

*Бухоро давлат университети
Жисмоний жисмоний маданият назарияси ва услубиёти
кафедраси*

**СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ
НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ
фанидан**

Маърузалар матнлари

Тузувчи: Х.Н.Хакимов

2015 йил

Аннатация

Маъруза матнда келтирилган маълумотлардан олий ва урта махсус таълим йуналиши уқитувчи ва талабалари фойдаланишлари мумкин. Маъруза матнда жисмоний тарбиянинг воситалари, методлари, машғулотларни ташкил этиш шакллари Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари тугрисидаги маълумотлар мавжуд.

Мундарижа :

1. Спортнинг ижтимоий аҳамияти..... 3-6 бетлар
2. Спорт турларининг таснифи7-8 бетлар
3. Спорт мусобакалари тизими8-11 бетлар
4. Спортчини тайёрлаш тизими11-19 бетлар
5. Спортчиларни тайёрлаш жараёнида узоқ вақтли
мослашувнинг ташкил топиши19-33 бетлар
6. Спортда қўлланиладиган услублар33-38 бетлар
7. Машғулот жараёнини тузилиши38-43 бетлар
8. Спорт машғулотларининг даврлари ва тузилиши43-49 бетлар
9. Спортчиларни тайёрлаш тизимида башорат қилиш,
моделлаштириш, танлаш, мўлжаллаш, бошқариш ва
назорат.....49-54 бетлар
10. Спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот ва
мусобақадан ташқари омиллар 54-63 бетлар

Спортнинг ижтимоий аҳамияти

Спорт назариясининг асосий атамаларига қўйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлик тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни мувоффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

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

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлиши керакли омил, шахсни ташкил топиш воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларни тузишга қаратилган.

Спорт мусобақалари мақсади - кучли спортчилар ва командалар 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 услуби, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди.

Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қўйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги: профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти - ҳаракат фаолияти ривожланиши олий шакли бўлиб, инсон фаолият жараёни 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 бўлиши, кўникма, малакаларини юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

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

Спорт тайёргарлиги - спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли 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 машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришни ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

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

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

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

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

"Спорт машғулотлари" атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш ҳам қўлланилади.

"Спортчини тайёрлаш"- кенгрок тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришини таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб мажмуаси 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 бўлган 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.

"Тайёргарлик даражаси" атамаси, "машқ билан чиниққанлик" атамасидан кенгрок бўлиб, тайёргарликни қайси даражада, эканлигини кўрсатади.

"Спорт машғулотлар тизими" - бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичлари, 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 иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланганлигини кўрсатади.

"Спорт натижалари" - спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

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

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

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди. (О.А. Милштейн).

Бу оқибатларда мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришини аниқлаб беради. Буларга қуйидагилар киради:

- аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларга 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 кифоаси ва фаолиятига, ҳаётта тутган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирнинг 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;

- халқаро 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 вазифалар бундан ҳам қўпайиб боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларнинг 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, олийжа ноблик, ҳалоллик, байналминаллик руҳий ва бошқалар спортининг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилхушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин ҳордиқ 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, услубият 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 мустахкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва ғалабага эришиш, шу билан соғлиқни мустахкамлаш 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 ҳолатларни ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

"Спорт назарияси" ни кўп функционаллик 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 гепотезо-дедуктив ёки индуктив-дедуктив назария 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 таалуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларга эга: тавсифловчи, тартибга туширувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва методологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

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

2. Дастлабки назария асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга:

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

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

3. Дастлабки 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 самарадорлиги ни қолдиқ оқибатини, тушунтириш тасдиқлашни ўз ичига олади.

Шундай қилиб спорт назарияси - бу спортни ахамияти 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.

Спорт турларининг таснифи

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 ўйинлари (мусобақа машқлари) бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдори (олтин, кумуш, бронза) қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сузиш, спорт гимнастikasi, академик эшак эшиш, бокс бошқа медаллар миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзида Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш 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 чанғиси, чанғи, от спортлари ва бошқалар.

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

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

- мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари (футбол, хоккей, баскетбол, қўл тўпи ва бошқалар);

- пировард натижа чекланган турлар (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқалар);

- 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, чанғи, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзининг кўп қирралиги ҳал этилаётган масалалар характерига кўра ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

Спорт мусобақалари тизими

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта роль ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1).Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларини ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга кўйи мусобақаларда қатнашганлар кўйилади ёки пастдан юқorigа).

2) Мусобақаларда бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усуллари тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустахкамланади.

3).Мусобақалашувчиларни ҳатти-ҳаракатлари рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёиш қилади.

Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва х.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятлари эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириш мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётга таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1).Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2).Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига тахлил этилишига ва материал – техник томондан таъминланганлигига.

3).Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотида генетик ва бўйсунити бўйича "каттадир". Маълумки, инсон маънавияти ва маданияти ривожланишида, ҳар хил яккама-якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб

ташкил топган. Кейинчалик эса уларнинг шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўриш йўллари аниқлана бошланади. Ҳозирги кунда спорт бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда "Полигон" бўлиб ҳисобланади. Шунинг фақат мусобақа вақтида психологик қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар(шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларига оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтида 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилияти тини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

- 1.Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолияти ташкил қилишга.
- 2.Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчини фаолияти, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустахкамланади.
3. Мусобақалашувчиларни ҳулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари - ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, қатнашиш шартлари, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазмалilik ва б.к.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси - ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва таффакур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юклamani тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди.

Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади (Д.А.Полишчук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби хам тигиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 20-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н.Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра асосий ҳисобланган, машқларнинг якуний нуқтаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан - мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бундан спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятга эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний хамда рухий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (хафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлилиқда алоҳида талаблар кўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчининг мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар хавфсала билан танланиши ва аста - секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим:
- мусобақа кун жихатидан тенг бўлган спортчилар қатнашиш:
- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур:
- вақтни у ердан бу ерга кўчиш ва х.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиш мумкин:
- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит керакки, бунда катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул комбинатсиялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, рухий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади.

Спорт беллашуви вақти чекланган ракиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юкори даражадаги мусобакаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобакаларда қатнашиш учун вилоят ўтказилган мусобакаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки республика мусобакаларида вилоятлардагига қараганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобака қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобакалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Беллашув жараёни (спорт мусобакаси) мусобакадаги вазиятини тартибли равишда оъзгартириб туришни аниғлатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг оъзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобака фаолиятини белгилловчи жихат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
 - ракиб ва шерикларнинг юриш туриши
 - ўз ахволининг динамикаси
 - олинган ахборот таҳлил ва уни мусобакаларнинг тажрибаси ва максади билан солиштириш
 - фикран асосий қарорни қабул қилиш
 - фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш
- Масалан, қурашчининг мусобака фаолиятида қуйидагича таъкидланади:
- қурашнинг пухталиғи (қоълланилган усулларнинг умумий сони боъйича):
 - ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиғи:
 - ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиғи:
 - қарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиғи ва ҳ.к.

Спортчини таёёрлаш тизим

Ўзбекистон Республикаси мустиқилликка эришгандан кейин йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлиғини ошириш тўғрисида қатта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараккиётининг бугунги босқичида биз шундай ҳусусиятларни қўрамизки, улар спортчини таёёрлаш жараёнига жиддий таъсир қўрсатадилар ва трейнер билан спортчи олдиға янғидан-янғи мураккаб вазифа ва топширикларни қўядилар бу вазифа ва топширикларни эса ўз навбатида , машқ жараёнини ташқил қилишнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишға мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юкори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини таёрлашда узок йиллардан бери кўлланилиб келаётган бугунги - методик усулни хам батамом такомиллаштириш талаб килинади.

- Енг йирик спорт мусобакаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобака курашлари нихоятда кескинлашиб кетди. Бу хол спортчиларнинг техник амалий маҳоратини самарадорлиги, баркарорлиги ва устворлиги, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитда ахлокий иродавий ва рухий тайёргарликка бўлган талабни бенихоя оширади.

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу кадар юксак чўққисига чикканларки, энди ундан юкорирокка кўтарилиши энг огъир ва мураккаб вазифа бўлиб колди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарликсмсрадорлигини ошириш захираларини кидириш ва шу билан бирга умуман, машк жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- Машк юкламаларини хажми ва шу кадар катталашиб, огиъирлашиб кетдики, уни йиллик сикл доирасида хамда унинг хар бир боскичи ичига окилона сингдириш масаласи кўндаланг килиб кўйилади. Шу билан бирга машгъулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда зарурияти тугъилди. Шунга кўра биринчидан турлича имтирозли ёъналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машкларнинг ташкил килишнинг янги усулларининг кидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машклар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва кайта тикланиш ўртасидаги аник муносабатга суянган холда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалгам ошириш учун энг макбул шароитни кўзда тутуди.

- Машкнинг методик масалаларини хал килишда фаннжинг фазифаси ошди юкори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги хаётни таъминловчи функционал услубларга тўла конли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита богъликдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муамоларни илмий-методик маълумотларсиз, факат согълом акл ва хиссиётга суянган холда хал килиб бўлмайди.

Мусобакалар ва ўкув йиғинларини режалаштиришни хам албатта ташкилий хисоблаш керак. Бу хар кандай спорт ишида энг маъсулиятли жараёндир. Мусобакаларни режалаштирисг керакки, улар спорт ашгъулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига караб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобакаларнинг кандай шароитда (иклим, жоининг денгиз сатхидан канча баландлиги, вақт минтакаси ва бошка) ўтказилиши хисобга олиниши керак. Мусобакаларни йиллик сикл режасига тўри таъсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, тўғри таъсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобака даражаси (ранги) га богълиқ: бундай йиғинларда

бажариладиган ҳар битта иш нихоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш татиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва хоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий – методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув – машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат – тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва хоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув – йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажagini ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил муваффақиятлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти – вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий – сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий – сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қаҳрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни нихоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база ҳудудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

Спортчиларни тайёрлаш тизимида моддий – техник таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот бериш, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт

аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қуйилмаган, спорт ашё- анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланганлари) нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармоқда. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларнинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгилигини шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч – қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи рухий ҳолатини тартибга солишнинг психо- профилактик ва психо – терапевтик усуллар аутоген (мустақил машқ, рухий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш).

Спортчининг иззат – нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг рухиятини авайлаш учун қулай психологик микроиқлим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ходимлар, спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, рухий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг қўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибида юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омуктасидан шунингдек, инсон организмида модда алмашилиши орлиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қахрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чукур ўрганиши шарт.

Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий – услубий жихатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари буйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жихатдан таъминлаш, МДХ буйича ўтказиладиган ҳамда маъсулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага кўрби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жихатлари имкони борица тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий – услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

Спортчини тайёрлаш тизими

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган Канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиб берилган.

Адаптация синдроми (аломати) ни Селье тананинг кўзгалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат қуйидагича кечади:

Хавотир – резестентлик – ориқла (резенстенлик – танани мухитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

Хавотир даврига тананинг меъёр ва ғайритабiiйлик даражасига ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

Оғир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтрифосфор кислотаси (АТФ) захирасини камайиши кузатилади, натижада махсулотларининг парчаланиш

нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40 % га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушагининг ингичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

Мослашувнинг ҳар бир даражасини ўз чегараси бор. Агар қўзғалувчининг кучи борган сайин ортиб кетаверса, унда янги муҳим ҳолат ўрнига мослашишнинг бузилиши вужудга келади, негаки мослашишнинг вазифавий захираси тамом бўлади.

Мослашиш акс мослашиш билан алмашинади. Шундан келиб чиқадики, спорт билан шуғулланган ортиқча оғирлик тана ва унинг айрим қисмларини зўриқишга олиб келади. Бу доимий натижа бўлмай дам олиш ва иш режимида қатъий риоя қилинмаса, оғирлик ва тикланиш тўғри бир – бирига муносиб равишда олиб борилмаган чоғда юзага келади.

Машқнинг узоқ муддатли дастурини ишлаб чиқишда спортчининг мослашиш заҳираларини тикланиш ва сақланиш шахсий хусусиятлари билан қатъий равишда муқобиллаштиришдаги ташқи омиллар ҳисобга олиниши лозим.

Тез (беқарор) ва узоқ муддатли (нисбий барқарор) мослашиш каби икки турдагиси мавжуд.

Маълум юкламага жавобан спортчи танасидаги силжишлар спорт амалиётидаги тез мослашишга мисол бўлиши мумкин. Зеро, машқ қилмаган спортчида бу силжишлар машқ қилганга нисбатан паст бўлади, негаки унинг танаси машқ қилган спортчиникига нисбатан камроқ юклама остида ишлашга мослашган. Шунинг учун юқори даражада машқ қилади (спорт имкониятлари юқори бўлган) спортчилар юқори натижалар кўрсата олади.

Юқорида келтирилган мисолда турли даражадаги, яъни ХТСУ ва 3- разрядли спортчиларнинг осойишталик ва 400 м масофага югурганидан кейин танасидаги асосий аъзоларнинг қиёсий кўрсаткичи берилган.

Нима сабабдан кўрсатилган масофани ХТСУ камроқ тайёргарлик кўрган спортчига нисбатан тезроқ босиб ўтди, деган савол туғилади. Буни биринчи навбатда унинг танасининг юқори функционал имкониятлари билан тушунтириш мумкин.

Югургандан кейин ХТСУ юрак уриши минутага 210 га 3- разрядли спортчиники эса 180, нафас олиш нисбати минутага 120 л ва 75 га тенг бўлади, юксак малакали спортчининг қон айланиш ҳажми 30 л бўлган ихтисоилиги пастроқ спортчиники бори йўғи 20% бўлади, ҳам кислород истеъмол қилиш фарқи минутага 20 мл/кг қабилида белгиланади.

Бежиз эмаски, тананинг юқори жисмоний иш қобилиятини таъминловчи асосий аъзоларининг бундай имконияти масофани юқори тезликда югуриб ўтишга йўл очади.

Ҳозирда тўқима тушунчаси бу таркибий оқсиллардан иборат бўлган ярим қаттиқ суяк, кўпчилик “найчали” махсус турли хилдаги оддий ва мураккаб молекуласи суюқликлар айланиб юрадиган мураккаб таркибдан иборат. Ундан модда қувватли, ҳамда ахборот алоқалари амалга оширилади.

Тўқималар фаолияти кўпинча кимёвий реакциялар билан боғлиқ, уларнинг ҳар бири ўзининг оқсил – ерменти таъсири остида кечади. Оқсиллар РНК намуналари

қолиплар буйича рибосомаларда синтезланади (ҳосил бўлади) улар ДНК даги бир гендан нусха олиш йўли билан ҳосил қилинади.

Генларда тўқималар фаолияти жараёнини бошқарувчи махсус йўриқномалар ва турли оқсилларнинг намуналари мавжуд.

Мушак толаларининг (тўқималарининг) бир қисқариш кучи уч омил билан белгиланади:

- кучли ташқи қўзғалувчи
- аввал “сарфланган” фермент оғирлиги
- “таъминловчи” таркиблар бераётган кучнинг мавжудлиги.

