

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI

Qo‘lyozma xuquqida

UMAROV RUSTAMJON

**MAVZU: SPORT TURLARIDA TRENIROVKA
VOSITALARI USLUBLARI VA
SHAKLLARI HAMDA ULARNI TAKOMILASHTIRISH**

Ta‘lim yo‘nalishi: 5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi

bo‘yicha bakalavr akademik darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ILMIY RAHBAR:

Soliyev X

Andijon 2016

MUNDARIJA

1	I. Kirish	1
2	II. Asosiy qism	
3	1.Bob. Sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari	3
4	1.1. Sport trenirovkasi vositalari va metodlarining vazifalari	4
5	1.2. Sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining shakllari	9
6	2. Bob. Sport mashg‘ulotlari tashkil etishning asosiy qonuniyatlari	14
7	2.1. Sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish	23
8	2.2. Sportchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish.	31
9	3. Bob. Sportchilarning umumiy tayyorgarliklarini tashkil etish jarayonlari	43
10	3.1. Sportchini axloqiy-irodaviy va psixologik tayyorlash jarayonlari	44
11	3.2. Sport formasi va uning rivojlanish qonuniyatlari	49
12	III. Xulosa	53
13	IV. Foydalanilgan adabiyotlar	55

Mavzu: Sport turlarida tarenirovka vositalari uslublari va shakllari hamda ularni takomillashtirish

Reja

I. Kirish

II. Asosiy qism

1.Bob. Sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari

1.1. Sport trenirovkasi vositalari va metodlarining vazifalari

1.2. Sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining shakllari

2. Bob. Sport mashg‘ulotlari tashkil etishning asosiy qonuniyatlari

2.1. Sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish

2.2. Sportchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish.

3. Bob. Sportchilarning umumiy tayyorgarliklarini tashkil etish jarayonlari

3.1. Sportchini axloqiy-irodaviy va psixologik tayyorlash jarayonlari

3.2. Sport formasi va uning rivojlanish qonuniyatlari

III. Xulosa

IV. Foydalanilgan adabiyotlar

Kirish

O'zbekistonda¹ sport turlarini yoshlar o'rtasida ommaviylashtirish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimi samarali faoliyat olib bormoqda. Ta'lim muassasalari va yashash joylarida zamonaviy sport inshootlarini barpo etilishi, suzish havzalarini tashkil etilishi, stadionlar, o'yingohlarni qurilishi aholini jismoniy tarbiya va sport bilan yalpi shug'ullanishini ta'min etib kelmoqda.

Mamlakatimiz yoshlarining chim ustida xokkey sporti bo'yicha terma jamoasi xalqaro sport musobaqalari va Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar. Shunisi quvonarliki O'zbekiston terma jamoasining ko'pchiligi Andijonlik sportchilar hisoblanadi. Ularni sport mahoratlarini o'rnatish, musobaqalarda samarali ishtirok etishlarini ta'minlash uchun sport mashg'ulotlari jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Sport turlarida mashg'ulotlarning asosiy shakllari trenirovka darslari bo'lib ular 1 soatdan 3 soatgacha davom etadi. Mashg'ulotlarning asosiy vositalari jismoniy mashqlar va sport turining maxsus mashqlari hisoblanadi.

Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi: Aholi o'rtasida yakkakurash turlari turlari bilan bir qatorda sport o'yinlari futbol, basketbol, voleybol sporti ham keng ommaviylashib bormoqda. Hozirgi kunda Osiyo mintaqasi xalqlarining sevimli sport turlarida bo'lib kelayotgan chim ustida xokkey sportini yoshlar va aholi o'rtasida keng ommaviylashtirish davr talabi bo'lib qolmoqda. Keyingi yillarda chim ustida xokkey sporti uchun zaruriy sport maydonlari respublikamizning barcha hududlarida tashkil etilmoqda. Olimpiya zaxiralari kollejlari va sport maktablari xuzurida chim ustida xokkey sporti bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash to'garaklari muntazam faoliyat ko'rsatmoqda.

¹ Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi: Bitiruv malakaviy ishda olimpiya zaxiralari kolleji va sport maktablarida sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari hamda mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonlari tahlil etildi.

SHuningdek bitiruv malakaviy ishda sportchi yoshlarni jismoniy rivojlanish jarayonlari, sport turlariga muvofiq texnik va taktik tayyorgarliklari, ular organizmini sport mashg'ulotlari jarayonlarida rivojlanib borishining tibbiy asoslari ham o'rganildi.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash: Andijon olimpiya zaxiralari kollejida tahsil oluvchi chim ustida xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi o'quvchi va talabalarning sport tayyorgarlik mashg'ulotlari o'rganilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida 50 dan ortiq sportchilar jalb etilgan.

Ilmiy tadqiqot ishlarida sport mashg'ulotlari, sportchilarning o'quv yig'in tadbirlari hamda sport musobaqalari jarayonlari o'rganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda foydalanilgan ilmiy tadqiqot usullari: Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish.

Tekshiriluvchilar jismoniy va amaliy tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish uchun pedagogik nazoratlar, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizildi. Natijalar qayd etib borildi.

Tekshiriluvchilar jismoniy va amaliy tayyorgarliklarini baholash, sog'liklarini o'rganish uchun tibbiy ko'riklar tashkil etish. Tibbiy ko'rik davomida antropometrik tekshirishlar-tana vazni, bo'y va tana qismlari uzunligini o'lchash, bilak muskullari kuchini dinamometrlarda o'lchash, bel muskullari kuchini stanometrda o'lchash, o'pkaning tiriklik sig'imini spirometrda o'lchash, ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holatda o'lchash, yurak urishlari sonini tinch holatda va jismoniy yuklama bajargandan so'ng hamda dam olgandan keyin o'lchash ishlari o'tkazildi. Tibbiy varaqalar tayyorlandi. Tekshiriluvchilar bilan

o'tkazilgan tadbirlar davomida ruhiy tayyorgarliklarini, xarakterlarini, axloqiy va iroda sifatlarini o'rganildi va tahlil etib borildi.

