққанлик кескин юксалиши учун ҳамда буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шароитлар яратади.

Узун уйга ҳар хил цикллари алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгиланиб турадиган дастурий ўзгариши билан гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Узун цикллари янги дастурни ўзлаштириб олига, қисқалари эса – ўзлаштириб олинган дастурни ғоят тез суратда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида машғулоти циклни умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, машғулоти айрим даврларининг муддатлари бир –биридан анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлилики талаб этадиган турларида ҳамда кўп курашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг катта мусобақа даври командалари спорт ўйинлари, айниқса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини “умумкоманда” спорт формасини ўйинчилари бир –бири билан мунтазам суратда алмаштириб туриш ҳисобига индивидуал спорт формасига қараганда кўпроқ муддат сақлаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

Иккинчидан, спортнинг ҳар хил турларида даврларнинг структураси турлича бўлади. Масалан, спортнинг “мавсумий” турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларидан ташқари яна оралиқ босқич ёки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсумий шароит қор, муз ва шунга ўхшашлар бўлмаслиги бир қатор ҳолларда махсус- тайёрлов босқичини орқага суриб, машғулотнинг специфик воситаларини уларга ўхшаш, лекин уларнинг ўрнини тўлиқ боса олмайдиган имитацион машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига хос хусусиятга эга. Бу соҳада яқкама – яқка олишувлар гуруҳи айниқса яққол ажралиб туради. Бу ерда мусобақа даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бор турнир

характеридаги нисбатан кам мусобақалардан иборат бўлади. Турнир мусобақаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобақанинг ўзи ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, ғоят мураккаблаштириб юборадиган ўзига хос ички цикллар ҳосил этади.

Учинчидан, тайёргарлик томонлари билан машғулот циклдаги айрим воситаларнинг нисбати бир-биридан анча фарқ қилади. Масалан, кўпкурашчилар машғулотида умумий ва маъсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўпкурашдан кўра торроқ, спорт ихтисосидагига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси ниҳоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар машғулотда тактик тайёргарликнинг салмоғи тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашаётганидан кўра анча кўпроқ миқёсда ўсади. Спорт ўйинлари цикл босқичларидаги мусобақаларнинг сони бошқа бир қатор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради.

Тўртинчидан, спорт турларининг хусусиятига қараб машғулотнинг даврлари ва босқичлари бўйича юкламалар динамикасининг хусусий тенденциялари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, стайерларнинг машғулотидаги куч талаб юкламалар динамикаси спринтерлар машғулотидагига қараганда бошқароқ бўлади. Спортнинг тезкор кучлилиқ характеридаги турларида специфик юкламалар интенсивлиги спортнинг чидамлилиқ талаб қиладиган турларига қараганда тезроқ ўзининг максимум даражасига интилади.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўриниб турибдики, спорт машғулотини даврлашнинг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига қатъиян мувофиқ келадиган тарзда тадбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан махсусликни бир-бирига қарама қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини баҳона қилиб, умумий қонуниятлардан чекиниш хато бўлур эди. Машғулотни ташкил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа аниқ шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

Махсус-тайёрлов босқичида умумий тайёргарликнинг салмоғи пасайиши машғулот қонуниятларига тўғри келади ва умумий машқ билан чиниққанлик даражасини йўқотишга сабаб бўлмайди, чунки биринчи босқичда ишлатилган юкламаларни катта ҳажми таъсир қилишда давом этади. Умумий тайёргарлик ҳажмининг бундан кейинги узоқ муддат қисқариши эса, турли адаптацион жараёнларнинг шаклланиб қолган нисбатларини бўлади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради.

3. 2. Спортчиларнинг тикланиш воситалари ва жараёнларини

ташкил этиш

Спорт амалиётида мусобақа ва машғулоти юкламаларидан кейин организмни тикланиш жараёни тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситалардан кенг қўлланилади. Машғулоти ишларни бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кўтириш функционал захираларни тўлиқ ишга туширишни таъминлаш спортчи организмни самарали мослашишга ёрдамлашади.

Иш қобилиятини ошириш тиклаш ва спорт машғулотида қўлланиладиган воситаларни шартли равишда учта: педагогик, психологик, тиббий-биологик гуруҳга ажратиш мумкин.