Биохимиклар оқсилларни оддий молекулаларга бир хилдаги тезлик билан парчаланишини аниқладилар. Унинг катталиги “ярим парчаланиш даври” сифатида белгиланади.

Юқорида айтганимиздек янги оқсил “ишчи элементлардан” “талаба бўлганда” рибосомаларда ҳосил бўлади. Оқсил ферментининг ҳар бир молекуласи қанчалик таранг ишласа, янгисини пайдо бўлишга эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Бу ҳолатда янги оқсилни пайдо бўлиши уни парчаланишидан ўзиб кетади, бу оқсил фермент оғирлигини ортишига, шунингдек тўқима вазифасининг кучайишига олиб келади. Оқсил ҳосил бўлишига эҳтиёж камайганда эса, оқсил парчаланиши унинг ҳосил бўлишидан ўзиб кетиш ҳолати юз беради.

Биринчи ҳолатда биз маҳоратнинг ортиши, анча юқори оғирликка мослашиш жараёнини кузатган бўлсак, иккинчи ҳолатда маҳоратни мослашишни сусайишини кузатамиз.

Тезлик билан руй берадиган мослашиш реакциясида қуйидаги уч босқич кузатилади:

- 1- босқич берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимлар фаолиятини жадаллаштириш билан боғлиқ юрак уриши, нафас олиш, кислород ютиш, лактат тўпланиш ва х.к кучайиши.
- 2- босқич қордаги функционал тизимларнинг фаолиятини мўътадиллашувини ифодалайди. Тананинг нисбатан муқобил ҳолатини кўрсатади.
- 3- босқич тана фаолиятига (жавобига) эҳтиёж ва уни таъминлаш орасидаги мувофиқликни бузилиши билан боғлиқ. Бу ишчи тизимлар ва аъзоларнинг ҳаракати ҳамда фаолиятларнинг асабий бошқариш механизмларини чарчаши, шунингдек куч заҳираларини ниҳояланишини ифодалайди.

Тез мослашишнинг учинчи босқичига иш билан боғлиқ талабларни танага қайта – қайта юкланавериши узок муддатли мослашувнинг шаклланишига, шунингдек спорт фаолиятини таъминловчи тана аъзолари тизими ва фаолиятини муносибликдан четлашувига олиб келади.

Узоқ муддатли мослашишнинг шаклланиши тез мослашиш каби уч босқичда кечади. Машқ пайтида ортиқча зўриқиш оқибатида машқ жараёнининг тузилиш тизимига путур етган бўлса тўртинчи босқич вужудга келиши мумкин.

- 1- босқич тез мослашишни кўп марта қайтариладиган самараларини умумлаштириш асосида узок муддатли мослашиши механизмлари кучайтирилади;

2- босқич режа асосида такрорланадиган доимий ўсиб боровчи (маълум доирада) юк асносида ҳаракатдаги аъзолар ва тўқималарда таркибий ҳамда вазифавий ўзгаришлар жадал кечади;

3- босқич аъзолар фаолиятининг янги даражасини таъминлаш учун зарур бўлган захира мавжудлигида ифодаланган узоқ муддатли мослашишнинг муҳим босқичидир;

Мақсадга йўналтирилган машқ бошида мослашиш жараёни тез кечади. Кейинчалик турли аъзолар ва қисмларнинг ривожланиш даражасини ортиб бориши асосида узоқ муддатли мослашишнинг шаклланиш тезлиги сусаяди.

Юрак оғирлигини (юрак гипертрофияси) катталашуви билан боғлиқ юракнинг қисқариш қобилияти кучаяди. Тананинг янги имкониятларига нафас олиш ва қон айланиш тизими ҳам мослашади.

Мушакларнинг қизгин ишлаш пайтида нафас олиш 15-20 мартага ортади, нафас олиш кучининг ўсиш ҳисобига нафас олиш ҳаракатли қуввати ошади, турли оғирликдаги жисмоний юкка чидамлилиқ қобилияти асоси сифатидаги МПК кўрсаткичи ўсади.

-мослашиш жараёни нафақат спортчига юксак натижаларга эришишгагина имкон бериб қолмасдан, балки оғирликка чидашнинг қолипдаги юкламалар машғулот таъсирига эга бўлмай қолади, улардан машқларга чидамлилиқни сақлашга имкон берувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин.

- машғулотлар орасида йўл қўйилган узоқ танаффуслар мослашиш ютуқлари даражасини пасайтиради.

- спортчи танасини мослашиши юклама таркиби ва йўналиши билан боғлиқ йўналишда рўй беради.

Тез, бир неча соат давомида модда алмашувининг айрим субстратлари мослашади.

Кам тезликда 10-14 кун давомида жигар ва мушакларда қувват захираси кўпаяди, юрак қон томир тизими мослашишга бошлайди.

Секин 4-6 ҳафта давомида мушак оғирлиги ўса бошлайди, таркибида оқсил миқдори кўпаяди.

Қуйидаги қонуний алоқаларни англаб етиш спорт фанининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ташқи омиллар етарли даражадаги жадаллик ва маълум ҳажмда бўлгандагина мослашиш жараёни рўй беради.

Мослашиш жараёни - юклама ва дам олишни тўғри ташкил этиш натижасидир.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида узоқ вақтли мослашувнинг таъкил топиши

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давом этиш вақти кўпгина омилларга: спорт турини махсус йўналишига: спортчининг ривожланиш хусусиятларини индивидуаллигига: машғулот жараёнининг хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш. Юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади.

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади:

- Бошланғич тайёргарлик:
- Дастлабки базали тайёргарлик:
- Махсус базали тайёргарлик:
- Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш.
- Эришилган натижаларни сақлаш.

Бошланғич тайёргарлик.

Вазифаси: болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш:

- Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эриштириш:
- Жисмоний ривожланишнинг камчиликларини йўқотиш
- Танланган спорт тури бўйича техникага ўргатиш.

Воситалари: ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли уйинлардан тузилган машқлар.

Бу этапда машғулотлар катта жисмоний ва психик юкламалар билан режалаштирилмаслиги керак.

Техник тайёргарлик. Ҳар хил спорт турларини техник элементларини, ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу этапда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишга, ҳаракат кўникмасини эгаллашга қаратиш шунинг учун бу этапда ҳар томонлама техник тайёргарликни вужудга келтиришади.

Машғулотни давом этиш вақти 30-60 дақиқа

Хафтадаги машғулотлар сони 2- 3 маротаба

Йиллик иш ҳажми 100- 150 соат

Агар бу этап 3 йилгача чўзилса:

1 - йил – 80 соат бу 6-7 ёшдан бошлаб машғулотга киришиш болалар учун

2 - йил 100 соат учун

3- йил 120 соат учун

Агар бола 9- 10 ёшдан машғулотларга келишни бошлаган бўлса, бу этапнинг давом этиши 1.5 – 2 йил. Иш ҳажми 200- 250 соатга тенг.

Дастлабки базали тайёргарлик босқичи.

Вазифалари: организмни жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик камчиликларини йўқотиш, ҳаракат потенциалини (шу жумладан келгуси мутахассислигига мос келадиган) амалга ошириш.

Асосан диққатни ёш спортчиларни мақсадга мувофиқ равишда кўп йиллик спорт тайёргарлигига қизиқиш уйғотишга қаратилади. Тайёргарликни йўналишага махсус машқларни кенг ҳажмда ҳар томонлама ишлатиш. Бу эса келгусида спортчини таокимиллаштиришни яхши шарти бўлиб ҳисобланади. Ҳар хил спорт турини материалга асосланиб техник тайёргарликка катта аҳамият берилади. Жисмоний тайёргарлик эса тезкорликни, координаци қобилиятларини ҳамда эгилувчанликни тарбиялашга қаратилади.

Махсус базали тайёргарлик.

Вазифалари.ҳар томонлама тайёргарликни давом эттириш (босқичнинг биринчи ярмида): кўпроқ мутахассислигига қаратилади.

Воситалари: функционал потенциални ривожлантиришга қаратилган, бўлғуси спринтерни оғир атлетикачиларни, гимнастларни ва х.к базали тайёргарлиги мусобақани ўзига хос хусусиятига қараб тузилиши шарт.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш.

Вазифалари- спорт турлари максимал натижаларга эришиш максимал равишда фойдаланиш.

Машғулотларни ҳажми ва шиддати қўшилган суммаси максимал ҳаётга етади ва катта юкламали машғулотлар сони кўпаяди. Машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошиши шарт. Шунини алоҳида эътиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Этапнинг давом этиш вақти, спорт маҳоратини ташкил топишига ёки алоҳида номерларни дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан: 100-200 м сузишда эркаклар 3-4 йилда мастерлик бажарган бўлсада, (аёллар 1-3 йил) йиллик шиддатли тренировкадан кейингина халқаро мастерлик унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия уйинларига 2 йил қолганда бўлғуси эркак чемпионлар (100-200 м сузиш) ўз натижасини 1,5 с, аёлларга эса 3 с оширади, бу тенденция бошқа спорт турларига ҳам боғлиқ.

Эришилган натижаларни сақлаш.

Спортчига индивидуал ёндашиш билан характерланади. Бу эса қуйидагилар билан аниқланади. Биринчидан: спортчининг катта тажрибаси (тренировка ва мусобақа) ҳар хил шароитда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган методларни тез аниқлаб олади. Иккинчидан: ёшнинг ўзгариши органлар ва системалар олдинги даврдаги юқори юклама, бу этапдаги юкламани кўпайтиришга айна шу даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Шунинг

учун функционал потениал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Бу эса шахсий маҳоратни ошириш учун индивидуал заҳираларни излашни талаб қилади.

- функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки кичикроқ машғулот хажмида ушлаб туришни:
- техник маҳоратни такомиллаштиришни:
- психологик тайёргарликни оширишни:
- жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим хатоларни йўқотишда шуни ҳисобга олиш керакки, кўп йиллик тайёргарликни бу этапдаги спортчи ҳар хил машғулотвоситаларига кўниккандир. Шунинг учун олдинги даврдаги режалаштириш, восита ва методлар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва методларини топишга тўғри келади. Бу этап шу билан характераланадики, 17-20 ёшли спортчилар ва 30- 35 ёшга кирган ветеран спортчилар мусобақага қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни) даврида эришган натижаларини ҳамда ва етишган катта мусобақа фаолиятига эга бўлган тажрибаларни бирлаштиради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида юкламалар динамикаси ва ҳар хил керакли ишларнинг нисбати.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини рационал тузиш учун уни, ҳар хил турларини мақсадга мувофиқ равишда нисбатини аниқлаш зарур.

Тезкор – куч спорт турларида:

Тортувчи – базали – назорат (зарбдор назорат мусобақа элементлари) – мусобақа олди (шлифовкали кутилган холда).

Мусобақа – 1, мусобақа – 2 ўртаклик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа – 3

Мусобақа – 1, мусобақа – 2 ўртаклик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа – 3 мусобақа – 4 ва х.к. С.М.Войцеховскийнинг (1979) кўрсатишига қараганда микроцикл ва мезоцикллардаги натижалари келгуси мезоциклларни режалаштиришга асос бўлиши керак.

Режалаштиришни традицион методикаси.

Режа – режани бажариш. Қилинган ишларнинг таҳлили. Янги режани ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш методикаси.

Режа – режани бажариш, бажарилган ишнинг умумий таҳлили.

Ҳар кунлик таҳлил (параллел равишда) янги режани ишлаб чиқиш (параллел равишда) фаолиятга келтирувчи – фаолиятга ўргатиш.

Ҳаракатларга ўргатиш.

Инсон дунёга келгандан бошлаб ҳаракат қилиш учун асаб – мушак механизмига эга бўлади. Одамнинг туғма ҳаракат имкониятлари (букиш, ёйиш, имо қилиш, ютиш ва бошқалар) жуда чекланган бўлади. Улар туғма ёки шартсиз рефлекс дейилади. Шу рефлекслар асосида ҳаёт фаолияти жараёнида шартли рефлекслар шу жумладан ҳаракат кўникмалари шаклланади, ҳосил бўлади.

Ҳаракатларни эгаллаш жараёни бош мияда ҳаракат динамика андозаси ҳосил бўлиш қонунияти буйича амалга оширилади. Бу ҳаракатнинг айрим даврлари навбатма- навбат амалга ошириладиган даврий ҳаракатларга хос хусусияти. Шунинг учун динамик андозани ҳосил бўлиши фақат даврий ҳаракатлар учун хосдир.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти жуда кўп хилма – хилликка (ўзгартиришга) эгадир. Янги таркибдаги ҳаракатларнинг анчагина қисми МАС (марказий асаб системаси) нинг юқори эгилувчанлиги экстраполяция, яъни йўл – йўлакай ҳосил бўлади. Одамнинг ҳаётида учрайдиган турли туман ҳаракат турларининг барчасига ўргатиб бўлмайди. Шу пайтнинг ўзида биз қанча ҳаракат кўникмаларини эгаллаб борсак, янги ҳаракатларни ўрганиш имкониятимиз ортиб бораверади.

Масалан: футболчи тўпни оёқнинг турли қисмлари билан турлича куч билан турли уйин ҳолатларига қараб тепа олади. Унда бундай имкониятлар доираси қанчалик кенг бўлса, ҳар қандай фавқулодда ҳолатларда у шунчалик самара билан зарба бериши мумкин. Шунинг учун машқлар фаолияти жараёнида имкониятни турли – туманлигини ҳисобга олиб техник тайёргарликка катта эътибор берилади. Бу ерда тезлик куч ҳаракатни давомийлиги, машғулотлар бошида ва охирида ҳаракатларни бажариш кабилар назарда тутилади.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёни асосини барча энг муҳим вазифалар ҳал этишдаги ҳаракат фаолияти сифатидаги жисмоний машқлар ташкил этади. Шунинг учун ҳаракат фаолиятига ўргатиш ва уни такомиллаштириш жисмоний тарбия, шунингдек спорт тайёргарлигининг асоси ҳисобланади.

Бу ерда жисмоний машқлар такомиллашувининг объекти, субъекти ва мақсади сифатида майдонга чиқади.

Аниқлиқни ва ҳаракат фаолияти самарасини “тушурувчи” омилга мавжуд бўлган мусобақа фаолияти шароитида ҳаракат вазифаларини бажариш самардорлигига талабларни максималлаштириш спорт соҳасидаги таълим хусусияти ҳисобланади. Ҳаракат фаолиятига фақат ўқитаётган (мураббий, ўқитувчи) ва ўқиётганнинг (спортчи) ўзаро муносиб интилиши шароитидан ўргатиш мумкин. Таълим ўқувчи, билим, малака, кўникма олишга, ўқитувчи эса уларни ўқувчига беришга эҳтиёж сезгандagina фаолият сифатида бошланади. Бу ҳолатда таълим мақсад ва ўқувчининг биргаликдаги фаолиятининг боши бўлиб қолади. Мазкур жараёнда ўқитувчи ва ўқувчининг роли тубандагича маънога эга бўлади.

Таълим жараёни таркиби

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни таълим жараёнининг умумий ҳамда хусусий вазифалари билан бир биридан фарқ қилувчи уз мустақил босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқичда ҳаракатни қўпол шаклда бўлса ҳам бажариш имконияти таъминланади, бошқача айтганда техника асослари эгалланади.

Иккинчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг икир- чикирларигача аниқланади.

Учинчи босқичда ҳаракатни машқ ва имкон қадар мусоба жараёнларининг турли шароитларида бажариш такомиллаштирилади.

Таълимнинг ҳар учала босқичи ўқувчи биринчи ўринда бажара олмайдиган мураккаб ҳаракатларни ўрганаётган пайтда хос бўлган хусусиятдир. Оддий ҳаракатларга ўргатиш чоғида таълимнинг биринчи босқичи деярли аҳамиятга эга эмас.

Ҳаркат техникасини ўрганишнинг дастлабки босқичи

Асосий вазифалар, ҳаракатни умумий ҳолатда, кўпол шаклда бажариш имкониятини таъминлаш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси асосларини эгаллашга йўналтирилган ҳисобланади.

Таълим ҳаракат техникаси асосларини эгаллашга йўналтирилган ҳисобланади.

Таълим ҳаракат фаолияти ҳақидаги таъсуротни яратишдан бошланади. Бунинг мақбул тартиби қуйдагича:

- ҳаракатни имкон қадар таомиллашган кўринишда кўрсатиш;
- у ҳақда ҳикоя қилиш. Шуғулланаётган уни эгаллашини жадаллаштириш мақсадида тезроқ эгаллаш йўлларига эътибор берилади;
- ҳаракатни бажариш усуллари тушунтириш ва уни қайта – қайта кўрсатиб бериш;
- ҳаракатни мустақил бажаришга имкон яратиш. Зарур бўлса ҳавфсизлигини таъминлаш;
- ҳаракатни қайта – қайта иложи бўлса секинлаштирилган ҳолатда кўрсатиб, техникадаги асосий камчиликларга эътиборни қаратиш.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни яратиш бир қанча такрорлашлар билан яқунланади.

Ҳаракат фаолиятини бевосита ўрганишга киришилар экан, уни қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўрганиш сингари услубиёти аниқлаб олиш зарур. Агар ҳаракат ўта мураккаб бўлмаса ва ижрочи учун ҳавф туғдирмаса, уни тўлалигича ўрганган маъқул.

Масалан: сакрашда, улоқтиришда бош мушак кучланишидан бошланади. Янги ҳаракатга ўргатиш жараёни бир машғулотда такрорлаш миқдори бўйича узоқ давом этмасилиги керак. Танаффус қилинишига йўл қўйилмайди. Таълимнинг ушбу босқичида, қоидага биноан, ҳаракат асосларига путур етказадиган асосий камчиликлар тўғриланади. Улар бундай ҳаракатларни эгаллашни бошлаган деярли барча ўқувчилар йўл қўядиган умумий камчиликлар ва у ёки бу шуғулланаётганнинг хусусиятига хос бўлган хусусий камчиликлар сингари шаклларда бўлади.

Ҳаркат техникасини чуқур ўрганиш босқичи

Асосий вазифа – ҳаракатни бажариш техникасини кутилган аниқликка етказиш. Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси

хусусиятлари ҳақидаги аниқ ва тўлиқроқ маълумотлар олишга қаратилганлиги ҳисобланади.

Шунинг учун таълимни ташкил этишда ҳаркатларни тўлалигича бажариш услубиятини қўллаган мўқул. Бу босқичда техникани қисмларга ажратиб қўллаш услуби, ҳаракатнинг қайсидир қисмини аниқроқ бажаришни аниқлаш лозим бўлганда қўлланилади. Амалда кўрсатиш усулидан ташқари расмлар, кино лавҳа, кинограмма кабилардан кўпроқ фойдаланиш мумкин шунингдек оғзаки тушунтириш услубияти ҳам яхши натижа беради. Босқичнинг охирида мусобақа усулини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Ҳаракатларни такомиллаштириш босқичи.

Асосий вазифа – турли шароитларда ҳаракат фаолиятини мўтадил амалга ошириш.

Ҳаракат фаолиятини кўп марта тўлалигича такрорлаш бу босқичдаги таълим методикасининг хусусияти ҳисобланади қайта – қайта машқ қилиш – етакчи методдир. У қуйдаги шаклларда қўлланилади :

- ҳаракатни дам олишнинг тўла ёки қисқа оралиғида кўп марта такрорлаш ;
- ўшани бўлимлар билан такрорлаш ;
- тана ва руҳнинг турли ҳолатларида (чарчаш, кўриш назоратини чекланиши ва ҳ.к) ҳаракатларини такрор бажариш;
- жуда кўп миқдорда “силла қуригунча” такрорлаш.

Бундан ташқари, турли шароитларда кўникмани шакллантириш, ҳаракатларни самарали бажариш мақсадида қуйдаги методлардан фойдаланилади:

- турли машқ бажариладиган жойлар, турли снарядлар, ранг баранг об-ҳаво шароитлари каби ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитлари ҳаракатларни бажариш;
- ҳаракатни ўргангунча ва ўргангандан кейин бошқа ҳаракатлар билан мувофиқ равишда бириктириш;
- ҳаракатларни бор куч билан шунингдек чамалаб кўриш ва мусобақа шароитларида бажариш;
- ҳаракатларни қўшимча силтовлар ва аксинча каби шароитларда бажариш.

Ҳаракатни такомиллаштириш босқичи спортчи ўзи танлаган спорт тури билан шуғулланган барча даврда давом этаверади.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида узоқ вақтли мослашувнинг ташкил топиши

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.

Спортчиларни техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти.

Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат:

1. Спорт тури техникаи 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 хусусиятига қараб ҳаракат таъсирини тузилишини, унинг динамикаси, кинематика ва ритминини такомиллаштириш.
4. Спортчини экстремал мусобақа шароитида, техникасини мукаммалиги ва натижалигини ошириш.
5. Спортчини техник маҳоратини, спорт амалиётининг талабига ва илмий техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

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

Спорт тактикаси.

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда бахслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброқ айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларни имкониятларини, рақибларнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг шарт – шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортни имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган бахс 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 кераклиги ва х.к ҳақидаги билмиларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт – шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларни мажмуаси ва вариантларини то мукамал 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 кунт билан кузатиш, тез тушуниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Тактик тайёргарликни амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

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

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

Шериги билан машғулот ўтказиш услуби. Тактикани ўрганиш усули. Бу ерда 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.

Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарликни асосий йўналишлари:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш;
- ирода тайёргарлиги;
- идиаматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик кучланишини бошқариш;
- эмоционал стресс учун толерантлик устида ишлаш;
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

Ирода тайёргарлиги

Спортчининг ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жихатидан спорт фаолияти шароитга мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия, жумладан иродани тарбиялаш жараёнидир. Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушунишдан 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 қуйидаги омиллар ташкил этади :

1. машғулот дастури ва мусобақага кўрсатма беришни амалга оширишга 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 намунасини.

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

Спорт машғулотларининг воситалари

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

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли (ҳаракат) ва ҳолатлар (вазият)дан иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт характерида эга бўлиши мумкин. Агар биз юриб кетаётган транспортга (масалан, автобусга)ётиб чиқиб олиш учун югурсак, унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш *маиший* йўналишга эга бўлади. Агар биз югуриш техникасини яхшилаш ёки чидамлилиқ, тезликни ошириши 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 такомиллаштириш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

Жисмоний машқлар бир (эгилиш, ўтириш, ва х.к) ёки бир қатор ҳаракатлардаги (ўйинлар, гимнастика машқлари ва бошқа) иборат бўлиши мумкин.

Спорт машқлари ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш ёки спортчини функционал имкониятини оширишга қаратилади. Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослаштириш (танани ҳаракат фаолиятига кўникиши) қонуниятини бўйича амалга ошади. Жисмоний машқларни бажариш пайтида киши танасида рўй берадиган ўзгаришлар машқ самараси сифатида белгиланади. Машқ бажаргандан кейин танада қоладиган ўзгаришлар изли машқ самараси сифатида белгиланади.

Машғулотлар, изли машқ самарадорлигининг маълум даврини умумлаштириш якуний ёки машқ самараларининг 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 ҳаракат 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 машғулотида 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 машқларининг ҳажми машқ жараёнининг умумий ҳажмига қараганда унча катта бўлмайди. Буни икки ҳолат билан тушунтириш мумкин :

- мусобақа машқлари танада вужудга келтирган функционал силжишларнинг кўплиги;
- махсус тайёргарликсиз яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатидан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез қайтариш мақсадга мувофиқ эмаслиги.

Мусобақа машқлари машғулот пайтида, мусобақа шароитида мавжуд бўлган турдан бир оз оғиш билан бажарилади. Бир хил ҳолларда оғиш ўрганилган мусобақа ҳаракатларини яхшилаш зарурати муносабати билан юзага келса, бошқа ҳолатда олдинда турган мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларнинг тўла бажарариш имкониятида бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу якка кураш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусоба машғулотларининг 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.

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

Умумий тайёргарлик 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 машғулоти ишлари чоғида фақат ижбый кўникма ва сифатларнигина эмас, балки спортнинг бу турида ёмон таъсир қиладиган салбий нарсаларни ҳам бир хилда мувоффақият билан ўтказишни таъминлайди.

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари:

- техник тайёргарликда қурилиш материали ролини ўйновчи ёрдамчи вазифага эга бўлган, мусобақа машқлари ёки махсус машқларини бажаришни яхшилашга ёрдам берувчи кўникма ва малалаларни ижобий кўчириш бўйича шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки такомиллаштириш учун;
- танланган спорт тури бўйича етарли даражада ривожланмаган сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида, иш қобилиятининг умумий даражасини ошириш учун;
- фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

Спорт машғулотларининг кўшимча воситалари. Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий 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) кўшимча восита сифатида фойдаланилади.

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

а) машқларнинг анатомик 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 ва бошқалар.

б) Жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича:

- куч (тортилиш, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш);
- тезкорлик (шиддати);
- тезкор – кучлилиқ (сакраш, улоқтириш);
- чидамлилиқ;
- эгилувчанлик;
- ҳаракат мураккаблиги (координация).

в) Машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

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

г) Спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича:

- умумий ривожлантириш, соғлигини мустахкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;
- маҳсул жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиги, эгилувчанлик);
- яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;
- асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Циклик турдаги машқлар:

Давом этиши

- юқори энергия талаб қиладиган машқлар
20 сон.дан 180 зарб.дақ
- ўта юқори энергия талаб қиладиган машқлар
20 сон.дан 160-179 зарб. дақ
- катта энергия талаб қиладиган машқлар
5 дақ. 30 дақ 140- 159 зарб .дақ
- меъёрий энергия талаб қиладиган машқлар
300 дақ. Ортиқ 129- 139 зарб. дақ

Ациклик турдаги машқлар

Юкламанинг жадаллигини қуйидагича аниқлаш мумкин:

- маълум бир вақтда бажарилган машқлар сони.
- Масалан гимнастикадан 1 дақ. давомида бажарилган қисмлар миқдори;
- маълум бир спортчи ва убажараётган машқлар учун энг кўп куч сарфлаш муносабати билан фоизлар ўлчовида (улоқтириш, оғир атлетика);
 - юқори энергия 90-100 %
 - энг юқори энергия талаб қилувчи 80-90%
 - катта энергия талаб қилувчи 70-80%
 - меъёрий энергия талаб қилувчи 60-70%

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 – тўсиқлар ошиб ўтиш, узоқ ёки баландга сакраш, нишонга аниқ уриш ёки узоққа улоқтириш ва х.к. 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 муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариантларини қўллаш ва бошқалар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижага эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобга олинади.

Масалан: циклик ҳаракатда техникага баҳо беришда унга кам вақт ва куч сарфланишига эътибор берилади, бу жисмоний имкониятларни асраб қолишга ва

югуриш, сузиш, велоспорт, эшкак эшиш кабиларда масофани ўтиш чоғида тезликни оширишга имкон беради.

Ҳаракатларнинг аниқлиги қаратилган мураккаб мажмуа машқларида (тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудаси ва бошқалар).

-яккакураш ва спорт уйинларида мусобақа беллашувининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариантли турғунлиги.

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

Спорт ҳаракатларининг намунавий (эталон) техникаси янги ҳаракатларга ўргатиш асосида ётади. Аммо машқни эгаллаш жараёнида спортчининг жисмоний тараққиёт хусусиятлари ва психомотор сифатларига мослаштирилган, намунавий ҳислатлардан 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.

Бу ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади. Масалан: “Югуриб келиб олдинга салто қилиш” – юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учиш баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиш баландлиги салто бажаришга улгуришни ва муваффақиятли ерга тушишни таъминлайди ва х.к. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд.

Асосий техника – ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

Масалан: югуриб келиб узунликка сакрашда югуриб келиш, силтаниш, учиш 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 вах.к.

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 динамикасидан иборат бўлади.

Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми вазифалари- ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш.

Ҳаракатнинг асосий қисми вазифалари – ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг якунловчи қисми вазифалари – ҳаракатни бажариб уринишни тўхтатиш.

Спорт ҳаракатлари техникаси тавсифи ҳаракат техникасига хос бўлган тўрт хусусиятни кўрсатиш мумкин:

Фазовий тавсифлар .

Унга қуйидагилар тегишли

- тана ва унинг қисмлари ҳолати
- ҳаракат йўналиши

- ҳаракат амплитудаси (ёки траекторияси) 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
- ҳаракат тезлиги
- ташқи муҳит таъсири
- ҳаракатнинг ифодавийлиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

- Кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезланишни катталиги,
- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлаллиги,

Ҳаракат ифодавийлиги.

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

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 ва х.к).

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор бир қисмидага эгилиш ёки ростланишнинг давомийлигини бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилмаганидан кейин эрта ёки кеч очилиш ерга тушишда аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Ҳаракат тезлиги вақт орлиғида ҳаракат миқдорини белгилайди. Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ (югуриш, сузиш, эшкак эшиш ва х.к) ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

Фазовий вақт тавсифи.

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш,
- секинланиш.

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, қаршилик кучи, таянч мўлжали кучи ва х.к.

Мисол: оғир атлетика – оғирлик кучи, таянч мўлжал кучи, марказдан қочиш ва марказга интилиш кучи ва х.к.

- сузиш сувнинг ишқаланиш кучи
- велосипед муҳитнинг қаршилиқ кучи.

Ритмик тавсифлар.

Ҳаракат ритми учун ҳаракатнинг кучи, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларининг вақт жиҳатдан хилма – хил муносабатда бўлиши билан характерлидир.

Ритмик ҳаракатнинг айрим элементлари бир бутун ҳаракат қилиб бирлаштирилганлиги сабабли, умуман ҳаракатни тезлатиш ёки секинлатишга қарамасдан (барча элементларнинг тезлигини пропорционал равишда ўзгартирганда). Бу ҳаракатнинг умумий ритмик кўриниши маълум шароитларда ўзгаришсиз қолиши мумкин.

Спортда қўлланиладиган услублар.

Жисмоний машқларни қўллаш усуллари спорт машқ услублари сифатида тушунилади.

Масалан: Югуришдаги машқлар спорт машғулоти воситаси сифатида бажарилиши лозим бўлган вазифаларга кўра турли кўринишларида қўлланилади.