1.Bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib mashq qilish metodlar sistemasi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni takidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, balki tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir. Sport mashg'ulotining maqsadi ruhiy tetiklik va axloqiy poklik bilan garmonik munosabatda yuqori jismoniy takomillilikka erishishdan iborat. Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va axlokiy talablar ruxida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va tantikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qat'iy bajarishlari lozim. Sport mashg'uloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlari rivojlanadi, mehnat va favquloddagi qodisalar uchun zarur bo'lgan malakalar o'zlashtiriladi.

Bu vazifalar yuqori malakali sportchilar tayyorlashning butun davri mobaynida hal kilinadi. Vazifalarni hal etish doimo planlashtirilishi, nazorat qilinishi va baxolanishi zarur.

Sport trenirovkasi vositalari. Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari: Jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, shuningdek, mashg'ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqarilgan sistemasi qo'llaniladi. L. P. Matveev sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini 5 guruhga ajratadi.

1.YAkka kurash, engil va og'ir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.

2. Mototsikl, avtomobil, samolyot, qayiq kabi texnika vositalari.
3. Miltiq kamon kabi nishonga olish sport turlari.
4. Aviamodellar, avtomodellar singari konstruktorlik sport turlari.
5. Shaxmat, shashka yanglig‘ manaviy sport xillari.

Barcha mashqlar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo‘linadi, tayyorlov mashqlariga bo‘linadi, tayyorlov mashqlari o‘z navbatida maxsus tayyorlov va umum tayyorlov mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari-bu sport turiga xos bo‘lgan va to‘liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit xarakat faoliyatidir.

Ko‘pgina musobaqalashuv mashqlari harakat tuzilishi bo‘yicha cheklangan va qisqa yo‘nalishga ega bo‘ladi; bular monostrukturalari mashqlardir. Bunga tezkor- kuch mashqlari (sakrashlar, uloqtirish, og‘irlikni ko‘tarish,sprint) va chidamlilikka xos submaksimal, katta va o‘rtacha zo‘r beriladigan yiklik harakat (yugurish, suzish va boshqa)lar kiradi.

Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi-doimiy mazmunga ega bo‘lgan ikki kurash va ko‘pkurashlardan iborat. Bir turli ko‘pkurashga konkida yugurish to‘rt kurashi, tog‘ chang‘isi uch kurashi kirsa, har xil turli ko‘p kurashlarga engil atletika o‘n kurashi, zamonaviy beshkurash, chang‘i ikkikurashi, Alpomish Barchinoy ko‘p kurashlari kiradi,

Mashg‘ulotda musobaqalashish mashqlari asosiy o‘rinni tutadi, chunki ular yordamida Butunittifoqsport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning birligi yaratiladi. Biroq bu birlik boshqa mashg‘ulotlarda kam qo‘llaniladi. Chunki, ular organizmni tez charchatadi, har doim ham samarali bo‘lmagan stereotiplar mustahkamlanishiga sabab bo‘ladi va hokazo.

Musobaqalashish mashqlari mashg‘ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish harakatlari, shakli va xarakteriga o‘xshash harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Masalan engil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo‘yicha yugurishi, musobaqalashish kombinatsiyasining elementlari va bo‘laklarini yoki immitatsiya mashqlarni bajarish shular jumlasidandir.

Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo'lishi mumkin.

Sport mashg'ulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi hamdir.

Trenirovkaning strukturasi

“Struktura” narsa va hodisalar mazmunini tashkil qiluvchi elementlar va qismlarni birlashtiruvchi usuldir. Trenirovkaning strukturasi uning qismlarining qat'iy tartibini belgilaydi, Ularning biri biriga bo'lgan nisbatiga va umuman navbatlanishiga tasir qiladi. Vaqt strukturasi mashg'ulot topshiriqlarini vaqt birligida taqsimlash planini ifodalaydi.

Trenirovka jarayonining strukturasi tushunchasiga quyidagilar kiradi:

- 1) nisbatan tugallangan bosqich (faza, etap, davr)larning mavjudligi;
- 2) tayyorgarlik tomonlarining o'zaro munosabati;
- 3) nagruzka parametrlari (hajm, shiddat) munosabatining malum tartibi va ularning vaqt bo'yicha taqsimlanishi.

Quyidagilar ajratiladi:

- Mikrostruktura (mikrotsikllar va alohida mashg'ulotlar);
- Mezostruktura (trenirovka bosqichlarining strukturasi-mikrostrukturalarning tugallangan sikli);
- Makrostruktura (yillik, yarim yillik sikllar).

Mikrostruktura bu 3-10 kun davomida mashg'ulot tasirining nisbati tugallangan jarayonidir. Mikrostruktura ko'pincha haftalik bo'ladi. Mikrotsikllarning strukturasi mashg'ulot davri, sportchining tayyorgarligi, yoshi, qo'yiladigan vazifalar, shug'ullanuvchilarning holati, mehnat va ijtimoiy faoliyatining umumiy tartibi va boshqa omillar bilan belgilanadi, Mikrotsikllarning takrorlanishida mashg'ulotning shu strukturasi qaytariladi, biroq nagruzka hajmi o'zgartiriladi. Mikrotsikllar mashg'ulot strukturasi

eng o'zgaruvchan qismidir. Mazmuni bo'yicha: mashq qildiruvchi, musobaqalashish va nisbatan dam beruvchi mikrotsikllar bo'ladi.

2. Mezostruktura- bu 4-6 haftalik to'liqlarning dinamikada nisbatan muntazam takrorlanishidir. Mezostruktura bir qator mikrotsikllarning umumiy tasiri ostida shakllanadi va asosan mashq qilganlikning bosqichlar bo'yicha rivojlanishini aks ettiradi. Trenirovka jarayonining mezostrukturasi mezotsikllarning quyidagi xillarida ifodalangan: jalb etuvchi, bazaviy (rivojlanib boruvchi, zarbdor va stabillashuvchi) kontrol tayyorlovchi, mahorat oshiruvchi, musobaqa oldi, musobaqalashish, oraliq(tiklovchi tayyorgarlik va tiklovchi tutib turuvchi) mezotsikllar.

3. Makrostruktura odatda mashg'ulotning yillik va yarim yillik yikllarida ifodalaniladi. Mikrotsikllar davomida mashg'ulot qilish uchun, mikrotsikl tuzilishi nimaga asoslanish, qanday qonuniyatlar uning qismlarini tashkil qilishi (odatdagi struktura: tayyorgarlik, musobaqalashish va o'tish davrlari) ni bilish zarur. Makrostruktura sport formasining fazalari, musobaqalar kalendari, sportchining turmushi, mehnat va o'quv faoliyati, material baza sharoiti, fasl xususiyatlari bilan belgilanadi. Makrostruktura bir qator mezotsikllar va mikrotsikllardan iborat. Ularning hammasi o'z strukturasi, mazmuni bilan farq qiladi va malum darajada bir-biriga bog'liq bo'ladi.