Педагогик тиклаш воситалари спортчиларни иш қобилияти ва тиклаш жараёнини мушак фаолияти бажарадиган ишини мақсадига мувофиқ равишда ташкил этилади. Педагогик воситаларнижуда кўп қирраларидир. Бу ерда шуни кўрсатиш керакки, машғулотлар давомида услуб ва воситаларни танлаш, ўзгарувчанлик хусусиятларига қараб ҳар хил юкламаларни микроцикл ичида қўшиб олиб боришлар.

Психологик услублар ва воситалари -аутаген ва психологияни бошқарувчи машғулоти, ишонтирувчи уйқу дам олиш гипноз, ўз-ўзини ишонтиришлар кейинги йилларда кенг тарқалди.

Психологик таъсир кўрсатиш йўли билан, асаб-психологик кучланишни, психик руҳий эзилганликни сарфланган асаб энергиясини тез тиклаш, машғулоти ва мусобақа дастурини аниқ бажариш учун аниқ кўрсатма индивидуал кучланиш имкониятларини чегарасига олиб бориш.

Тиббий-биологик воситалар. Организмнинг юкламага бўлган резистентлик қобилиятини ошириш мумкин. Умумий ва жойлардаги чарчашни тез тушириши энергия ресурсларини самарали тўлдириш, мослашиши, жараёнларнинг тезлатиши, иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишга ёрдам кўрсатиши мумкин.

Тикланиш муолажалари ҳар хил гуруҳларга таъаллуқли бўлиб ўз навбатида олинган ва умумий таъсир кўрсатади. Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функцияларини қамраб олади. Буларга қуруқ ҳаво ва буғ хаммомлар, умумий қўл билан уқалаш киради.

Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаларга алоҳида функциялар тизими ёки бўлимлар таъсир кўрсатади.

Умумтонизириуюший тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган, ультрафиментлинуриланиш, айрим электр муолажаларини рацонлаштириш.

Машғулот учун аҳамиятлилардан бири танлаб таъсир кўрсатувчи воситалари ҳисобланади. Уларни ҳар хил шароитда ҳар хил машғулот юкламаси билан қўшиб олиб бориш микроцикллар ичида машғулотдан-машғулотга ўтган сари спортчининг иш қобилиятининг бошқаришига ёрдам беради.

Қайта тиклаш, воситаларини ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма-кет ва паралел равишда биринчиси ёки мажмуа муолажаси сифатида қабул қилишди, бундай ёндашиш биринчи восита билан умумий таъсир кўрсатиш самарадорлигини оширади ва йўналтирилган таъсир кўрсатади.

Қайта тиклаш мажмуаларининг воситалари. Шунини таъкидлаш керакки, қайта тиклаш ва иш қобилиятини кучайтириш воситалари фақат чарчашни йўқотишга қаратилган, организмга таъсир кўрсатмайди.

Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситаларини ишлатишни бошқаришда юкламадан кейин чарчаш кўринишларини тезроқ йўқотишдир.

Микроциклларда машғулотни умумий ҳажмини ошириш, ҳамда айрим машғулотлар сонини ошириш билан боғлиқ.

Спортчиларни машғулот юкламаси олдида дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб ҳисобланади. Машғулотни ҳажм ва шиддатини ошириб бориш функционал заҳираларни кучайтириш, бу эса қонда энергия ташиш ва нафас олишларини тезлаштириб, шу жараёнга мослашиши самарадорлигини оширади.

Олдинги ва кейинги машғулотларни йўналишини ҳисобга олган ҳолда қайта тиклаш муолажаларини режалаштириш.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида иш қобилиятини кучайтириш ва тиклаш воситаларини режалаштиришда тайёрлаш жараёни ҳисобга олган ҳолда аниқ вазифа билан боғлаш зарур.

Кўрсатилган воситаларни шартли равишда уч: жорий оралик ва босқичли даражада қабул қилиниши мумкин.

Жорий иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш жараёнининг вазифаси, битта машғулотни дастурини тўлиқ бажариш мақсадида тез иш қобилиятини кучайтириш ҳисобланади. Оралик даражадаги тадбирлар билан мезо ва микроциклларда айрим мусобақаларда спортчи организмни оптималлаштиришга қаратилади.

Босқичлардаги даражада тренировка микроциклларидан кейин спортчиларни функционал ҳолатини меъёрига тушириш, уларни жисмоний ва психологик томондан қайта тиклаш масаласи қўйилади.

Замонавий спортда инсон организмига табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири.

Дунё мамлакатларида ўтказиладиган катта мусобақалар об-ҳавоси, географик шароити, спортчиларни мусобақага тайёрлашига махсус ихтисослашган вазифаларни қўяди.