- югуриш қадамлари техникаси устида ишлаётганда қоматни тик тутиб юриш машқи (вариант сифатида) тавсия этилади;
- чидамлиликни ривожлантириш учун камроқ тезлик билан узоқ масофаларга югурилади;
- тезлик имкониятларини ривожлантириш учун қисқа масофага катта тезликда югурилади.

Шундай қилиб у ёки бу усулни қўллаш машғуло олдига қўйиладиган вазифалар билан белгиланади.

Спорт машғулотидида қўлланиладиган усуллар дидактик (умумпедагогик) ва анъанавий (спорт педагогикасида қўлланиладиган) кабиларга бўлинади.

Кўз мўлжали. Бу усуллар ҳаракатни масофа ва вақт нуқтаи назаридан тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал учун махсус белги ва ашёлардан фойдаланилади. Масалан: Узунликка сакрашда тезланиш чизиқ белгиси.

- Тегишли баландликка осилган байроқча снарядни улоқтириш йўналишини белгилашга ёрдамлашади.
- Машқ деворидаги футбол дарвозаси тасвирини кўрсатувчи чизиқлар ва х.к.

Булардан (энг соддаларидан) ташқари светолидер (югурувчи йўлак кўринишидаги) туридаги мураккаб қурилмалар қўлланилиши мумкин, бунда электр чироқларини кетма – кет ёқилиши спортчи учун ҳаракат (югуриш, сузиш) тезлигини белгилайди.

Эшитиш (товуш) кўргазмаси усули.

Товуш сигналлари ёрдамида ҳаракатнинг масофа вақт ва вақт ҳолатини аниқлашга ёрдам беради.

Аввалдан берилган товуш сигнали ёрдамида мураккаб ҳаракат фаолиятини бажаришга асосий кучни сарфлаш вақтини айтиб беради.

Масалан: сувга сакрашга гуруҳланиш, кўлларни тушириш, гимнастикадан эгилиш ёки ростланиш вақтлари.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракат мароми яхши эгалланади.

Масалан: ҳаракатнинг мураккаб ритмини чертиш мумкин, бу спортчи онг мақомни сақланишига ёрдам беради, унга мал қилиб спортчи маълум шароитда ҳаракатларни яхши бажаради. Овоз етакчилари (айниқса циклик турларда) ҳаракатнинг тегишли жадаллигини (бутун масофа давомида) сақлашга ёрдам беради.

Кўргазмалилик услублари

Кўргазмалилик услуби ҳаракатни намойиш қилиш усули ёки бошқача айтганда кўргазмали усул билан аралаштириб юбориш мумкин эмас.

Гап шундаки, ҳаракат кўргазмалилиги методлари ҳаракатни кўриш орқали идрок этишни ташкил қилишга асосланган.

Бунинг маъносшундаки, мураббий спортчига ҳаракатни унинг ўзида “етаклаб” ҳис қилишга ёрдам беради. Техниканинг асосий ҳолатларига эътибор берган ҳолда мажбуран “етаклаб” ҳаракат қилдириш унинг техник хусусиятини тезроқ эгаллашга имкон яратади.

Масалан: найза улоқтирувчи кўлини дастлабки ҳолатидан снарядни улоқтиргунча бўлган ҳолатлари.

Гимнастикада (снаряддаги машқлар) спортчини (махсу тренажёрда ёки паст ўрнатилган снаряд) бутун ўрганаётган ҳаракати давомида кузатиб борилади.

Тез ахборот услублари

Бажарилган ҳаракатнинг сифати мушаклар таранглиги кучи, аниқлиги, узоқлиги ва х.к. ҳақидаги ахборот.

Масалан: видео ёзув, боксда, теннисда зарб кучи, тўп, снарядининг учиш тезлиги югуриш, сузиш ва х.к. тезлиги, траниш кучи ҳақидаги ахборот. Бу йўналишдаги услублардан фойдаланиш қуйидаги имкониятларни беради:

1. хар қандай мураккаб ҳаракатларга ургатиш.
2. тананинг хар қандай қисмига танлаб таъсир этиш.
3. юкламанинг оз – оздан энг юқорисигача қатъий қисмларга бўлиб олиб бориш.
4. айрим ҳаракат сифатларини танлов асосида такомиллашгунча ривожлантириш.

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари

Ҳаракатларни яхлитлигича қисмларга бўлган ҳолда икки ҳил услуб билан ўргатиш мумкин яхлитлигича ўргатиш услуби ҳаракатни яхлитлигича бир неча марта қайтариш йўли блина ўрганилади ва такомиллаштирилади. Услубни ижобой томони шундаки, ҳаракат техникаси тўлалигича эгалланади, унинг барча қисмлари ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади, ҳаракат таркиби, унинг ритмига зарар етмайди.

Биринчидан, ўрганилаётган машқни тўлалигича бажарилганда мураббий спортчи йўл қўяётган ҳатоларнинг барчасига эътибор бераолмай қолади. Шунинг учун мураббий асосий кўзга кўринган хатоларга эътибор бериб техникадаги айрим етишмовчиликларни кўрмай қолиши мумкин, уларни тузатишга эътибор бермасилиги мумкин.

Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўлалигича(кўп марта) такрорлайвериш айниқса ўрганишнинг бошида спортчини тез чарчашига сабаб бўлиши мумкин. Бу услуб одатда техник жихатдан мураккаб бўлмаган ёки қисмларга бўлганда техникани қўпол равишда бузилишига олиб келувчи машқлардан фойдаланилади. Масалан : тўп тутиш, тортилиш ва х.к.

Яхлитлигича ўргатиш методи ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда айниқса яхши самара беради. Яхлитлигича бажариш услубидан қуйидаги кўринишларда қўлланилади.

- а) ҳаракатлар қисмларини секин аста ишлаб бориб қайта бажариш;
- б) техника қисмларга ишлов бериш билан бажариш
- в) кўникмани мустаҳкамлаш мақсадида бажариш.
- г) ўсиб боровчи кучланиш ёки тезлик билан бажариш (ҳаракат тезлигига қаршилик, уни ошириш).
- д) ташқи муҳит (зал, майдон, томошабинлар, рақиблар ва х.к) ўзгарган шароитда бажариш.
- е) тананинг турли хатолари бажариш

Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби

Таркибига кўра мураккаб бўлган ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганган маъқул. Бу услубда ҳаркатлар тизими нисбатан мустақил қисмларга (тизимчаларга) бўлинади, улар алоҳида ўрганилади ва кейинчалик бир бутун қилиб бирлаштирилади. Масалан : “Олдинга чўзилиб думалаш”.

Ижобий томонлари :

- ўрганиш учун лозим бўлган қисмга барча эътибор қаратилади;
- хатога йўл қўйилган қисмларини қайта бажарилмайди;
- машқни тўлалигича бажаришга қараганда камроқ чарчайди.

Услубнинг камчиликлари :

уни ҳаракатлар қисмга ажралмайдиган ёки ажралса ҳам техникага путур етадиган ҳолатларга қўллаб бўлмайди. Масалан : бир оёқни силтаб ва иккинчиси билан итарилиб қўлларда туриш.

- машқларни ҳар қандай ва ҳатто омилкорлик билан қисмларга ажратиш ҳаракатнинг қайсидир хусусиятларини (вақт, куч, ритмиклилиги) йўқотишга олиб келади.

Услубга талаблар:

- ажратиладиган қисмларига путур етказмай қисмларга бўлиш лозим. Масалан : “Жойида туриб орқага салто қилиш” буни “Оёқни фақат кўкракка буккан ҳолатда юқорига сакраш ” ни ўрганишга киришмасдан, орқага ҳам бурилиш ҳолатини юзага келтириш лозим. Гуруҳда чалқанча ётган ҳолатда юқорига сакраш тўшаққа қайтиш.
- Ажратилган қисмларини ўрганиш машқлари сифатида ҳаракат фаолиятига киритгани маъқул.

Сакрашлар : узунликка сакраш, сакраб чопиш, кадамлаб сакраш, уч марта сакрашга ўрганишда ёндоштирувчи машқлар бўлиб ҳисобланади. Бу усулни техник жихатдан мураккаб бўлган спорт турларидан (спорт ва гимнастика, конькида фигурали учиш акробатика ва бошқалар) айниқса самараси ҳисобланади.

Услубнинг турлари:

- ҳаракат қисмларини кетма кет ўрганиш ва уларни бир бутунга қўшиб ўргатиш (сузиш усулига ўргатиш)
- ҳаракат қисмларини кетма кет ўрганиш ва уларни бир бирини аста секин боғлаш (спорт гимнастikasi-снарядда машқлар)
- аниқлик киритиш мақсадида ҳаракат қисмларини қисқа муддатга ажратиш
- ҳаракат қисмларини “ўрганиш машқлари” шаклида ишлаш.
- асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган усуллар (ривожланиш усуллари)

ташқи юклама ва дам олишнинг турли шакллари ақл билан бириктириш (қўйилган вазифага мувофиқ равишда) услубнинг асосини ташкил этади.

Юкламанинг турлари :

Стандарт юклама – машқ давомида мушаклар ишининг жадаллиги ва юкламанинг ташқи томони доимий равишда катталиги сақланади. Юкламанинг ички томони (физиологик , руҳий) ҳам доимий бўлади ва ишнинг доимийлиги пропорционал равишда ўзгаради. Масалан : айнан бир ҳилдаги оғирликни кўтариш (кўп марта).

- айтилган тезликда югуриш.

Ўзгарувчан юкламалар – машқ жараёнида юкламанинг жадаллиги ўзгаради агар у кўпайиш томонга бўлса, ўсувчи ҳисобланади. Агар камаювчи томонга бўлса пасаяувчи ҳисобланади. Агар ҳар икки томонга бўлса ўзгарувчан юклама ҳисобланади.

Ўсувчан юклама организмнинг функционал ҳолатини оширади. Пасаяувчи юклама мушаклар иш ҳажмини оширишга имкон беради. Ўзгарувчан юклама танани унинг фаолияти турли даражаларини осон қўшилишига мослайди.

Стандарт юклама билан машқ усуллари.

Стандарт юкламанинг маъноси шундаки, машқ жараёнида мушак ишларини доимий жадаллиги, бошқача айтганда юкламанинг ташқи томонининг доимий кенглиги сақланади. Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) доимий бўлиб қолиб, иш давомийлигига мос равишда ортади. Стандарт юклама машқлар усуллари танани анашу юкка мослаштиришга ва эришилган қайта қуришни мустахкамлашга қаратилади. Улар бир теккисдаги бажариш услуги мансуб. Юклама дам олиш оралиги билан узилмайди ва ташқи катталиклар (узоқ бир ҳилдаги югуриш, эшкак эшиш, сузиш) бўйича ўзгармайди. Масалан : бир ҳилдаги тезликда югуриш, тортилиш, арқон билан сакраш ва х.к.

Ўзгарувчан юкламанинг машқлар услублари ўзгарувчан юкламалар-мушак ишларининг жадал ўзгариши билан боғлиқ. Улар қуйидагича бўлиши мумкин:

- тана вазифавий имкониятларини ошишига олиб келувчи ўсувчан юклама аста секин тезликни ошириб боровчи югуриш, борган сари оғирроқ юк кўтариш, снарядни улоқтириш масофасини узайтириб бориш.

- мушаклар иш ҳажмини кўпайтириш имконини берувчи камаювчан юклама. Тезликни камайтирувчи югуриш, камроқ оғирликдаги юкни кўтариш, снаряд отиладиган масофани камайтириш.

Ўйин услуби

Ҳаракат фаолиятини ўйинлар шароитида, улар учун ҳос бўлган қоидалар доирасида, техник тактик усул ва шароитларда бажаришни кўзда тутди. Бу методни қўллаш шуғулланувчилар турли хил олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатларда мустақил қарор қилишда дадил, фаол ҳаракатни таъминлайди, бу эса ташаббускорлик, дадиллик, интилувчанлик, мустақиллик, ўз ҳиссиётларини жиловлай олишдек ҳислатларни тарбиялайди.

Мусобақа услуби

Машғулот жараёни самарадорлигини ошишини таъминловчи мусобақа фаолиятини махсус ташкил этилган машғулот кўзда тутди.

Машғулот жараёнининг тузилиши

- Спорт тайёргарлиги томонларининг нисбати (умумий ва махсус жисмоний, техник ва психологик х.к) бир бирига боғлиқлиги билан;
- Машғулот ва мусобақа юкламаларининг параметрларининг нисбати (юкламанинг ҳажми ва шиддати х.к.);
- Машғулот жараёнининг ҳар хил звенолари ўртасидаги кетма-кетлик ва боғлиқлик (тренировка машғулотлари, микро ва мезоцикллар, даврлар, босқичлар ва х.к.);
- Машқ билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида уч босқичдаги тузилиш фарқланади;
- Микро тузилиш – айрим машғулотларини тузилиши ва микроцикллар;
- Микро тузилиш ўрта циклларни тузилиши ва машғулотларнинг босқичлари;
- Микро тузилиш – катта циклларнинг тузилиши.

Спорт машғулотлари ҳамма бўлақларининг мазмуни, воситалари, методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлангандир. Машғулот микроциклини тузилиши. Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотлар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Кўпинча ҳаётда бир ҳафталик (7 кунлик) микроцикл ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларининг умумий режимига қўшилиб кетади. 7 кун давом этадиган микроциклларни кўпинча ҳафталик цикл дейилади. Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда, шу жумладан шахсий мусобақа даврининг алоҳида керакли жойларида, ўтказиладиган мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлаштирилади. Масалан: агар қиличбозлик ва спорт гимнастикасидан қуйидаги схема бўйича мусобақа ўтказилганда қиличбозлик 1- кун, шахсий мусобақа 2-кун командалар мусобақаси, 3- кун финал.

Спорт гимнастикаси 1 кун мажбурий дастур.

2 кун эркин дастур.

3 кун кўп кураш финали.

4 кун кўп курашнинг айрим турлари финали.

Бу кўринишда эса микроцикл шу схемани ўзгартирмасдан такрорлаши шарт. Микроцикллар камида икки: кумилацион (йиғувчи), (у ёки бу даражадаги чарчаш билан боғлиқ) ҳамда қайта тикловчи, машғулотлар характерида тузилган фазодан иборат бўлади. Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлади. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорланиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади. Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалламаслиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин.

Машғулотлар мазмунинг кетма – кетлиги эса тайёргарлик даврига, вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта хажмдаги иш тез-тез қайта тиклашни талаб қилмайди, балки юқори шиддатда катта хажмли иш бажариш машғулотга қайта тиклашни тез – тез киритишни талаб қилади.

Микроциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларни қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олиниши керак

1. Микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик - кучлилиқ сифатларини оптимал иш қобияти ошган кунлардагина қўйиб тузишни принципиал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиқка қуйидагидан катта талаб, тезкорликдан кейин қўйилади. Катта юкламадан кейин, кўпинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади. Аниқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чаққонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларини тарбиялаш, ҳамда машқлар техникасини такомиллаштиргандан кейин ўртача 2-3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади. Масалан: тезкор кучлилиқни тарбиялашга қаратилган машғулотни катта юкламали машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

2. Спорт формасига кирган юқори малакали спортчиларда 1-2 разрядли спортчиларга қараганда 1,5 -2 марта тез тикланиши мумкин.