1.1. Sport trenirovkasi vositalari va metodlarining vazifalari

YUqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti metodlariga kiradi.

Harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga malumdir. Bu erda ularni sport mashqulotiga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini ibtidoiy o'zlashtirish bu harakatlarni amaliy o'zlashtirish usullaridan boshqa narsa emas.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi.

Bir metodning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, yani bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirishi mumkin.

Qat'iy reglamentlangan metoddan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, SHuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fiklash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

Trenirovka jarayoni qonuniyatlari. Mashg'ulot jarayoni muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport komolotiga erishish ko'p qirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tamonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas,

uning natijasining o'sishiga tasir qiluvchi boshqa omillar tasirida ham amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina taminoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Hozirgi davrda sport mashg'uloti sportchining jismoniy va ahloqiy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayoni tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport mashg'ulotining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya sistemasining umumiy prinsiplariga mos keladi, bunda sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijidiy va ongli faoliyatga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport trenirovkasini planlashtirish pritsiplari

1. Perspektiv planning asosiy yo'nalishi, uning umumiy asoslari va mashg'ulotlari turli shakllarining eslatmasidir.

2. Yillik planda quyidagilar aniqlanadi:

-mashg'ulot yordamida rivojlantiriladigan asosiy omillarning, yani texnika, harakat sifatleri, taktik usullar va hokazolarning dastlabki holatlari;

-mashg'ulot davrlariga qarab nagruzkaning dinamikasi, uning oshib borishi;

- eng asosiy musobaqalarni belgilagan holda musobaqalarning qat'iy sistemasi.

3. Mashg'ulot davrlarining planiga quyidagilar kiradi:

- bosqichlarning soni, ularning tuzilishi va nagruzkaning oshib borishi belgilanadi;

- o'rta mashg'ulot davriga to'g'ri keladigan mashg'ulot kunlari va mashg'ulotlarning soni belgilanadi;

- haftalik davrining qat'iy tuzilishi, mashg'ulot kunlarining tartibi (kunlar bo'yicha nagruzkalarning taxminiy hajmi) ko'rsatiladi;

- mashg'ulot davrida qo'llaniladigan vositalar aniqlanadi.

4. Haftalik plan quyidagilardan tashkil topadi:

- muayyan ish hajmiga taalluqli bo'lgan malumot;

- konkret mashg'ulot vositalari, nagruzkasi, texnik va taktik vazifalar.

5. Malum mashg'ulotning plani:

- tiklanish jarayonlarining tezligidan kelib chiqadigan ishning hajm va shiddatini hisobga olgan holda tuziladi.

Tabiiyki planlashtirish ko'p mehnatni talab qiladi. Biroq, bunday planlashtirishning samarasi ko'p mehnat sarflanishining o'rnini bosadi.

1.2. Sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining shakllari

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni: umumiy va maxsus tayyorgarlikni tarkiban birlashtiradi. Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosigamavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalari munosabatini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taminlaydi, shuningdek, unga xos texnika va taktika bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro bog'liqlik mavjud bo'lib, ular o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajratmaslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalar, vositalari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus tayyorgarlik sport ixtisosining muhim omilidir, umumiy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi har xil aloqalar orqali iqtisoslashish jarayoniga bilvosita tasir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisos xususiyatlarini ham aks ettirishi lozim, chunki alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy tasirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo baribir uni maxsus tayyorgarlik bilanbir deb bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport mashg'ulotida har doim, ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayoni davomida qo'llanilishi kerak. Ko'pkina mualliflar sportchining mahorati ortib borishi bilan UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) mashqlarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb tasdiqlamoqchi bo'ladilar. Sportchining mahorati ortib borgan sari organizm ko'proq ozuqa talab qila boshlaydi. UJT ning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash hisobiga qisqartirilishi kerak.

Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) ning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalaniladi: tayyorgarlik davrining 1bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyinchalik asta sekin kamayadi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

- 1) mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turi bo'yicha takomillashish mohiyatini saqlagancha yil va yillar davomida o'tkaziladi;
- 2) navbatdagi har bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga joylashtirilib, uni mustahkamlab va chuqurlashtirishi kerak;
- 3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri keladigan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning muhimligi hech qanday shubha qoldirmaydi. Ikkinchi va uchinchi masalalar bahsli hisoblanadi. Navbatdagi mashgʻulotning oldingi mashgʻulot iziga joylashtirish samarasi toʻgʻrisida gap borganda “iz” manosida organizmda sodir boʻladigan ijobiy oʻzgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziqlar) tushuniladi, ular ish qobiliyatining oʻsishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalaniladi.

Haftada oʻtkaziladigan barcha mashgʻulotlarning (haftalik soni 15-18 taga etadi) organizmga tasiri bir xil boʻlmaydi. Bir xil nagruzkalar toʻliq tiklanishdan keyin boshqalari oʻta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin –geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir sistemalari (puls, qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi), nafas olish sistemalarining funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon hosil qilish, chiqarish sistemalarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik toʻgʻri tanlansa, mashgʻulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli boʻladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashgʻulot jarayonida har 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashgʻulotlar oʻrtasida ham (choʻzish, boʻshatish mashqlari, autogen choʻkish, tashqi baland harorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar va hakoza) shuningdek, toʻq tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, koʻk choy, marafonchilar uchun piyovalar va hakoza)lar beriladi.

Biroq mashgʻulotning har xil davr bosqichlarida bunday qismlarning davom etishi turlicha boʻladi, chunonchi ish bosqichlarda ish hajmini boshqalarida shiddatini oshirish zarurligini hisobga olgan holda belgilanadi.