Ўрта ва юқори тоғ баландликлардан машғулот ўтказиш ва мусобақа.

Ҳозирги кунда кўпчилик катта мусобақалар, денгиз сатҳида 2000-2700 м баландликдаги тоғларда ўтказилади.

Бунда спортчиларнинг тайёргарлиги, мусобақаларга қатнашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар келиб чиқади.

Бу соҳада 1968й Мехикада ўтказилган 2240м денгиз сатҳидан баландликда олимпия ўйинларида катта тажрибага эга бўлинди.

Тоғ шароитида ҳаво зичлигини пасайиши, тезкор кучлилиқ кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200-2400м денгиз сатҳидан баландликдаги ҳаво зичлигини пасайиши, спринтча югуришни орқасидан 1. 5-1. 7м\с тезлик билан таъсир этгандек 100, 200ва 400м конькидаги 500 м масофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоқтириш, узунликка сакраш, шест билан сакраш молотни улоқтириш натижалари ошади. Масалан: 2240м денгиз сатҳидан баландликда ядро улоқтириш натижаси 5см га, копъя 69 см, 162см га ошган.

Икки хафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган 200-2500м денгиз сатҳидан баланд бўлган кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1кг мушагига ҳажмини ошишига, гемоглабин мазмунини, лактатни камайиши минноглобин мазмунини ошиши, аэроб ферментларни фаоллигини ошишига олиб келади шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иншоотлари қурилган.

Кейинги йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлигида ҳар хил Гипоксия газ аралашган ва гипероксид 40-60% кислороди ва аралашмадан нафас олиш вариантларидан фойдаланилади.

Шиддатли гипоксин тренировка давомида газ аралашмасида кислород мазмунини пастлиги спортчининг организмида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ўхшаб: стандарт юкламаларида юрак қон томир уриши камаяди, ҳамда Лактак камаяди. Кислородни максимал қилиш қобилияти ошади.

Совуқ ва иссиқ ҳаво шароитида тренировка ва мусобақа.

Инсоннинг ҳаёт фаолиятини тўлақонли ҳаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с ташкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, ҳавони оптимал ҳароратини пасайтириш

билан боғлиқ. Юрак қон томир уриши бир дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 саниқ бажариш мумкин. ЮҚТУ 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

Ҳамма жисмоний сифатлар ичида ташқи ҳаракатга боғлиқ бўлган кўпгина чидамлиликдир. Маълумки 75% га яқин энергия, шиддатли иш бажариш жараёнида ташқи муҳитга чиқиб кетади.

Юқори ташқи ҳаво ҳароратида, гавдани ички ва ташқи даражасини ўртасида физиологик, самарали фарқ йўқолади ва юқори иссиқлик чиқаришни ошишига олиб келади.

Шиддатли ишга терлаш орқали чиқиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъмирлаш натижаси шиддатли ўтиш, мушаклар ишлашида қон билан таъминлашга олий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўпкани вентиляцияли юрак қон томир уриши ортади, қонни систематик ҳажми сусаяди, қонда лактат даражаси кўпаяди. Масалан: Бруҳи ва муаллифдошларнинг – 1960 кўрсатишича 25-30 с 15 дақиқалик югуриш юқламасида ва ундан кейин 20 дақиқалик дам олиш вақтида юракнинг қисқариши икки баробарга ошган.

Бундай салбий кўрсаткичларга қарши, тез-тез катта бўлмаган порцияда 200 300 мл дан ҳар 15-20 дақиқада сув ичиб, оғизни чайқаб туриш зарур. Сувга 1 л, 3г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

Совуқ жойдан иссиқ жойга ва уни тескариси мусобақага борувчи спортчилар олдиндан акклимизация қилиш зарур. Бунинг учун 5-8 тренировка 2-3 соатли машғулот ўтказиш кифоя.

Совуқ ҳавода ўтказиладиган машғулотлар иссиққа қараганда камроқ муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобилияти томирларини қисқариши ҳисобига 5-6 марта кўпайиши мумкин.

Ҳароратни тез ўзгариши натижасида совуқ қотиш орқали шамоллаш касалликларини олдини олиш зарур диққатни ҳаракат фаоллигини экипировка қилишга қаратиш керак. Мушак фаолиятини аниқ шароитда аниқ иссиқ беришни таъминлаш бир неча марта жадаллаштириш жоиз.

Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулотни тузилишини ва мусобақа фаолияти. Катта мусобақаларга қатнашиш учун спортчи қитъадан-қитъага боради. Шунга нисбатан янги шароитга географик поясда соат вақтининг ўзгариб қолишига организмнинг мослашиши зарур.

Маълумки инсон организми ўзининг кунлик ритмига эга. Биологик фаол моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги кечки вақтида, кишининг қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларга қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал

имкониятларининг юқори даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19гача, кейин озрок сусайиши кайд қилинган. Ҳаётӣй функцияларни минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Бир неча соатлик географик пояси кесиб ўтганда кунлик режими психологик функцияси янги пояс вақти билан келиша олмай қолади.

Биринчи кунлари ўрганилган ритмга кун ва туннинг ўзгаришига тўғри келмайди. Ташқи дисенхроз белгиланади. Кейинчалик вақт кучига қараб организм функциясида қайта ташкил топиш- ички дисенхрозга ўтади. Тадқиқотлар бўйича етти соатлик фарқи бор поясда фақат 6 кундан кейингина организм шу ерга ўзгарган шароитга мослашгани кўринади.

Бунда кўпроқ ҳаракатчан бўлиб психик, олий асаб фаолияти ва ишчанлик кўрсаткичлари ҳисобланади.

Физиологик ритмлар ва физико-химик жараёнлар, органларда оқётган, тўқима ва субметкалар тизимидаги қон ва машғулотдаги суюқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узоқ вақт ичида олдинги стереотип даражада қолади.

Вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд . 1- мослашувни биринчи реакцияси бир кунга яқин давом этади, бу эса хали стресс-синдром анча оғиши, охириги мослашув самарадорлиги йиғилиш даражасида эканлигини кўрсатади. 2- асосий фаза бир ҳафтагача давом этади. Бу вақт ичида организмда бошланғич қайта қуриш жараёни бошланади, унда бошқарувчанлик тизими ўрнини тўлдирувчи мослашув реакцияси пайдо бўлади. 3- мослашув реакциясини тугаллаш ҳафта давом этади. Бу вақт ичида охириги мослашув самарадорлиги аста-секин қайта тикланади.

ХУЛОСА

Магистрлик диссертацияда спорт машғулотларининг назарий ва амалий асослари таҳлил этилди.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари куч, чидамлилиқ, чаққонлик, тезкорлик ва эгилувчанлик каби жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарликка эса спортчиларга хос бўлган тезкор куч, макон ва замонни ҳис қилиш, мувозанат сақлай олиш, хусусий чидамлилиқ ҳамда чўзилувчанлик, эгилувчанлик қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш киритилади.

Жисмоний фазилатлар ривожлантириш машғулотлари рақибини қаршилиқлари билан, ўз оғирлиги билан, юқлар билан ҳамда резина эспандерлар билан олиб борилади.

Жисмоний фазилатларни ривожлантириш жисмоний юкламаларни таъсирини орттириб бориш ёки ҳажмини ўзгартириш билан амалга оширилади. Бунда спортчининг жисмоний ривожланганлиги ва шахсий қобилиятлари, ёш ва жинс хусусиятлари ҳисобга олиниши керак.

Жисмоний фазилатларни такомиллаштиришда ҳозирги кунда янги замонавий тренажёрлардан кенг фойдаланилади. Шу билан бирга машғулотларнинг ноанъанавий услубларидан фойдаланиш ҳамда қўл бола жиҳозларидан фойдаланиш кенг қўлланилмоқда.

Булар ҳар-хил жойларда, ҳар-хил масофаларга ҳар-хил тезликда югуриш, қўлда тайёрланган буюмлар билан машқлар ва ҳаракатлар ҳисобланиши мумкин.

Спортча усулларида жисмоний фазилатларни такомиллаштириш спорт усуллари техника ва тактикасини самарали эгаллаш ҳамда мусобақаларда ижобий натижаларга эришишга имкон яратади.

Спорт ўқув-тренировка жараёнининг асосий тамойиллар: тарбиявий хусусияти, ҳар томонлама ривожлантириш: соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Спорт бўйича ўқув тренировка машғулотларининг соғломлаштирувчи йўналиши спорт маҳоратининг ўсиши ва соғлиқ, жисмоний ривожланганлик, шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томири, нафас олиши ҳамда асаб тизимини мустаҳкамлаш орқали ифодаланади.

Спортчиларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш ҳамда махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнлари, тренировка машғулотларининг юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичларида амалга оширилади. Спортча усулларида юксак натижаларга эришиш учун техник-тактик тайёргарликни орттириб бориш ва махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга катта эътибор қаратиш керак.

Магистрлик диссертацияси хулосалари

1. Қўл жанги спортида мусобақаларда юксак натижаларга эришиш учун умумий ва махсус спорт тайёргарликларга катта эътибор бериш керак.
2. Қўл жанги спортида спортчиларнинг махсус спорт тайёргарликлар техник ва тактик тайёргарликлар ва жисмоний фазилатларни ривожлантиришдан иборат бўлади.
3. Қўл жанги спортида спортчиларнинг умумий тайёргарликлари ақлий, ахлоқий, эстетик, маънавий-ирода ва услубий тайёргарликлар бўлиб ҳисобланади.

4. Қўл жанги спортида махсус спорт тайёргарликлари тренировка жараёнларини ташкил этишда шуғулланувчилар шахсий хусусиятлари ва жисмоний қобилиятларини эътиборга олиш мақсадга мувофиқ бўлади.
5. Қўл жанги спортида умумий спорт тайёргарликларни ташкил этишда мустақил машғулотларнинг ҳамда ўз-ўзини тарбиялашнинг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади.
6. Қўл жанги спортида спортчилар умумий ва махсус спорт тайёргарликларини ташкил этишда спорт мураббийларининг роли бекиёс бўлиб ҳисобланади.

Адабиётлар рўйхати

1. Халқимизнинг оташ қалби фарзанди. Каримов И. Тошкент. 1992
2. Мақсадимиз тинчлик, барқарорлик, ҳамкорлик. Каримов И. Тошкент. 1995
3. Ўзбекистон халқи ўз йўлидан қайтмайди. Каримов И. 1996
4. Янгича фикрлар ва ишлаш давр талаби. Каримов И. 1997
5. Ўзбекистон XXI-асрга интилмоқда. И.Каримов Тошкент. 2000
6. Озод ва обод ватан эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. И.Каримов Тошкент. 2000
7. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Каримов И. Тошкент. 2001
8. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. И.Каримов Тошкент. 2002
9. Ватанимизнинг тинчлиги ва хавфсизлиги ўз куч қудратимизга, халқимизнинг ҳамжиҳатлиги ва букилмас иродасига боғлиқ. И.Каримов Тошкент. 2004
10. Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч кимга қарам бўлмайди. И.Каримов Тошкент. 2005
11. Тошкент. 2005
12. Бизнинг бош мақсадимиз-жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. И.Каримов Тошкент. 2005
13. Ватанимиз ва халқимизга садоқат билан хизмат қилиш олий саодатдир. И.Каримов Тошкент. 2007
14. Энг асосий мезон ҳаёт ҳақиқатини акс эттириш. И.Каримов Тошкент. 2009
15. Тошкент. 2009
16. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
17. Методика физического воспитания с основами теории. Матвеев, А. П Москва 1991
18. Теория и методика физической культуры. Матвеев, Л. П Москва 1991
19. Наглядность в работе тренера и учителя физической культуры. Черник Е. С Москва 1991

20. Спортивно массовая работа. Атаев А. К Ташкент 1992
21. Уроки здоровья. В. П. Похлебин Москва 1992
22. Лечебная физическая культура. Дубровский В. И Москва 1998
23. Спортивная медицина. Дубровский В. И Москва 1998
24. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Ф. Тошкент 1998
25. Жисмоний тарбия. Нормуродов А. Тошкент 1998
26. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Э. А. Сейтхалилов
Тошкент 1999
27. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й.
Тошкент.
28. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. 2000 й.
Тошкент.
29. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
30. Джаззер Уэйн Смит Вин Чунг Кунг-фу техника борьба. Москва 2001
31. Техника борьбы сооружает. Смит Дж. У Москва 2002
32. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш
ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
33. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
34. Гигиена физического воспитания и спорта. Вайнбаум Я. С. Москва 2002
35. Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. Бокс, муайтай, кикбокс 2003 й.
Тошкент.
36. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
37. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини
тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
38. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш.
2004 й. Тошкент.
39. Спорт машғулоти назарий асослари Р.С.Саломов. Тошкент. 2005.
40. Спорт кураш назарияси ва усулияти. Керимов Ф. Т. 2005.
41. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва
услугиялари. 2005 й. Тошкент.