Индивидуал қобиятига қараб тезкор-кучлилиқ машқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120 соатда тикланади. Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги микроциклдаги юклама шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш фаолиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклама орқали 2-3 кун олдин ҳосил қилинади. Микроцикллар тузилишини аниқловчи шарт ва шароитларга қуйидагилар киради.

1. Спортчилар ҳаётидаги умумий режим (ўқиш ва меҳнат қилиш фаолияти) ва унга боғлиқ бўлган ишчанлик динамикаси.

2. Микроциклдаги юкламани умумий катталиги машғулотлар сони ва мазмуни. Бу омилларни таъсир кўрсатиши спорт мутахассислиги ҳамда тайёргарлик даражаси билан белгиланади. Масалан : машғулотларнинг мазмуни, уларнинг микроциклдаги сони, юкламанинг ҳажми, ҳар бир спорт туридан енгил атлетикачиларда, гимнастларда, сузувчиларда, курашчиларда, боксчилар ва

х.када хар хил бўлади. Бундан ташқари бошловчи спортчилар ва юқори разрядли спортчилар машғулоти жараёнида ҳам шундай фарқни кўриш мумкин.

3. Машғулот юкламаси ва биоритмик факторларга нисбатан жавоб бериш реакциясининг индивидуал хусусиятлари. Шуғулланувчилар организми бир хил хажм ва шиддатдаги юкламага бир хил жавоб беради. Бу эса уларнинг организмини бир хил хусусиятларига боғлиқ. Шунга нисбатан, машғулот юкламасига ҳам хар хил спортчини организми индивидуал мослашиш (адаптация) беради. Н.С.Кучерев ва бошқаларни кўрсатишига қараганда микроцикл фазаларини хафталик биоритмик фазалари билан келиштириш мақсадга мувофиқдир.

1. Микроцикллар юкламасининг тузилиши, циклнинг ичида ўзгариши мумкин, % юклама хажми циклнинг юқори аҳамиятига қараб чанғида баландликдан саровчиларнинг мусобақа давридаги микроциклдаги юкламанинг динамикаси.

2. Микроциклларнинг тузилиши, машғулот даврлари ва босқичларини тузилишига қараб, уни қайси (жойига қўйиш режалаштирилади) жараёнига боғлиқ. Ўзини шакли ва мазмунига қараб тайёргарлик даврининг умумтайёргарлик босқичидаги микроцикл ҳеч қачон шахсий мусобақа давридаги микроциклга ўхшамайди. Ҳамма даврлар учун ишлатиладиган универсал микроцикл ҳам бўлиши мумкин эмас. Машқлар комплексининг асосий ва қўшимча машғулотларининг тартибини алмаштириш, юклама ва дам олишни ўзгартириш билан мураббий машғулот жараёнининг ўсиб боришини ва спортчи организмнинг юқори натижа кўрсатиши учун тайёрлаб боради. Микроциклларнинг турлари ва уларнинг алоҳида хусусиятлари. Спорт машғулот жараёнида қуйидаги микроцикл тури аниқланади;

- тортувчи
- зарбдор
- яқинлаштирувчи
- мусобақа
- қайта тикловчи

а) тортувчи микроцикллар: катта бўлмаган ҳажмдаги юкламалардан тузилиб, спортчи организмини шиддатли машғулотларга киритилишига қаратилади. Булар фундаментал даврни 1- (умумтайёргарлик) босқичида ишлатилади.

б) зарбали микроцикллар : катта ҳажмдаги юкламани шиддатли бажаришга қаратилади. Буларнинг асосий вазифаси спортчиларнинг организми мослашиш жараёнини асосий техник ва тактик, жисмоний ахлоқий иродавий махсус психологик ва интеграл вазифаларни ечишда ёрдамлашишдан иборатдир. Буларни асосий ўрни фундаментал даврни 2- махсус тайёргарлик босқичи ва шахсий мусобақа даврларида ишлатилади.

в) яқинлаштирувчи (моделли) микроцикллар – асосий вазифаси мусобақага яқинлаштиришдан иборатдир. Буларни ички қисмида келгувчи мусобақаларни режими такрорланади. Мураббий асосан спортчини меҳнат режимига, унинг организмини тикланишига, дам олишига асосий диққатини жалб қилиб чарчатмасдан мусобақага олиб чиқиши зарур.

г) қайта тикловчи микроцикллар – булар билан кўпинча зарбали микроцикллар серияси тугалланади. Шунингдек шиддатли мусобақа фаолиятдан кейин ҳам (режалаштирилади) ривожлантирилади.

д) мусобақа микроцикллари- мусобақада қатнашиш. Бу ёки у спорт турининг дастурига биноан тузилади. Машғулот микроциклларини тузиш учун қуйидагиларни билиш шарт.

- спортчини рхорганизмига, ҳар хил хажмдаги ва йўналишдаги юклама қандай таъсир кўрсатишини;

- юкламалардан кейин организмни қайта тикланиш динамикаси ва давом этиш вақтини.

- катта жисмоний юкламадан кейин қайта тикланиш жараёни тезлаштириш мақсадида ва ўрта даражадаги юкламаларни ишлатиш имконияти.

Микроциклларни юклама ва дам олишни алмаштириш организмни қуйидаги 3 хил типдаги реакцияга олиб келиши мумкин.

а) машқ билан чиниққанликни максимал ривожланишига,

б) машғулотнини ҳам самарадорлигига ёки уни бутунлигча йўқлигига.

в) спортчини ҳолдан тойиши ёки мадори қуришига.

Биринчи типдаги реакция – микроциклда катта ва анчагина юкламали, оптимал машғулот сони киритиб улар ўзаро рационал ҳолда ҳамда кичик юкламали машғулотлар билан алмаштирилган тақдирда организмни реакция орқали жавоб беришга олиб келади.

Иккинчи типдаги реакция – микроциклга киритилган машғулотлар сони ва уларнинг юкламаси машқ билан чиниққанлик даражасига кам таъсир кўрсатса, учинчи типдаги реакция – микроциклга киритилган машғулотлар рационал алмаштирилмаган тақдирда организмни тез реакция беришига олиб келади.

Машғулот мезоциклларини тузилиши.

Мезоцикл микроцикллар тизими сифатида. Машғулот микроцикллари, машғулот жараёнларининг 3 дан 6 ҳафтагача давом этадиган жараёнидир. Машғулот жараёнини мезоцикллар асосида тузиш шу даврдаги тайёргарликни, машғулотдаги юклама динамикасини таъминлаш, восита ва методларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш спортчига педагогик таъсир кўрсатишни, организмни қайта тиклаш жараёни билан қўшиш натижасида керак бўлади. Жисмоний сифатларни ва қобилиятларни ривожлантиришга қаратилади.

Машғулот мезоциклларини типлари.

Кўпинча тортивчи, базали тайёргарлик назорат, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикллари бўлади.

Тортувчи мезоциклларни – асосий вазифаси спортчини, махсус машғулот ишларини самаралироқ бажарилишига аста – секин киритилишидан иборатдир. Бу эса машқларни ишлатиш билан имкониятларни охирига қаратилган тизим ва меҳинзмаларни даражасини аниқловчи ҳар хил чидамлилиқ турларини ривожлантириш имкониятларини тезкор – кучлилиқ ва эгилувчанлиқ сифатларини танлаб такомиллаштириш. Охирги ҳисобда ишнинг самарадорлигини охирига

қаратиладиган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтиришдан иборатдир.

Базали мезоциклларга – организмни асосий тизимларини функционал имкониятларини кўтариб, жисмоний сифатларини тарбиялаш, техника – тактика ва психологик тайёргарликни такомиллаштирилади.

Машғулот дастури- ҳар хил бажарилиши буйича шиддатли машғулотлардан катта юкламалардан фойдаланган ҳолда тузилади.

Тайёргарлик назорати – мезоциклларида спортчини олдинги мезоциклларда эришган имкониятлари синтез қилинади, ёки интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Машғулот жараёнида кўпинча мусобақа ва махсус тайёргарлик машқларини мусобақа шароитида максимал равишда яқинлаштирилади.

Мусобақа олди мезоцикллари – спортчини тайёрлаш жараёнидаги хатоларни йўқотишга техник имкониятларни такомиллаштиришга қаратилган. Бу мезоциклларда асосий ўринни мақсадга мувофиқ равишда психологик ва тактик тайёргарлик ташкил қилади. Мезоцикл юкламали ва юкламанинг камайиши билан тузилиши, бу эса ўз вақтида адаптация жараёнини, чарчашга қарши туришини самаралироқ бажаришга олиб келади.

Мусобақа мезоциклларини сони ва тузилиши спорт турини, спорт тақвимини хусусияти, спортчининг малакаси ва тайёргарлик даражаси билан аниқланади. Циклик характердаги спорт утрларида, асосий мусобақалар кўпинча 1 ойдан 2 ойгача давом этади, бунда бир ёки иккита мусобақа мезоцикли ишлатилади, спорт уйинларида асосий мусобақалар 6-10 ой давом этади. Бу вақт ичида 5- 6 та мусобақа мезоцикли бошқа мезоцикллар билан алмаштирилган ҳолда ўтказилиши мумкин.

Микроцикл ва мезоциклларни қўшиб олиб бориш – мезоциклни олдига қуйилган вазифасига қараб, унинг ичига воситалари ва йўналиши буйича

- тайёргарликни айрим томонларини:
- интеграл тайёргарлигини амалга оширишни:
- катта юкламадан кейин ўтадиган адаптация жараёнини тикланишига шароит яратишни ўз ичига оладиган микроцикллар киради.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчашнинг ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотларидаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкламани кутилиши орқали бир микроциклдан 2- микроциклга чарчашни ортиб бориши билан характерланади.

Бу эса, организмни функционал тизими ва техникани мустаҳкамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги ҳафталик микроцикллар юкламасини умумий суммасини бирлашиши амалга оширилади.

Микроциклларни ҳар хил типлари уларнинг юкламасини умумий суммасини кўп хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади ҳафталик

микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типиди бирлаштириш юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади.

Макроциклларда машғулотлар жараёнининг тузиш методикаси.

Микроциклларнинг умумий структураси ва турлари.

Машғулот макроциклларининг тузиш методикаси биринчи навбатда машғулотда қуйилган асосий вазифага боғлиқ бўлиб, бу вазифани машғулот жараёнида бажарилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида (бу босқичнинг асосий вазифаси ҳар томонлама гормоник жисмоний ривожланиш асосида самарадорроқ) тайёргарлик учун техник ва функционал (кўникма ва малакаларни) тузиш машғулот макроциклларини тузилиши спортчи ўзини индивидуал имкониятларини максимал равишда амалга ошириш босқичида тузиладиган макроцикллар асосида тузилади. Бунда спортчи тайёргарлигининг ҳамма томони параллел ривожлантирилади. Айрим ҳоллардагина (қачонки тайёргарликнинг маълум бир томонини такомиллаштиришга эътиборберилиши керак бўлганда, яққол кўриниб турган камчиликларни тузатганда) спортчининг техник, тактик, жисмоний психик тайёргарлигининг вазифалари ҳал этилади.

Кейинчалик қачонки юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун ва мусобақаларда яхши қатнашиш учун спортчиларга ўзларининг индивидуал имкониятларини максимал ҳолда ишлатиш вазифаси қуйилганда машғулотлар макроструктуралари анча мураккаб (ҳар бир ҳолатда конкрет аниқлашган) характерда бўлади.

Микроциклларнинг даво этиши ва тузилиши кўпгина факторлар билан белгиланади. Бу факторлар ичида биринчи навбатда спорт турининг махсус хусусиятларини ва спорт маҳоратини ташкил этувчи асосий қонуниятларни: спортчининг аниқ мусобақаларга (масалан: Европа дунё Олимпия биринчиликлари) тайёргарлик кўриши зарурлигини: спортчининг индивидуал адаптация қилиш имкониятларини, тайёргарлик структурасини, ўтилган машғулот мазмунларини айтиб ўтиш керак.

Машғулотнинг макроструктурасида ҳар хил макроцикллар ажралиб чиқади. Бу макроцикллар (тўлқинсимон бўлиб) гоҳ пасайиб гоҳ кўтарилиб бир неча ойдан йилгача давом этиши мумкин.

4 йиллик макроцикллар олимпиада уйинларига режали равишда тайёргарлик кўришни ташкил этиш учун тузилади. Бундай ҳолда макроциклнинг ҳар бир йиллик босқичининг мазмуни ва вазифаси орқали бажарилишига қаратилган.

Спорт мусобақалари тақвимини доимий равишда кенгайиб бориши 3-4 та макроциклларни келиб чиқишига олиб келди. Бу мусобақа тақвимида кўпгина ҳал қилувчи мусобақалар бўлиб уларни ўтказиш вақти кўрсатилган. Спорт мусобақаларини тобора кўпайиб бориши спорт тайёргарлиги учун материал базасини яхшилашга олиб келди.

Спорт машғулотларининг даврлари ва тузилиши.

Макроцикл давомидаги машғулот жараёнини маълум даврларга бўлиб тузилади. Бошқача қилиб айтганда, айрим спорт турларида дастур, мусобақа қоидалари, мусобақалар сони ва халқаро мусобақаларни кўпайиши машғулот тузилиши ва мазмунининг барча элементларига – йўналишига, воситаларига, услубларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатларига, юкламалр динамикасига ва хоказоларга қандай бўлмасин таъсир этадиган қонуний суратдаги даврий ўзгаришларга олиб келади. Мазкур даврий ўзгаришларнинг сабаблари ҳақида гапириш учун спорт формаси тушунчасига ҳамда унинг тараққиёт қонуниятларини кўздан кечириб чиқмоқ керак.

Спорт формаси. Спорт формаси кўп жиҳатлидир. Махсус маълумотларни умумлаштириб, унга хос бўлган белгилар комплексини кўрсатиш мумкин.

Физиологик нуктаи назардан спорт формасига қуйидагилар хосдир:

- спорт формасида бўлмаган пайтда мумкин бўлмаган юксак функционал даражада специфик мускул ишини бажара олиш қобилияти, яъни спорт формаси даврида организм энг юксак функционал даражага эга бўлади;
- функцияларни тежаш, яъни ниҳоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалроқ координация қилиниши ҳамда организмнинг функционал имкониятларини юксакроқ бўлиши туфайли қатор физиологик ўзгаришларни камайтириш;

Юксак турғунлик ва шу билан бирга спорт ҳаракати малакалари динамик стереотипларининг варинативлиги (ўзгарувчан шароитларга мослаша олиши).

Юксак сафарбарлик, яъни организмнинг ҳаракат фаолияти жараёнига тезроқ киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезроқ ўта оладиган қобилиятнинг мукамалроқлиги, тикланиш жараёнларининг тезроқ ўтиши, спорт формаси даврида иш самаралироқ бажарилиш билан бир қаторда чарчаш ҳолатидан кейин иш қобилияти тезроқ тикланадиган бўлади.

Спорт формаси ҳақида психологик тасаввурлар ҳозирча тўла ва етарли даражада конкрет эмас. Шундай бўлсада қуйидаги белгиларни кўрсатиш мумкин.