Hozir nagruzka va dam olishning navbatlanishini koʻrib chiqib biz mavhum nagruzka toʻgʻrisida fikr yuritdik. Biroq amaliy mashgʻulotda nagruzka hajmi shiddati boʻyicha toʻxtovsiz navbatlantiriladi, shuning uchun navbatlanishining real sistemasi turli- tuman boʻlishi mumkin. Masalan, agar butun A nagruzka qoʻllanilsa, albatta shu nagruzkadan keyin toʻliq tiklanishni kutish zarur emas,

balki boshqa allaqachon tiklangan B nagruzkani berish mumkin va shuning bilanbir vaqtda u A nagruzka uchun aktiv dam olish nuqtasi hisoblanadi.

Bundan ayonki, sportchilarimiz haddan ziyod mashq qilib qo‘ymaydilar va yuqori sport natijalariga emrisha dilar. Tabiiyki, yig‘in vaqtda faqat qat’iy sport rejimi yaxshi ijobiy samara berishi mumkin.

Mashg‘ulot nagruzkasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, nagruzkani dinamik darajada (hajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. “Maksimal nagruzka” tushunchasini ko‘plar organizm funksional imkoniyatining nihoyasida turgan “o‘ta og‘ir nagruzka” bilan chalkashtiradilar, agar sportchi shu nihoyadan o‘tsa, bu nagruzka uni qiynab qo‘yadi, bunda nagruzka maksimal bo‘lmay, balki og‘ir hisoblanadi. Maksimal nagruzka esa organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Nagruzkaning asta- sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zid ham bo‘lishi mumkin. Nagruzkani maksimal oshirishdan oldin organizmni asta sekin bunday nagruzkaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotning har bir bosqichida mashq qilishning maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan va harakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot nagruzkasini oshirish davomida sport turining mohiyatiga qarab uning hajm va shiddati o‘zgaradi.

Nagruzka hajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgarishlar kiritilishi lozim.

Bardoshlilikni talab qiluvchi sport turlarida nagruzka asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o‘ta stressli nagruzkalar bundan mustasno) To‘lqinsimon harakat xarakterlidir.

Nagruzkaning to‘lqinsimon o‘zgarishi. Sport mashg‘uloti uchun to‘lqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi “to‘lqin”lar mavjud:

1) kichik to‘lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi;

2) o‘rtacha to‘lqinlar-bu bir necha (3-6) kichik to‘lqinlarning mohiyatini ko‘rsatadi va o‘zicha o‘rtacha turkumni ifodalaydi;

3) katta to‘lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg‘ulot bosqichlari va davrlaridagi o‘rta turkumlarning to‘lqinsimon o‘zgarishini ifodalaydi.

Nagruzka (hajm va shiddati) ning to‘lqinsimon o‘zgarishini L. P. Matveev “kechikuvchi transmormatsiya” hodisasi deb tushuntiradi, yani nagruzkaning son, sifat va vaqtiiifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo‘lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o‘rta va ayniqsa katta “to‘lqin” larning boshlanishida hajm ko‘rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg‘ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko‘rsatkichlarga etadi, keyin hajm barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko‘rsatkichlari (mashg‘ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar)katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Kichik “to‘lqinlarda” ko‘pincha hajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrotsiklning birinchi yarmidan ikkinchi yarmiga nisbatan mashg‘ulotlar katta shiddatda, lekin kichik hajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg‘ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o‘rni va ahamiyatiga qarab turlicha ifodalanadi.

Mashg‘ulot jarayoni siklligi. Sikllik, yani mashg‘ulot jarayoning butun tuzilishiga xos bo‘lgan malum mashg‘ulotlar, bosqichlar, davrlarning nisbatan tugallangan doiraviy aylanishi katta turkumlar, o‘rta turkum va mayda turkumlarga bo‘linadi.

Turkumlar mashg‘ulotlar tuzilishining samarali shakli hisoblanadi. Ularda mashg‘ulot nagruzkalarini muntazam takrorlash va tuzutishlar kiritish, turli sifatlar va harakat malakalari tarbiyalanishini ustalik bilan navbatlantirish, u yoki bu vositalarni bir tekis taqsimlash, ishni texnik, taktik, funksional va

axloqiy-irodaviy tayyorgarlikka qaratib ratsional taqsimlash va shuningdek, sport shaklining rivojlanish fazalarini tuzish mumkin.

2. Bob. SPORT MASHG‘ULOTLLARI TASHKIL ETISHNING ASOSIY QONUNIYATLARI

Jismoniy tarbiya bilan ommaviy shug‘ullanishda, ishlab chiqarish korxonalari va dehqon fermer xo‘jaliklarida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish jarayonlarida xalqni sog‘lomlashtirish va yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash tashkil etiladi. Ta’lim muassasalarida o‘quvchi talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari xisoblangan ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli o‘yinlar, sport to‘garaklaridagi sport mashg‘ulotlari va sport musobaqalari, bayramlari, sog‘lomlashtirish va tabiat omillari yordamida chiniqtirish tadbirlari xisoblangan sayohatlar va turizm mashg‘ulotlarining shakllari sog‘lomlashtirish vazifalarini amalga oshiradi.

SHuningdek bolalarni BO‘SMlar va yashash joylaridagi sport to‘garaklari mashg‘ulotlariga jalb etish, yo‘naltirish hamda sport turlariga saralash metodikasi turlicha. Sport mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi bo‘lgan sport turida yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimi, sportchilarning umumiy tayyorgarligi xisoblangan ma’naviy-iroda, ruhiy, nazariy tayyorgarliklari shuningdek, maxsus tayyorgarlikning asosi bo‘lgan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarliklari hamda jismoniy rivojlantirishlari sport mashg‘ulotlarida olib boriladi.

Sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari xisoblangan sport turi uchun xos bo‘lgan maxsus mashqlar, musobaqa mashqlari, mashg‘ulotlarga hamda jismoniy yuklamalarga organizmni tayyorgarligini ta’minlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar, ulardan sport mashg‘ulotlari davomida shug‘ullanish uslublari murabbiylarning asosiy malkasiga muvofiq bo‘ladi.

Sportchilarning yosh tayyorlov guruhi, dastlabki mutaxassislik guruhleri, chuqur takomillashtirish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash

guruhlarining mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borish metodikasi, ularning jismoniy tayyorgarliklari va qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari, yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq jismoniy yuklamalar bilan shug'ullanish organizmni garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlari davomida sportchilarni tayyorgarliklarini rejalashtirish, tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarining o'ziga xos xususiyatlari shuningdek, sportchilarning mutaxassislikka erishish bosqichi, yuksak natijalar ko'rsatish bosqichi, sportda uzoq muddat ijobiy natijalarga ega bo'lish bosqichlarining pedagogik, fiziologik va tibbiy asoslari sport mashg'ulotlari jarayonlarida hal etiladi.