Танланган спорт фаолияти шароитлари билан боғлиқ махсус идрок этиш қобилиятининг яхшиланиши сузувчиларда “сувни ҳис этиш” ва хоказо;

Ҳаракатларни онгли равишда бошқариш (ҳаракат малакаларини мақсадга мувофиқ равишда автоматлаштириш асосида) ва спорт тактика тафаккурининг ижодий намоён бўлиш имкониятларининг юксалиши;

Ирода кучи диапазонининг кенгайиши (ҳам узоқ вақт иложи борица ирода кучи сарфлаш имкониятларининг кенгайиши, ҳам шу имкониятларнинг абсолют даражаси юксалиши);

Мусобақалашишга ва ютуқларга эришишга қаратилган алоҳида эмоционал кайфият, спорт формаси – куч – қувватига қатъий ишонишга асосланиб, энг зўр жасорат кўрсатиш мумкин бўлган давр.

Спорт формаси педагогик нуктаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларнинг– психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг – гармоник бирлигидан иборатдир.

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд бўлсагина спортчи формада ҳисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари қанчалик юксак тараққий этган

бўлмасин, унинг техникаси ва тактикаси қанчалик такомиллашган бўлмасин, агар у жиддий мусобақага психик жиҳатдан тайёр бўлмас, агар унда шу мақсадга қаратилган тиришқоқлик ёки бошқа ирода сифатлари бўлмаса, у ҳеч қачон юксак натижа кўрсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошқа барча томонларига ҳам тааллуқлидир. Шу билан бирга жисмоний фазилатлар ва ҳаракат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилат ва малакаларнинг ўзаро уйғунлиги шундай бўлиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида ўз жисмоний фазилатларини айна техника ва тактик малакалар формасида максимал даражада намоён этишга қодир бўлсин.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасини ҳар бир аниқ шароитнинг ўзига қараб тадбиқ этмоқ керак. Чунки оптимал тайёргарлик тушунчаси нисбийдир. У спорт формаси тараққиётининг фақат конкрет цикли учун тўғри бўлади. Спортда камолотга эриша борган сари оптимум (энг яхши) даража ўзгариб боради – спорт формаси спорт камолотининг ҳар бир босқичида ҳам сифат жиҳатдан, ҳам миқдор кўрсаткичлари бўйича бошқача бўла боради.

Спорт формасини баҳолаш учун хилма – хил услублардан фойдаланадилар. Шулардан асосийларини шартли равишда педагогик ва тиббий физиологик услубларга бўлиш мумкин.

Педагогик услублар спортчининг сифатлари, малакалари ва маҳоратларини умумлаштириб баҳолаш асосида унинг тайёргарлик даражасини аниқлайди. Бунда спорт мусобақаларидаги, яъни спорт формасини баҳолашда ҳисобга олиниши керак бўлган реал спорт кураши шароитидаги спорт натижалари энг умумий мезон бўлади. Бундай натижа да спортчи тайёргарлик даражасини барча томонлари худди кўзгуда кўрилгандек равшан акс этади. Агар спортчи ўзининг аввалиги шахсий рекордидан юқори ёки ўша даражага яқин натижа кўрсатса, тахминан бўлса ҳам, у спортчини формада экан деб ҳисоблай дилар.

Бироқ спорт натижаси тайёр эканлигининг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида ҳозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив миқдор ўлчовлар мавжуд эмас (гимнастика, яккама – якка олишув ва бошқалар). Булар бари қўшимча хусусий мезонлар бўлишини талаб этади.

Шу мақсадда жисмоний, техник – тактик тайёргарлик бўйича назорат машқлардан фойдаланилади. Шунингдек, мусобақалар ва маъсулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик ҳаракатларини ва умуман ўзини қандай тутишини кузатиш ҳам кенг қўлланилади. Танлаб баҳолаш яна ҳам аниқроқ бўлиши учун тугал ҳаракатларни ёки ҳатто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар, видео тасма, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида ҳам ҳисобга олинади.

Спорт формасини баҳолашнинг тиббий – физиологик услублари организмнинг ҳаракат фаолиятини амалга оширадиган ҳамда таъмин этадиган энг муҳим тизимлари иш қобилиятни аниқлашга қаратилган. Бунинг учун, жумладан, стандарт ва максимал специфик юкламалар билан функционал синовлардан фойдаланилади (спорт медицинаси ва спорт физиологияси курсига қаранг).

Ҳам педагогик, ҳам тиббий – физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тўлиқ тавсиф бериш мумкин бўлади. Бунда

айниқса, тиббий – физиологик маълумотлар ниҳоятда муҳимдир. Бироқ, спорт формасини аниқлашда ҳал қилувчи сўз шубҳасиз мураббийда қолади.

Тадқиқотлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазали характерга эга эканлигини кўрсатади. Бу жараён уч фазадан

- формага кириш, уни сақлаш ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат бўлади.

Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарур шароит шаклланиши ва тараққий этишидан ҳамда спорт формаси бевосита ташкил топишидан иборат бўлади.

Бунда гап аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, хилма – хил ҳаракат маҳорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника – тактикасининг янги элементларини шакллантириш ҳақида бормоқда. Булар бари қўшилиб спорт формасининг пойдеворини барпо этади. Спорт формасининг қай даражада бўлиши, бинобарин машғулотнинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси ҳам ана шу пойдеворнинг сифатига боғлиқ бўлади.

Бироқ, бу вақтда ҳали ютуқ учун ҳамма нарса тайёр бўлмайди, организмда энг муҳим функционал ўзгаришлар содир бўлиши давом этади.

Бунда айрим жисмоний фазилатлар ўртасида, шунингдек, ҳаракат малакалари ўртасида бир-бирига салбий таъсир этиш ҳам бўлиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигина пайдо бўлаётган пайт, улар бир-бирига “*жипслашиб*” бир бутун бўлиб бирлашиб кетмаган бўлади. Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда мослашиш жараёнлар купрок, ихтисослашган характер касб этади ва кўчаётгандек бўлади. Махсус машқ билан чиниққанликнинг ортиши ихтисосланиш учун танланган спорт турига жавоб берадиган сифатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасини чуқур мукаммаллаштирилиши барча ўзгаришларнинг етакчи йўналиши бўлади. Спортда ютишга тайёр эканлигини таъминлайдиган айрим компонентлар бирлашиб, ғоят даражада бетартиб яхлит тизимни-спорт формасини яратади.

Спорт формасини фазаси спортда ютишга оптимал (мазкур цикл учун) тайёр эканлигини сақлаб бориш билан характерланади. Бу вақтда спорт машғулотини билан боғлиқ бўлган биологик ўзгаришларнинг давом этиш даражаси (жуда бўлмаганда катта ёшли спортчиларда) тушиб кетиши ўз – ўзидан ҳар қалай камая борса керак, чунки бу вақтда юксак даражадаги спорт кўрсаткичлари нисбатан туйғунлаша боради.

Спорт формаси даврида туб ўзгаришларга йўл қўйиб бўлмайди. Чунки улар спорт формасини йўқотишга олиб келган бўлар эди. Бироқ, бу бундан олдинги конструктив фазада қўлга киритилган имкониятлар ва бу ерда фақат эксплуатация қилинади деган маънони билдирмайди. Спорт формасини сақлаш фонида спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади. Шунинг учун натижалар ўса боради, бироқ бу ўсиш мазкур спорт формаси даражасидан чиқмайди.

Машғулот тузилиши хусусиятларига қараб, спорт формасини сақлаб туришнинг турли усулларини ифодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича бўлади. Булар қуйдагилардан иборат : “чўққилар” орасида узоқ, давом этмайдиган 4-6 ҳафтага борадиган пасайишлар бор “*бир чўққилилик*”, “*қўш чўққилилик*”. Булар кўп турли ҳолларнинг барчасини қамраб олмайдиган фақат асосий қанча кенг тарқалган вариантлар ҳолос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан оғир атлетика) учун оралиғи 3 ойдан ортиқ пасайишга эга бўлган “*қўш чўққилилик*” динамика типикдир.

Спорт формасини сақлаб туриш муддатларини аниқ белгилаш анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шуни айтиш мумкинки, юқори малакали спортчиларда бу муддат одатда “*бир чўққилилик*” динамикада 2-3 ойга яқин, “*қўш чўққилилик*” эса жамлаб ҳисобланса 4-4,5 ойга боради. Чўққилар орасига нисбатан унча узоқ давом этмайдиган пасайишлар афтидан, алоҳида оралиқ моментлар сифатида спорт формасини сақлаб туриш даврига киритилиши тўғри бўлса керак. Бу пайтда спорт формасининг асосий таркибий қисмлари йўқолмаса керак; фақат специфик функционал кайфият биров пасайиши мумкин. Кўрсатилган муддатларни тиббий физиологик маълумотлари ҳам қисман тасдиқлайди. Спорт формасини сақлаб туришнинг қайси варианты яхшироқ эканини айтиш ҳозирча қийин. Кўп нарса шубҳасиз спорт турларининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса ҳам маълумки, “*қўш чўққилилик*” вариантларида машғулотларнинг мусобақа даврини узайтириш имкони пайдо бўлади. Мазкур вариантлар ҳам аслини олганда анашундай зарурият оралиғида пайдо бўлган.

Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазасида машқ билан чиниққанликни маълум томонлари реадaptацион пасаяди, спорт формасининг айрим элементларини бирлаштириб турган алоқалар сўна боради ва организм бошқача ишлашга ўта боради.

Спорт формасининг йўқотилиши организм ҳаётий функцияларининг тушкунлиги эмас. Умумий режим ва машғулотни рационал ташкил этилса, одатдаги ҳаёт фаолияти сақланади ва янада яхшиланади – бу махсус тадқиқотларда тасдиқланган (В.П. Филин, Л.П. Матвеев, Е.В. Куколевская, Е.Е. Немова). Бу вақтда организмда аввалга юкламалар ҳамда кундалик машғулотлар натижасида баъзи бир ижобий ўзгаришларнинг содир бўлиши давом этади. Афтидан, бу вақтда аввалги юкламалар туфайли энг узоқ давом этадиган ўзгаришлар ниҳоясига этади, пластик алмашилиш жараёнларида баъзи бир ассимиляция моментлари кучаяди.

Спортчи кўп вақт ва куч сарф қилиб, спорт формасига кириб олгандан кейин уни йўқоти хато эмасми ? бу саволга тўғри жавоб бериш учун қуйдагиларни ҳисобга олиш керак.

1. Спорт машғулотни узлуксиз суратда комолотга эришиб боришга қаратилган. Спорт такомиленинг у ёки бу босқичида қўлга киритиладиган спорт формаси эса ҳудди анашу босқич (ва фақат шу босқич) учун оптимал ҳолатдир. Бироқ спорт маҳоратининг бир босқичи учун оптимал бўлган ҳолатдан кейинги яна ҳам юксакроқ босқичи учун оптимал бўла олмайди. Шу сабабдан бир марта

қўлга киритилган спорт формасини ҳар доим сақлаб туришга интилиш- бир жойда қимирламай туриб қолиш истаги билан баробардир. Олдинга силжиш учун эски формани “ташлаб” янги формага кириш керак. Янги формага кириш учун, анчагина ўзгаришлар қилиш, жисмоний сифатлар салмоқли ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, янги даврида мумкин бўлганига қараганда анчагина кўп ўзгартириш ва яхшилаш керак.

2. Машғулот – юкламалари фақат яқиндаёқ эффект берибгина қолмай, балки узок муддат қўлланилган юкламалар таъсири бир бирига қўшилиб билан боғлиқ бўлган комуляцияси сабабли организмда эртами ёки кечми (бу юкламаларнинг абсолют миқдорига ва бошқа ҳолатларига боғлиқ) адаптацион механизмларнинг ҳаддан ташқари зўриқиб кетишига қарши кўриқловчи реакция пайдо бўлса керак. Агар юкламани олиб ташлаш бошқа ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш учун шароит яратилмаса, унда юкламалар ўта машқ билан чиниққанликка олиб келадиган стрессорлар хизматини ўтайдиган бўлиб қолишлари мумкин.
3. Спорт формасининг негизида ётган – турли биологик функция ва жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанат сақлашнинг ўзи ҳам спортчи тизими учун жуда оғирдир. Бу вазифа яна шу билан мураккаблашадики, уни организмнинг тинмай ўзгариб турадиган ташқи ва ички муҳити фонида ва турли адаптацион жараёнлар ўртасидаги нихоятда нозик алоқалар шароитида ҳал этишга тўғри келади.

Шундай қилиб, спорт формасини сақлаб туриш кўпгина ташқи ҳамда ички қийинчиликлар билан боғлиқ. Агар спорт формасини ҳаддан ташқари узок муддат сақлаб туришга ҳаракат қилинса, улар ортиқчалик қилиб кетиши ва унда кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Бироқ аслини олганда бундай қилиш учун ҳеч қандай зарурат ҳам йўқ. Аксинча формага бир кириб олгунча уни ўзгартирмаслик янги форма ривожланишига тўсқинлик қилган яъни бундан кейинги жараён йўлида тормозлик қилган бўлар эди. Демак спорт формасининг вақтинча йўқотилиши фазаси, спорт такомили жараёнидаги алоҳида фазадир.

Шундай қилиб, спорт билан шуғулланиш жараёнида спортчи ҳамиша формада бўла олмайди. У вақти-вақти билан спорт формасига кириб, уни озми-кўпми сақлаб туради ва сўнгга вақтинча йўқотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак, асосда мунтазам суратда қайта – қайта алмашилиб туради. Мураббий билан спортчи агар улар ишнинг муваффақиятли бўлишини истасалар, юқорида санаб ўтилган фазаларни “бекор” қила олмайдилар. Бироқ, спорт формасини ривожлантиришнинг объектив қонунларини билиб олгач, бу жараёни бошқариш мумкин. Спорт формасини ташкил топиши, сақлаб турилиши ва вақтинча йўқотилиши нихоятда аниқ, машғулотлар таъсири натижасида рўй беради. Спорт формасининг тараққиёт фазасига қараб уларнинг характери ўзгариб туради. Шунга мувофиқ машғулот жараёни уч даврга бўлинади.

- 1) спорт формасига кира бориш учун зарур сабаб ва шароитлар яратиладиган давр (фундаментал давр);

- 2) спорт формасини сақлаб туриладиган ва уни спорт ютуқларига айлантирадиган давр (шахсий мусобақалар даври);
- 3) Зарурият туфайли спортчига фаол дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр машғулотнинг кумулятив эффеќти ўта машқ билан чиниққанлик ўтиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт тақомилининг икки босқичи ўртасидаги узвийликни таъминлайди (ўтиш даври).

Бу даврлар фақат спортчи биологик сабаблар билан ҳамиша спорт формасида бўла олмаслиги учунгина эмас, балки машғулотларнинг тузилиши ва мазмунини мунтазам ўзгартириб туриш спортда камолотга эришишнинг зарур объектив шарти бўлгани учун ҳам пайдо бўлади.

Машғулот даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари ўртасидаги мустаҳкам алоқани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари - бу биологик асосдаги жараённинг бирин – кетин келадиған моментлари стадиялардир ; улар спортчи организмда машғулотнинг ва башқа омилларнинг таъсири остида рўй берадиган физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришларнинг босқичларидир. Машғулот даврлари эса, ўз моҳияти жиҳатидан педагогик жараённинг бирин-кетин келадиған стадияларидир; улар спортчининг ўсишига мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатадиған маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, машғулот даврлари – спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин кетин келадиған стадияларидир.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида башорат қилиш, моделлаштириш, танлаш, мўлжаллаш, бошқариш ва назорат.

Спортда ўринбосарларни тайёрлашда келажак ёш спортчиларни танлаш тартиби муҳим роль ўйнайди. Спортда юқори натижаларни кўрсатиш учун спортчига юқори ривожланиш даражасидаги ноёб морфологик кўрсаткичлар, ажойиб жисмоний ва руҳий қобилиятлар комплекси бўлиши керак. Бундай уйғунликка эга бўлган спортчилар жуда кам.

Спортда танлаш. – бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истеъдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушунамиз. В.П.Филлиннинг фикрича педагогик, социологик, руҳий-тиббий биологик тадқиқот (олмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини тушунадики, унинг асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

Спортга йўлланма - бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир. В.П.Филлин

спортга йўлланмани бу ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини улар асосида спортчининг айрим бир спорт турида қисқа ихтисосланиши аниқланади деган эди.

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар томонлама ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайси бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобилиятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак. Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларини ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатадиган спорт турида эътиборга олиш керак.

Ёш спортчиларни танлаш муаммолари.

Педагогик, тиббий биологик, рухий ва социологик илмий текшириш методларига асосланган ҳолда комплекс ҳал қилиниши керак. Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларни жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координатив қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради. Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга рухий услублар спортчиларни рухий хусусиятлари, рухий бирлик ва хоказоларни кўрсатади.

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади.

Дасталбки-бунга боланинг марфо-функционал ва рухий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри спорт турини танлаш вазифасини ҳал қилади. Оралиқ 2-3 машғулот босқичларида шуғулланувчиларда спорт натижаси ихтисослашиш қобилиятини аниқлаш вазифаси ҳал этилади. Якунловчи – халқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масалаларини ҳал этади.

Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўлланма.

Вазифаси – болага спортга такомиллашиш учун бир спорт турини танлаб олишга ёрдам беришдир. Спорт мактабига 2-3 ўқув гуруҳини танлаш учун 100 дан ортиқ болани текшириш лозим. Статистик маълумотларга қараганда сув хавзасига келган 60.000 боладан фақатгина 1 та халқаро тоифадаги спортчи чиқади, кўпгина халқаро тоифадаги спорт усталаридан олимпия ғолиблари чиқади. Боланинг кейинги ютуқларини аниқлайдиган нарса, спорт билан шуғулланишни

бошланиши қайси ёшда бошлаш кераклиги билан белгиланади. Айнан шу ёшда кўпгина чет эл ва ватан спортчилари порт билан шуғулланишни бошлаганлар.

Чанғичи Кулакова Галина 20 ёшда, конькичи 1976 йил ғолиби Степанская 17 ёшда, велосипедчилар Гарелов, Комисский, Чикамов 17-19 тахлилларга кўра спорт турининг у факат 8 турида БЎСМ дастуридаги ёшга тўғри келади. Қуйидагиларни эсда тутиш керак:

1.6-7 ёшда башорат қилиш кўп ҳолларда нотўғри.

2. Спортдаги катта юкламалар бола қанча кичик ёшдан бошласа шунча тез спорт билан шуғулланишини тугатади. 6-8 ёшда шуғулланишни бошлаганлар 15-17- ёшда тугатади. БЎСМ ларга танлаш камида 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажаги бор спортчилар чиқмайди. Лекин озғин, бўйи новча болалардан яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофункционал кўрсаткичларга эътибор беринг. Масалан: Булгакова Ж. 11-16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86 % ташкил қилар экан. Танлашда боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан : сузишга ва эшкак эшиш бўйи ва вазни катта болалар танланади. Организмни энергия билан таъминланиши тизимини ўрганиш катта аҳамиятга эга. Велосипедчи, узоқ масофага югурувчилар учун ўпканинг тириклик сифими катта аҳамиятга эга. Масалан: 12 ёшли велосипедчиларда 300-350 см. Кейинги йилларда мускул биопсиясига эътибор бериляпти. Маълумки, мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади. Тез қисқарадиган мускуллар спринт учун 90 %. Склет мускул кўндаланг кесим. Стайерларда секин қисқарадиган мускул толалари кўп 80-90 % ни ташкил этади.

Дастлабки танлашда – педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамлилиқни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ паспорт ва биологик ёшни аниқлаш муҳим масалалардан биридир. Жинсий органларни тез ривожланиши тезкор яхши натижаларга олиб келади, кейинчалик эса яхши натижа бермайди. Дунё миқёсидаги 16-17 ёшдаги спортчиларни кеч ривожланганларини танлаш ҳам мавжуд.

Жинсий органларни ёш етилиши – қизларда 8-9, болаларда 10, ўртачаси: 10-11, болаларда 12-13 ёшда кеч ривожланиши: қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшдан кейин.

Руҳий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга. Шуғулланишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўрқмаслик ва х.к.

Дастлабки танлашда спортдаги натижа критерия бўла олмайди. Ёшлар бутун иттифоқ мусобақалардан ютганлари ҳар 19- ўртача СССР ғолиби : Европа чемпионининг ҳар 52- олимпиада ўйинларининг ғолиби 120 тадан биттасидир.

Кўп йиллик тайёргарликни 2-3 босқичида танлаш.

Вазифалари- юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган қобилиятли спортчиларни , индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга ошира оладиган спортчиларни танлаш. Бу босқичда морфологик хусусиятлар катта аҳамиятга эга. Ҳар хил турларига, ҳар хил морфологик тузилишига бу хусусиятлар наслдан ўтади. Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш,

уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир. Хар бир киши спорт турини танлашда индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турини талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ. Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса шунчалик спорт турида танлов ўтказиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндашиш бўйича бир-биридан чамалаш маълум инсон учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди.

Спорт танлови-юқори даражали қобилиятга эга бўлган шу спорт турининг махсус талабларига жавоб берадиган тадбирларнинг мажмуасидир. Танлов кўп йиллик ва йиллик тайёргарлик тизимига кириб, сифат томонидан ўзгариб боради ва унинг ҳамма даврларида иштирок этиб, тўрт босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқич- аниқ спорт турини аниқлаш эгаллаш учун потенциал қобилиятга эга бўлган (кўпинча 9-14 ёшли) болаларни бошланғич танлови. Ташкилий томондан танлов 3 давр бўйича ўтказилади.

Биринчиси – машғулотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтказиш : иккинчиси – тестлар бўйича текшириш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли боаларни кўрсатиш: учинчидан – ўргатиш жараёнидан ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтли кузатиш.

Иккинчи босқич-ўсмирларни (16-17 ёшли) шу спорт тури учун юқори даражадаги қобилиятини ва маълум мутахасислик турларидаги (енгил атлетика, ўйин ва х.к) бўлган ҳохишини аниқлаш.

Учинчи босқич – юқори малакали спортчилар жамоасига кииритиш учун, танлов (18-20 ёш) ўтказиш. Танлов болалар ва ўсмирлар жамоасидаги машғулот ва мусобақа фаолиятини ўрганиш, махсус ўрганиладиган ўқув йиғилиши машғулотлари назорат тестлари ва функционал тайёргарлигини аниқлаш орқали амалга оширилади.

Тўртинчи босқич- хар хил терма жамоа (жумхурият идоралар ва х.к) гуруҳига кииритиш ва маъсул мусобақаларга қатнашувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадда спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулот йиғинларида ўрганилади. Танловда шу спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар ва шу ҳудуддаги юқори малакали мутахасислардан тузилган экспортлар қатнашади. Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади бу эса педагогик тиббий биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори башорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактик ҳаракатларни бажариш учун қобилият даражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизимига) қараб аниқланади. Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулот таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси

ҳисобга олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.

Спорт машғулоти бошқариш

Машғулот таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3 босқичга бўлинади : ҳафта ёки ойлар бўйича нисбатан босқич давомида сақланиши. Масалан : спорт формасининг ҳолати машғулот жараёнида етарлича чиникмаганлиги ва х.к. Жорий ҳолати: бир ёки бир неча машғулотни таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машғулотларни тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юklamанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради).

Оператив ҳолати : алоҳида машқларнинг таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларни машғулотлар дастурини тузишда, машқларнинг давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери ҳисобга олинади).

Спорт машғулоти жараёнини кўп қирралилиги ва спортчининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бошқаришининг негизи бўлиб ҳисобланади. Бу эса спортчидан мураббийга бериладиган тескари алоқаси орқали берилади :

1. Спортчидан мураббийга боровчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти ва б.к.)
2. Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машғулот ишининг ҳажми, унинг бажариши, аниқланган хатолари ва б.к)
3. Машғулот самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машғулот юкламаси таъсирида функционал тизимидаги чегара ва ўзгаришлар характери).
4. Машғулот самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчининг машққа чидамлилиқ ҳолатининг ўзгариш ҳолати).

Спорт машғулоти даврларида босқичлари бўйича тайёргарликлари машғулотни бошқариш самарадорлиги машқ билан чиниқиш машғулотларининг тузилишини аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

Бу эса, бу ёки у спорт турларидаги аниқ спорт предметиға характерлидир. Шунинг учун машғулот ва мусобақа фаолияти моделини тузиш ва саралаш сифатида ҳам ишлатилади. (спортда такомиллаштиришнинг маълум босқичларида, танлаш сифатида ҳам ишлатилади). Кейинчалиқ спортчининг аниқ функционал имкониятларини, моделдаги индивидуал кўрсаткичлари билан қиёсланади ва кейинги иш ва берилган самарадорликка эришиш йўналиши аниқланади.

Машғулот жараёнида режалаштирилган натижаға эришишға ёрдам берувчи, машғулот воситаси ва услублари амалға оширилади.

Кўрсатилган циклни яқунловчи операцияси бўлиб, оралиқ назорат, машғулот жараёнини самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда коррекция қилинади. Бу циклнинг ҳамма операцияларини амалға оширишни, энг керакли шароити бўлиб, ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобақа фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралиқ назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

Назоратнинг турлари ва мазмуни.

Спорт машғулоти жараёнини объектив равишда бошқариш учун, спортчи функционал машғулотининг узоқ давом этиши давомида натижаларни ҳолатини ўзгаришини баҳолаш (босқичдаги ҳолати)

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли
2. Жорий
3. Оператив.

Босқичли назоратда қуйидагиларни аниқланади:

1. Спортчининг ҳолатини, нисбатан узоқ вақт машғулот таъсири остида ўзгариши:
2. Кейинги макроцикл ёки машғулот даври учун ишлаб чиқилган ишламалар.

Шунга биноан босқичли назорат жараёнида тайёргарлик даражасини ривожланишини ва ҳар хил томонларини баҳолаш. Бунда тайёргарлик юзасидаги камчиликларни ва келгусида такомиллаштириш йўллари аниқланади. Шунга нисбатан, машғулот жараёнини индивидуал режа асосида тузилиши ва алоҳида машғулот даври ёки бутун макроцикл учун тузилади.

Жорий назоратда қуйидагиларни аниқланади.

Микроцикллар ва алоҳида машғулот машғулотлар ҳамда уларнинг серияларидаги меъёрларга спортчи организмнинг реакцияси аниқланади. Натижада, алоҳида машғулотлар мезоцикллар ва макроцикллар ўртасида дам олишади.

Спортчи организмнинг керакли мослашувига мажмуий шароит яратади ва керакли йўналиш беради.

1. Катта аҳамиятли катта ва кичик юкламалр ўртасидаги нисбатни таъминлашни спортчи организмни мослашиши жараёнида ёрдамлашувчи. Иккинчи томондан – бу жараёнларни ўтиш шароити таъминлашдан иборатдир.
2. Мезоцикллар ичидаги “юкламали” ва “қайта тиклаш” микроциклларини аниқ тартибда тузилганлиги ва нисбати.
3. Микро ва мезоциклларда ҳар хил йўналишдаги ишларни (техник, тактик, интеграл) оптимал нисбати.
4. Иш қобилияти қайта тиклаш ва мослашиш жараёнларида педагогик ва қўшимча воситалари (жисмоний, психологик, фармологик, махсус равишда овқатланиш, тренировкани ихтисослашган восита ва услублари ва х.к) билан узлуксиз бошқариб бориш.
5. Оператив назоратда қуйидагиларни аниқланади. Спортчи организмни алоҳида машқларга берадиган реакцияни машғулот самарадорлигига келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора – тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисидаги аниқ таассуротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотдаги бир –бири билан боғлиқлиги: машғулот юкламасини айрим параметрларига (давом этиши, шиддати давом этиши ва дам олиш характери) тезлик билан коррекция киритиш. Берилган реакцияни йўналишига эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

Ҳар хил спорт турларида қатнашадиган юқори малакали спортчиларни тренировка тизимига бошқариш вазифасини, синтез муаммосини киритишни кўрсатади. Муаммони мураккаблиги шундан иборатки, адабиётларни ўрганишда, спорт машғулоти натижаларини кўрсатувчи, анализ ёндашишни баён қилган манбаларга тақаламиз.

Бундай ёндашувлар спорт машғулотида катта маълумотлар бўлишига қарамасдан, боғлиқлари алоҳида кўрсатилган, ўз – ўзича иш бажаради, аниқ тизимни ташкил қилмайди. Шу сабабли ҳозирги кунда тизимли ёндашиш услубига ўтиш зарур.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот ва мусобақадан ташқари омиллар

Спорт амалиётидан мусобақа ва машғулот юкламаларидан кейин организмни тиклаш жараёнини тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситаларидан кенг қўлланилади. Машғулот ишларини бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кўтариш функционал заҳираларини тўлиқ ишга туширишни таъминлаш спортчи организмни самарали мослашишга ёрдамлашади.

Иш қобилиятини ошириш тиклаш ва спорт машғулотида қўланиладиган воситаларни шартли равишда урта: педагогик, психологик, тиббий – биологик гуруҳга ажратиш мумкин.

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

Психологик услублари ва воситалари - (аутоген ва психологияни бошқарувчи машғулот, ишонтирувчи уйқу дам олиш (гипноз), ўз –ўзини ишонтириш ва бошқалар) кейинги йилларда кенг тарқалган.

Психологик таъсир кўрсатиш йўли билан, асаб – психологик кучланишни, психик руҳий эзилганликни сарфланган асаб энергиясини тез тиклаш, машғулот 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 тушуриши, энергия ресурсларини самарали тўлдириш, мослашиши, жараёнларининг тезлатиши, иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишига ёрдам кўрсатиш мумкин.

Тикланиш муолажалари ҳар хил гуруҳларга тааллуқли бўлиб, ўз навбатида танлаб олинган ва умумий таъсир кўрсатади.

Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функцияларни қамраб олади. Буларга куруқ ҳаво ва буғ ҳаммомлари, умумий қўл билан уқалаш ва х.к. киради. Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаларга алоҳида функциялар тизими ёки бўлимлар таъсир кўрсатади.

Умумтонизирующий тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган (ультрафиметли нурланиш, айрим электр муолажаларини рационаллаштириш).