Sport trenirovkasining davrlarga bo'linishi

Malumki, sport trenirovkasi har xil davom etadi (mikro, mezo, makro) sikllar shaklida tuziladi. Makrotsikllar o'z strukturasi va mazmuni bo'yicha yilga yoki yarim yilga yaqin bo'lishi mumkin (Olimpiada sikli 4 yillik sikldir). Biz shu to'g'rida ko'proq fikr yuritamiz.

Yillik davrlarning mavjudligiga sabab tashqi omillar-sport musobaqalarining kalendari, mavsum, ob-havo sharoiti va shu kabilar hisoblanadi. Trenirovka makrotsikllarga bo'linishining tabiiy sababi esa, biz sport formasining rivojlanish qonuniyatlarida deb hisoblaymiz. Trenirovka qonuniyatlari, ularning prinsiplari va usullari haqida bilimlarimizning kengayib borishi bilan ham baribir uning asosida sportchining rivojlanishini optimal boshqarish prinsipi yotadi.

Agarda biz trenirovka jarayonining yillik tuzilishi to'g'risidagi mavjud fikrga tanqidiy qaraydigan bo'lsak, ikki nuqsonga ko'zimiz tushadi: 1) sxematizm – makrotsiklning ayrim sxemalarini ortiqcha (unifikatsiyalashda) ixchamlashtirishda ifodalaniladi va 2) trenirovkani davrlarga bo'linishiga taalluqli ayrim amaliy masalalarni yoritishdan iborat. Odatda yillik mashg'ulot jarayonining umumiy konsepsiyasi fasliy sport turlarining tasiri asosida yuzaga kelgan va bu sxema fasliy sport turlarining tasirida deyarli barcha sport turlariga

tarqalgan. Yaqingacha yillik sikl sport trenirovkasining davrlarga bo‘linishining yagona shakli deb hisoblanar edi.

CHunonchi, boshqa sport turlarining ham davrlarga bo‘linishi musobaqa mashqlaridan foydalanishga asoslangan bo‘lishi mumkin. Bu masalaga yuzaki yondashish perspektivasiz ekanligini yana bir bor takidlaydi.

Musobaqa kalendari va mashg‘ulotning davrlarga bo‘linishi orasida o‘zgacha aloqa mavjuddir. Sport kalendari trenirovkaning obektiv zaruriy davrlariga moslanmasdan musobaqalarning tasodifiy yig‘indisidan iborat bo‘la olmaydi. Albatta, bu o‘zaro munosabatda birinchi o‘rin mashg‘ulot tuzilishining qonuniyatlariga taalluqlidir. O‘z navbatida kalendar trenirovka jarayonini ratsional tashkil qilishning amaliy muhim shartidir. Sport kalendarini kengaytirishning majburiy sharti trenirovka davrlariga bog‘liq holda musobaqalarni izchil taqsimlashdan iboratdir. Musobaqalar asosiyqmasuliyatli va tayyorgarlik (sinov mashg‘uloti) musobaqalariga bo‘linadi.

Katta sportda yuqori tabaqali musobaqalarga Olimpiada o‘yinlari, jahon, qita, milliy birinchiliklar va hokazolar kiradi. Shularga muvofiq holda sport formasiga erishish uchun zarur bo‘lgan vaqtlar belgilanadi.

Sportchini tayyorlash sistemasini rivojlantirish masalasidagi hollar tanqidiy tahlil qilinsa, mashg‘ulot jarayonining dinamikligi va alohida davr va bosqichlar tuzilishi shakllarining turli-tumanligi etarli darajada yoritilmagan. Bu dinamiklik bosqichdan-bosqichga o‘tishda umumiy g‘oyalarning uzluksiz davom etishida ifodalanadi.

Masalan, biz “tayyorgarlik davri”, “musobaqalashish davri” deb aytamiz, rasmiy mantiqlik qonuniyati bo‘yicha shu narsa kelib chiqadiki, tayyorgarlik davri musobaqalardan mahrum, musobaqalashish davridan esa tayyorgarlik ishlari tushib qoladi. Binobarin mutaxassislar bu masala bunday emasligini yaxshi bilsalarda bunday terminalogiya asosida fikr noto‘g‘ri tahlil qilinadi. Shuning uchun olimlar bu terminlarni aniqroq ifoda qilishga harakat qildilar.

Trenirovka jarayoni katta davr (yil) davomida malum davrlar orqali amalga oshiriladi, yani, qonuniy davriy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, ular mashg‘ulotning

tuzilishi va mazmuniga, uning yoʻnalishiga, vositalariga, metodlariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatiga, nagruzkaning oʻzgarishiga va hokazolarga bevosita yoki bilvosita tasir qiladi. Bu sabablarni qarab chiqar ekanmiz sport formasining rivojlanish qonuniyatlarini ham takidlab oʻtmoq zarur.

Malumki, sport formasining tiklanishi, stabillashish va vaqtinchalik yoʻqotilishi qatʼiy mashgʻulot tasiri asosida sodir boʻladi, ularning xarakteri sport formasining fazasiga qarab oʻzgaradi:

1. Asosiy tayyorgarlik davri sport formasiga ega boʻlishi uchun zamin va sharoit yaratuvchi davrdir.
2. Asosiy musobaqalar davri sport formasini saqlab turish va yuqori natijalarga erishish davridir.
3. Oʻtish davri-sportchini aktiv dam olishini taminlaydi va kommulyativ charchash va holdan toyishning oldini oladi.

Bu davrlarda sportchini biologik sabablarga koʻra har doim sport formasida boʻla olmasligi uchungina mavjud boʻlmasdan, balki trenirovkaning tuzilishi va mazmunining davrma davr oʻzgarishi sportda takomillashishning zarur sharti hamdir. Sport formasining fazalarini va trenirovka davrlarini aynan bir deb hisoblab boʻlmaydi. Sport formasining fazalari biologik jarayonlarining holatidir. Bu holat sportchi rivojlanishiga samarali tasir koʻrsatishni taminlaydigan malum vosita va usullardan maqsadga muvofiq foydalanishni belgilaydi. Mashgʻulot davrlari esa bu sport formasini rivojlantirish va takomillashtirishni boshqarishga qaratilgan pedagogik jarayonning navbatma-navbat pogʻonalaridir.