Машғулот учун аҳамиятларидан бири танлаб таъсир кўрсатувчи воситалари ҳисобланади. Уларнинг 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, воситаларни ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма – кет ёки параллел равишда биринчиси ёки мажмуа муолажаси сифатида қабул қилишдир, бундай ёндашиш биринчи восита сифатида умумий таъсир кўрсатишнинг самарадорлигини оширади ва йўналтирилган таъсир кўрсатади.

Қайта тиклаш мажмуаларининг воситалари. Шунинг таъкидлаш кераки, қайта тиклаш ва иш қобилиятини кучайтириш воситалари фақат чарчашни йўқотишга қаратилган бўлиб, организмга таъсир кўрсатмайди. Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситаларни ишлатишни бошқаришда юкламдан кейин чарчаш кўринишларини тезроқ йўқотишдир.

Микроциклларда машғулотни умумий ҳажминини ошириш, ҳамда айрим машқларнинг шиддатини кутариш, катта юкламали машғулотлар сонини ошириш билан боғлиқ.

Спортчиларни машғулот юкламаси олдида дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси ҳисобланади. Машғулотни ҳажм ва шиддатини ошириб бориш функционал захираларни 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 оралиқ 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. Оралиқ даражадаги тадбирлар билан мезо ва микроциклларда айрим мусобақаларда спортчи организмни оптималлаштиришга қаратилади.

Босқичлардаги даражада тренировка макроциклларидан 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 кўяди.

Ўрта ва юқори тоғ баландликларда машғулот ўтказиш ва мусобақа.

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

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

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

Тоғ шароитида ҳаво зичлигини пасайиши, тезкор кучлилик кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200-2400 м денгиз сатҳидан баландликдаги ҳаво зичлигини пасайиши, спринча югуришни орқасидан 1.5 – 1.7 м/с тезлик билан таъсир этгандек 100, 200 ва 400 м конькидаги 500 м мсофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоқтириш, узунликка сакраш, шест билан сакраш, молотни улоқтириш натижалари ошади. Масалан: 2240 денгиз сатҳидан баландликда ядро улоқтириш натижаси 5 см.га, копья 69 см, 162 см га ошган.

Икки ҳафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган (2000-2500 м денгиз сатҳидан баланд бўлган) кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1 кг мушакига ҳажмини ошишига, гемоглабин мазмунини, лактатни камайиши минноглобин мазмунини ошиши, аэроб ферментларини фаоллигини ошишига олиб келади. Шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган Билдирсойда спорт иншоотлари қурилган.

Кейинги йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлигида ҳар хил Гипоксия газ аралашган ва гипероксик (40- 60% кислородли ва аралашмадан нафас олиш) вариантларидан фойдаланилади.

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

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 1 дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 с аниқ бажариш мумкин. Ю.Қ.Т.У 170- 180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

Ҳамма жисмоний сифатлар ичида ташқи ҳаракатга боғлиқ бўлган кўпгина чидамлилиқдир. 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 ишда терлаш орқали чиқиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъминлаш натижаси шиддатли ўтиши, мушаклар ишлашида қон билан таъминлашга олий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўпкани вентилацияли юрак қон томир уриши ортади, қонни систематик хажми сусаяди, қонда лактод даражаси кўпаяди. Масалан: Брухи ва муаллифдошларининг (1960) кўрсатишича 25-30 с 15 дақиқалик югуриш юкламасида ва ундан кейинги 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, 3 г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

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

Совуқ ҳавода ўтказиладиган машғулотлар иссиққа қараганда камроқ муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобиляти томирларни 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 тузилиши 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 қобиляти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларига қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал имкониятларининг юқори даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19 гача, кейин озроқ сусайиши қайд қилинган. Ҳаётий функцияларнинг минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Бир неча соатлик географик поясни кесиб ўтганда кунлик режимни психологик функцияси янги пояс вақти билан келиша олмай қолади. Биринчи кунлари ўрганилган ритмга кун ва туннинг ўзгаришига тзғри келмайди. Ташқи дисенхроз белгиланади. Кейинчалик вақт кучига қараб организм функциясида қайта ташкил топиш – ички дисенхрозга ўтади. Кассел Г.Н (1983) тадқиқотлари буйича 7 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 оқаётган, тўқима ва субметкалар тизимидаги қон ва машғулотдаги суюқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узоқ вақт ичида олдинги стереотил даражада қолади.

Вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд

1- (мослашувни биринчи реакцияси) бир кунга яқин давом этади; бу эса ҳали стресс – синдром анча оғиши, охирги 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) 2-3 ҳафта давом этади. Бу вақт ичида охирги мослашув самарадорлиги аста – секин қайта тикланади. Организм тизимини функционаллик даражаси турғунлашади ҳамда гемостазани ташкил топиши тугалланади.

Юқорида кўрсатилган фазаларни давом этиши вақт поясларини кесиб ўтиш билан боғлиқ. 2-3 соатли вақт поясларини кесиб ўтганда организмнинг функционал ҳолати ўртача характерда бўлиб, вақт мослашуви тез тугалланади. 5-8 соатлик поясларни кесиб ўтганда организмнинг кун ритм функцияси анча бузилади ва мослашув жараёни кўп вақт давом этади. Масалан: О.П.Панфилов (1986) маълумотларига қараганда 7-8 соатлик поясларни алмашувида тахминан кўрсаткичи ва иш қобилияти 2-3 кун ичида тез утшиб кетади, кейин аста – секин тикланиб, 7-13 кун ичида тўлиқ тикланади.

Шунинг учун юқори тансифли спортчилар олимпия ёки дунё чемпионатида қатнашиш учун мусобақа ўтадиган жойга олдиндан кетишади. Кўпчилик спортчилар 3-4 марта бош стартларидан олдин, тренировка режимини мусобақа ўтказиладиган жойнинг вақтига қараб ўзгартиришади.

Об- ҳаво шароити ҳам машғулот ва мусобақа фаолиятига спортчиларни тайёрлаш ва ташкил қилишга ва мусобақаларни ўтказишга катта таъсир кўрсатади.

Машғулот жараёнини тузиш ва мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга ошириш учун об- ҳаво башаратидан фойдаланиш зарур. Қисқа вақт учун бериладиган башоратлар 80- 90% ни ўртача 70-75 % ва узоқ вақтга қилинган башоратлар 60- 65 % маълумотларни аниқ бера оладилар.

Илиқ комфорт ҳавода бадан қиздиришни бир мунча қисқартириш ва шиддатини тушириш мумкин. Кучли шамолда техника – тактикасига мусобақа фаолиятига бир мунча ўзгартиришлар киритиш. Паст ҳароратда машғулот дастурига ўзгартиришлар киритиш, жуда керак бўлганда мусобақа дастурини ўзгартириш учун талаб қўйиш мумкин.

Ёмғир вақтида велосипед спорти буйича, очик трекларда ўтказиладиган мусобақалар бошқа вақтга кўчирилади.

Ҳар хил функционал тизимларнинг самарадорлиги (тренировка ва мусобақа фаолияти) ҳам об- ҳаво шароитига анча боғлиқдир. Масалан: орқадан ёки олдиндан эсиб турган шамол тезликнинг ошишига ёки пасайишига ёки энергия сарфлашга таъсир кўрсатади.

Умумий об – ҳаво тўғрисидаги аниқ маълумотлар маълум микдорда спортчини тайёрлаш мусобақа ўтказишни ташкил қилиш сифатини оширади, машғулот ва мусобақа самарали ечишга ёрдамлашади.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот ва мусобақадан ташиқари омиллар.

Допингни тарихи жуда қадимий, ваҳоланки спорт дунёга келган экан, деярли шу вақтдан бошлаб допингни ҳам тарихи бошланади. Бу инсонинг табиати билан аниқланса керак. Чунки ҳар бир инсон ҳар қандай мусобақада, жанг майдонида ўз рақиби устидан ғалаба қилишни хоҳлайди. Ҳаттоки ана шу ғалаба учун ўзининг соғлиғини ҳам аямайди.

Тарихий адабиётларни (китобларни) варақлар эканмиз, қадим замонларда ҳам одамлар ўзларини жисмоний ва руҳий иш қобилиятларини ошириш учун турли стимулятор моддалардан фойдаланганлигини кўрамиз. Жумладан, эрамизгача бўлган II- асрда грек атлетлари мусобақалар олдидан оксил (психика) таъсир қиладиган баъзи бир қўзқоринларни шираларини қабул қилишган. Довруғи дунёга тарқалган, машҳур рим катта циркининг артистлари томоша олдидан чарчаб қолмаслик ва оғриқни сезмаслик мақсадида турли стимуляторларни қабул қилганлар. Ўрта асрларда норман ҳарбийлари “Берсеркиерлар” жанг олдидан мухамор ва бошқа психотроп замбуруғларни шираларини ичиб олганлар. Бу эса уларнинг тажавузкорлик ҳолатига ва оғриқ ҳамда чарчашни сезмасликка олиб келган.

XX аср допинглар руйхатини анаболик стероидлар, амфетамини, унинг ҳосилалари ва бошқа фармакология фанининг ютуқлари бўлмиш кўпгина препаратлар билан бойитди. Биринчи марта анаболик стероидлар 1935 йилда Югославия химик Лими Леопольд Ружичка томонидан тоза ҳолда ажратиб олинади ва кейин лаборатория шароитида синтез қилинади.

1958 йили америкалик врач Джон Зиглер махсу равишда адроген таъсирини камайтириб тайёрлаган “*ДИАНАБОЛ*” деган анаболик стероид препаратини биринчи марта спорт амалиётида қўллайди. Шундан бошлаб допингларни қўллаш янги эра анаболик стероидлар эраси бошланади. Стероидлар касаллиги тез тарқалиб кетади. Бунга асосий сабаб мусобақа даврида бундайин препаратларни қабул қилиш зарурияти бўлмаслиги ва натижада допинг назоратидан холис бўлиш, қисқа муддат ичида мушакнинг массиви ва кучини купайиши ҳамда стероид гармонларини қабул қилишни содда оқибатларини билмаслик ва х.к. Афсуски бу соҳада бизнинг мамлакатимиз дунё стандартларига етибгина қолмасдан, балки баъзи бир позицияларида, улардан ҳам ўтиб кетади. Кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, тақиқланган препаратлар фақат катта ёшдаги спортчилар орасидагина эмас, балки ўсмирлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда. Бу жуда ҳам хавфлидир. Айниқса, таъқиқланган препаратларни қабул қилиш спортчининг оғир атлетика ва атлетик гимнастика каби турларида кенг тарқалган.

Допинг – назоратини ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби.

Допинг – назорати ман этилган дори – дармонларни (допингларни) спортчилар томонидан қабул қилиниши олдини олишга йўналтирилган тадбирлар комплекси дастурининг бир қисми ҳисобланади. Допинг назоратида бажариладиган ишлар тартиби қуйидаги босқичлардан иборат: текшириш учун биологик намуналар олиш, олинган намуналарни физико- химиявий ўрганиш ва хулосаларни расмийлаштириш, бузғунчиларга керакли жазолар қўллаш.

Мусобақа вақтида спортчи тартибга кўра допинг- назоратидан ўтиш лозимлиги ҳақида билдириш хати олади. Допинг – назоратини қатъий равишда ғолиблар 1,2,3 – ўринларни эгаллаганлар, ҳамда бир ёки бир нечта совринли ўринларни, эгалламаганлар қуръа буйича танлаб олинган. Мусобақа уйинларидан бир дориворлар ўзининг таркибида оз бўлсада ман этилган моддаларни тутиш мумкин, жумладан солутан. Регламент бўйича допинг – назорат текшириш ўтказишига А- намуна ишлатилади, шу билан бирга текшириш биологик намуна олингандан сўнг 3 суткадан кейин кеч қолдирмасдан ўтказилиши лозим. Тақиқланган дориворлар топиб олинган ҳолда В – намуна ҳам очилиб текширилади. В- намунани очишда спортчининг ўзи ёки унинг ваколатлик жинси қатнашиши мумкин. Агарда В- намунада тақиқланган моддалар топилса, спортчига тегишли жазо санкциялари қўлланилади. Борди- ю В- намуна тақиқланган моддалар борлиги тасдиқланмаса у ҳолда А – бионамунасининг текшириш натижалари бекор қилиниб спортчига ҳеч қандай жазо санкциялари қўлланилмайди.

Спортчининг допинг назоратидан ўтишдан бош тортиши ёки унинг натижаларини қалбакилаштириш натижаларини бузибкўрсатишга йўналтирилган барча манупуляцияларни ўз ичига олади. Жумладан, сийдикни алмаштириб қўйиш имкониятларини (катетиризация ва сийдик пуфакчасига тақиқланган препаратлардан холис бўлган сунъий ёки табиий бошқа сийдикни юбориш: микро котейинлардан фойдаланиш: допингларни идинфикациясини қийинлаштирадиган ароматик бирикмаларни юбориш ёки қўшиб қўйиш ва х.к). Тақиқланган манупуляцияларга баъзи бир хирургик операциялар ҳам киритилади жумладан, тери остига йўлдош тўқимасини тикиб қўйиш.

Допингларни аниқлаш учун қўлланилаётган сийдик бионамуналарни текшириш физико – химиявий услублари (хроматаграфия, масспектрометрия, радиоиммунитет анализи, иммунафермент анализи ва х.к) жуда кам юқори даражада сезгир ва допинг дармонлар ва уларнинг ҳосилаларини компьютер ёрдамида иденфикация қилишни ўз ичига олади. Бундай услублар жуда кам юқори аниқлик билан спортчиларни кейинги ҳафта ёки кейинги ой мобайнида қабул қилган допинг моддаларни қолдиқлари ёки уларнинг парчаланиш маҳсулотларини аниқлаб бера олади. Булардан ташқари, шундай методлар ҳам борки, улар ёрдамида “қон допинги” деб аталмишспортчига ўзининг бошқа кишининг қонини мусобақа олдидан қўйилганини ҳеч бир хатосиз аниқлаш мумкин.

Допинг қабул қилган спортчиларга қўлланиладиган жазолар.

Допинг моддаларини қабул қилганлигини аниқлаш спортчига то спортдан бутунлайин четлатишгача бўлган оғир жазоларни қўллаш хавфини туғдиради. Тақиқланган моддаларни (симпто-миметик дори – дармонлар эфдрин ва унинг хосилаларидан ташқари) биринчи марта аниқланганда спортчи 2 йилга, иккинчи марта (қайтарилганда) эса бир умрга дисквалификация қилинади. Симпотомиметикларни қабул қилганда эса биринси марта 6 ойга, иккинчи марта 2 йилга, учинчи марта эса бир умрга дисквалификация қилинади. Шу билан бир қаторда спортчининг кузатувчи мураббий ва докторларга ҳам жазо тадбирлари қўлланилади.

Расмий равишда наркотикларга киритилган қандай бўлмасин моддаларни допинг сифатида қабул қилиши тегишли административа жиноий жазоларга тортилади. Кейинги вақтларда мамлакатимизнинг қонуни чиқариш органларига аноболик стероидларни тиббиёт ваколатсиз қабул қилинган кишиларни жиноий жавобгарликка тортилишлари лозимлиги ҳақида таклифлар киритилган.