Asosiy davr vazifalari quyidagilar:

-Sport natijalariga erishish imkoniyatini kengaytiradigan hajm boʻyicha asosiy tayyorgarlik ishini bajarish va shu asosda sportchi organizmining funksional imkoniyati darajasining oshirilishini taminlash;

-Sportni texnik va taktik malakalarini yangilash, qayta tuzish ishlarini amalga oshirish;

-SHiddatli xususiy tayyorgarlik ishi va tayyorgarlik vazifasini amalga oshirishga qaratilgan musobaqalashish orqali sport formasining holatini rejalash va taqqoslash. Bu davrda amalga oshiriladigan tayyorgarlikning puxtaligi sportchining umumiy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Umuman, uning salmog'i qanchalik katta bo'lsa, sport natijalariga zamin tayyorlash va "fundamental" sport formasiga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi. Bir tomonlama mashg'ulot zararini fan bejiz takidlamaydi, chunki bu holda kam organ va sistemalar ishga jalb qilinadi. Bu esa, organizmni bir tekis taminlash qonuniyatiga zid bo'lib patologiyaga olib kelishi mumkin. Ikkinchi tomondan shuni hisobga olish zarurki, umumiy tayyorgarlikning nisbatan cheksiz bo'lishi mumkin emas. Biroq, yuqori sport mahorati holatida ham UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) chuqurroq ixtisoslashtiriladi.

Nagruzka dinamikasining xarakteri bu davrda sport turiga bog'liq bo'ladi. Uzoq masofaga yuguruvchilar bu tekis dinamika tarafdorlari bo'lsa, keskin sakrashning tarafdorlari tezkor kuch turlarining vakillaridir. Bu biologik talablarga ham to'g'ri keladi. Masalan, stayerchiga chidamlilikning asosini tashkil qiladigan, ayniqsa uzoq vaqt davom etadigan morfofunktsional faoliyatni taminlashi kerak.

Tezkor kuch turlariga kuchli shiddat bilan harakatlanish xosdir, bu esa sakrash nagruzkalari orqali amalga oshirilishi mumkin.

Asosiy davr umumtayyorgarlik va maxsus bosqichlarga bo'linadi. Biroq, ularning har biri o'zining tuzilishi elementlariga ega, ular o'zgarib boradi va sport faoliyatining konkret sharoitiga qarab mezotsikllarning u yoki bu sistemasini tashkil qiladi.

Sport amaliyotining tajribasi tayyorgarlikni fundamental davrining birinchi bosqichi uchun 2 bosqichli mezotsikllar: jalb etuvchi va asosiy mezotsikllar etapi, ikkinchi bosqich uchun esa kontrol tayyorgarlik va mahorat oshiruvchi yoki musobaqa oldi bosqichi xosdir.

A. Jalb etuvchi mezotsikl asosan nagruzkalar hajmining oshib borishi bilan xarakterlanadi, u katta meyorlarga etishi mumkin. Deyarli shu mezotsikldan mashg'ulot jarayonining butun tayyorgarlik faoliyati boshlanadi.

B. Bazaviy tayyorgarlik mezotsiklni asosiy tayyorgarlik mezotsikllarining muhim shakli hisoblanadi. Aynan shunda asosiy mashg'ulot nagruzkalari, organizmning imkoniyatlari keng ochiladi va yangi shakldagi faoliyatlarni o'zlashtirish va ilgari o'zlashtirilganlarni qayta tiklash taminlanadi.

V. Kontrol tayyorgarlik bazaviy tayyorgarlik va mahoratni oshirish mezotsikllari orasida o'tuvchi shakl sifatida xizmat qiladi. Bunda mashg'ulot ishi qator musobaqalarga qatnashish bilan organik birikadi va kontrol mashg'ulot xususida olib boriladi.

G. Mahoratni oshirish mezotsikli ayrim harakatlar shakllarini va butun harakatlar komplekslarini takomillashtirish (silliqlash) ishlarini o'z ichiga oladi. Bu mezotsiklda nagruzka oshib borishi yoki stabillashishi ayrim vaqtlari esa, hattoki kamayishi mumkin (o'ta charchagan paytda). Lekin barcha hollarda sport-texnika va taktika, malaka, bilimlarini takomillashtirish bo'yicha puxta ish olib boriladi.

Mezotsikllarning har biri-3-5 mikrotsikllarni o'z ichiga oladi. Mezotsikllarning davom etishi ko'pgina shartlarga, ayniqsa oylik bioritmlarning ish qobiliyatiga ko'rsatadigan tasiriga bog'liq bo'ladi.

Birinchii umumtayyorgarlik bosqichda jismoniy tayyorgarlikning vazifasi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish orqali organizmning funksional imkoniyatining umumiy holatini oshirishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik bu erda unchalik ixtisoslikni chuqurlashtirishga qaratilmasdan, balki funksional imkoniyatlarni kengaytirishga qaratiladi, chunki muayyan ixtisos turida rivojlanish shunga bog'liq bo'ladi.

Sport texnika va taktik tayyorgarlikka xos vazifa sport faoliyatining nazariy asosinitashkil qiluvchi bilimni o'zlashtirish va chuqurlashtirish, harakat, ko'nikma malakalar hajmini kengaytirish, muayyan sport turida ko'nikma va

malakalarni shakllantirish yoki qayta tiklash hamda takomillashtirish va hokazolardan iborat.

Ahloqiy irodaviy tayyorgarlikning birinchi bosqichida katta hajmdagi ishga munosabatni shakllantirish, sportga nisbatan mehnatsevarlikni tarbiyalash, irodaviy imkoniyatlarni oshirish va hokazolar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Bu bosqichda har tomonlama tasir ko'rsatadigan va maxsus mashqlar asosiy vositalar hisoblanadi. Shuningdek, musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Ular 0.4-0.5% ni tashkil qiladi.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning strukturasi va mazmuni bevosita sport formasiga kirishish uchun sharoit yaratish maqsadida o'zgarib boradi. Bu erda tayyorgarlik barcha bo'limlar aro maxsus yo'nalishga ega bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikda tanlab olingan sport turlarining xususiy talablariga javob beradigan jismoniy qobiliyatlarga bo'lgan tasir kuchaytiriladi. UJT umumiy mashq qilganlikda erishilgan holatni saqlash va ixtisoslik (sport turi) bilan bog'liq bo'lgan tomonlarini oshirishni taminlaydi.

Sport texnik tayyorgarlikda musobaqalashish davrida qo'llaniladigan faoliyatlarning texnikasini chuqurroq o'zlashtirishga ahamiyat beriladi. Bu erda turg'un va egiluvchan dinamik stereotip shakllantirish vazifasi qo'yiladi. Muayyan bosqichdan navbatdagi bosqichiga asta –sekin o'tiladi. Bu holda mashg'ulot jarayonining mazmuniga ko'ra ko'proq uning strukturasi-turli vosita va usullarning nisbati, nagruzkaning hajm, shiddati va hokazolar o'zgaradi.

Umumiy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka nisbati 1 : 2 yoki 1 : 3 bo'ladi. Bu erda dam olishning qat'iy intervallari va musobaqalashish usullari keng qo'llaniladi.

Bu bosqichda hajm kamayib, shiddat oshib boradi.

Asosiy musobaqalar davri. Muayyan davr tabiiy sharoitga, shuningdek, sport turiga bog'liq bo'lib, 4-5 oy davom etadi. Vazifasi-sport fomasini saqlashdan iborat.

Texnika va taktikaga tubdan o'zgartirish kiritilmaydi, biroq, organizmning o'ziga xos bo'lmagan sharoitga ko'nikishi, navbatdagi musobaqalarga ko'ra ayrim holatlari ancha o'zgartirilishi mumkin.

Bu erda jismoniy tayyorgarlik organizmning maksimal zo'r berishiga bardosh berishi bilan xarakterlanadi va maxsus mashq qilganlik darajasiga erishish va uni yuqori darajada ushlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Sport texnika va taktik tayyorgarlik tanlangan harakat faoliyatini takomillashgan holatgacha etkazishni taminlaydi. Bunda harakat uyg'unligini oshirish, taktik fikrlashni rivojlantirish, nazariy bilimlarni oshirish asosida turli musobaqalashish sharoitlariga ko'nikish mashq qilinadi. Ahloqiy irodaviy tayyorgarlikda musobaqalashishga, sportchini jismoniy va manaviy jihatdan tayyorlash alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Bu davrning muhim vositasi sport musobaqalaridir. Musobaqalashish sharoiti va bevosita musobaqalarning hosil qildiradigan o'ziga xos fiziologik va ruhiy muhiti jismoniy mashqlarning tasirini oshiradi va organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada nomoyon bo'lishiga yordam beradi. Musobaqalar soni sport turiga bog'liq bo'ladi.

Makrotsiklning bu davri allaqachon musobaqalashish davri deyilgan bo'lsa-da, amalda musobaqalar bilan to'lg'azishi bir xil emasdir. Ayrim sport turlarida sportchilar uchun har hafta va shu dafrning katta qismida undan ham ko'proq musobaqalar o'tkazilishi norma bo'lib qolgan. Ayrim sport turlarida esa, bir oyda 1-2 marta va undan ham siyrak o'tkaziladi.

Uzoq masofaga yugurish sport turlarida ko'p, har haftalab musobaqaga qatnashish mumkin emas, deb hisoblanar edi. R. Klarkning tajribasi amalda ko'rsatdiki, yuqori sport natijalari davrida u bir yilda 60 martagacha, ikki yilda 100 martaga yaqin startga chiqib (yarim chaqirim masofadan marofon yugurishgacha) 30 dan ortiq shaxsiy, milliy va jahon rekordlarini o'rnatgan. Ayrim mutahasislar bu holni faqatgina sportchining "shaxsiy xususiyatiga" bog'lashga harakat qiladilar. Biroq, Skandinaviya chang'ichilari mavsumda 40-45 marta, konkida yuguruvchilar 55-60 marta, ayrim sportchilar (masalan, Fred

Mayer) 75 martagacha startga chiqadilar. Og'ir atletikada ham musobaqalar sonini oshirish mumkin. Masalan, Alekseev 1970 yil yanvaridan 1971 yil fevral oyigacha rasmiy musobaqalarda 10 marta qatnashib, 25 ta jahon rekordlarini o'rnatgan.

Butun musobaqalashish 2-3 mezotsikllardan iborat bo'lib sport turi va kalendarga muvofiq o'zgarib boradi. Uzoq davom etadigan musobaqalar davri sharoitida (4-5 oy) oraliq mezotsikllar zarur bo'lib qoladi, ularda mashg'ulotning umumiy omillarini muntazam aktivlashtirish imkoniyatlari saqlab turiladi, mashg'ulotlarning umumiy zichligi kamaytiriladi (o'ta charchash holatining paydo bo'lishiga qarama-qarshi vosita sifatida). Tez-tez startlar malum monotonlikni vujudga keltiradi, shuning uchun oraliq mezotsiklda bu negativ omilga qarshilik ko'rsatish va boshqa faoliyatga ko'chish holatlari nazarda tutiladi.

Ayrim sport turlarida oraliq mezotsiklni bir tekis tuzib bo'lmaydi. Shuning uchun mashg'ulot nagruzkalarining moslashtirilgan xillari qo'llaniladi.

O'tish davri. O'tish davri bir, bir yarim oy davom etadi va sport formasining vaqtinchalik pasayishiga to'g'ri keladi. Organizm funksiyalarini tiklash, yil davomida to'plangan charchoqning kommulyativ tasirini olish vazifalari hal qilinadi.

O'tish davri dam olish uchun emas, balki organizmdagi moslashuv jarayonlarining o'tish sharoitini vaqti-vaqti bilan engillashtirish uchun belgilanadi. Shuni hisobga olish kerakki, o'tish davrining yo'qligi bu yalqovlikning belgisi emas, balki uning teskarisidir. Agar sportchi tayyorgarlik davrida oz mehnat qilgan va musobaqalarda kam qatnashgan bo'lsa, unga o'tish davrining hojati yo'q.

Jismoniy tayyorgarlikda ayrim jismoniy sifatlarini qisman takomillashtirish, organizmning moslashuv imkoniyatini tiklash nazarda tutiladi. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar davrida aniqlangan nuqsonlar yo'qotiladi. Psixologik tayyorgarlikda o'tilganlarni anglab olmoq, yutuqlarni analiz qilish, navbatdagi vazifalarni belgilab olish juda muhimdir. UJT vositalari muayyan

davrning asosiy vositalari bo'lib xizmat qiladi va ular aktiv dam olish omillari sifatida qo'llaniladi. Aktiv dam olish tartibi vositalarni keng almashtirish orqali amalga oshiriladi va ular tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Buning uchun harakatli o'yinlar, turizm, cho'milish, sport-ko'maklashuvchi gimnastikaning mashqlari qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlikning lokal xarakteriga ega bo'lgan (egiluvchanlik, alohida muskul gruppalarining kuchi va hokazo) vositalar qoldiriladi, xolos.

Maxsus tayyorgarlikning hajmi va shiddati kamaytirilib, umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'paytirilishi mumkin. Sportchining tiklanish darajasiga qarab, bu davr tayyorgarlik davriga o'tadi.

2.1. Sportchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish

Sportchilarni jismoniy fazilatlarini xisoblangan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish sport tayyorgarliklarining asosi bo'lib hisoblanadi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining asosi xisoblangan organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda yosh sportchilar organizmi jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni bartaraf etish, sport turiga muvofiq holda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sport turiga xos bo'lgan harakat shakllarini bajarishda ishtirok etadigan muskul guruhlarini faoliyatini takomillashtirish, organizmning yuqori xajmdagi jismoniy yuklamalarga chidamlilik qobiliyatlarini ortirish, sport musobaqalaridan so'ng va jismoniy yuklamalar ta'sirini bartaraf etish bo'lgan tiklanish jarayonlarini tez o'tishini ta'minlash mashg'ulotlar jarayonlarida amalga oshiriladi.

Sportchilarning jismoniy qobiliyatlari, jismoniy sifatleri va ularning muvofiqligi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi asosiy omil xisoblangan jismoniy harakatlar majmui, ularning rejimi va tartibi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari, bosqichlarining o'zgarib turishi, notekisligi, qaytarilishi, jismoniy qobiliyatlarni ko'chishi, harakat malakalarining jismoniy

qobiliyatlari bilan a'loqasi va birligi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning muntazamlilik, izchillik, muvofiqlik, yosh va jins ko'rsatkichlari adekvatligi, taraqqiyot, muvofiqlik tamoyillariga amal qilish murabbiylarning vazifasidir.

SHu bilan birga jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari va individual jihatlarini xisobga olgan holda chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash uslublari yoritiladi. Kuch fazilatini rivojlantirishda bolalarning mushak to'qimalari, pay-bo'g'im tizimlarining xususiyatlari va ularning jismoniy qobiliyatlar va sport turiga muvofiq xolda takomillashtirish trenirovkalarda olib boriladi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari xisoblangan jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish darajasini oshirish, qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichlarga erishish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayish darajalarini tahlil etish va ularga muvofiq sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishining notekis borishini nazorat qilish va salbiy ta'sirlarni oldini olishda test sinovlari va ko'rsatkichlarni tahlil etish nazoratlarni olib borish murabbiylar faoliyatini aosi bo'lib hisoblanadi.

Kuch fazilati va uni rivojlantirish metodikasi

Kuch qobiliyati va uning shaxsiy, jins va yosh xususiyatlariga xamda fiziologik tibbiy ko'rsatkichlariga muvofiq bo'lishi, kuch namoyon qilish darajalari muskul to'qimalarining shakli va joylashuviga muvofiq bo'ladi. Muskul to'qimalarining asosiy bo'linmalari bo'yin, qo'l, ko'krak, oldi va orqa, qorin, oyoqlar muskul guruhlariga bo'lish mumkin.

Kuch organizmni tashqi ta'sirlarni engishga qaratilgan muskul kuchlanishi xisoblanadi. Bu muskullarni ish tartibi ham deyish mumkin. Muskullar jismoniy harakat davomida o'z uzunligini kamaytirib yoki cho'zilib va o'zgartirmasdan, taranglashib faoliyat ko'rsatadi. Muskullarning statik va sust harakatlar davomida namoyon bo'ladigan shaxsiy kuch, tez harakatlarni katta kuch bilan bajarish davomida paydo bo'ladigan tezkor kuch qobiliyatlari farqlanadi. Tezkor kuchning qisqa vaqt ichida katta kuch namoyon qilish sharti portlovchi kuch va

uning ko‘rinishlari turli bo‘ladi. Shuningdek sportchilarning tashqi ta‘sirini engishdagi kuch namoyon qilish ko‘rsatkichlari mutloq-absolyut kuch va bu ko‘rsatkichlarni tana vazniga taqsimlanishi nisbiy kuch deb ataladi.

Kuch qobiliyatini rivojlantirish vositalari va metodlaridan bo‘lgan tashqi qarshilikka bog‘liq mashqlar, o‘z tana og‘irligini engish bilan bog‘liq mashqlar, izometrik mashqlar o‘rganiladi. Tashqi qarshilik bilan bog‘liq mashqlar jumlasiga og‘irlik bilan bajariladigan harakatlar, trenajyordagi mashqlar hamda rezina espanderlar yordamidagi mashqlarni kiritish mumkin. Tana og‘irligi bilan bajariladigan mashqlarga har-xil jismoniy harakatlar bajarish shakllari ko‘zda tutiladi. Izometrik mashqlarda muskullar statik kuchlanish holatida bo‘lib og‘irlik bilan mashqlar sust harakatlar yordamida bajariladi.

Muskullarning bir-biriga muvofiq holda faoliyat ko‘rsatish shakllari sinergist muskullar shuningdek qarama-qarshi faoliyat ko‘rsatishda ishtirok etuvchi antagonist muskullarning ta‘rifi hamda ularni rivojlantirish usullari xisoblangan maksimal urinishlar, chegarasiz bo‘lgan urinishlar, izometrik urinishlar, izokinetik urinishlar, dinamik urinishlar va jadal urinish usullari, bunda kuch mashqlaridan foydalanish, muskullar tonusini ortirish va bo‘shashtirish, muskul faoliyatini ta‘minlashda va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish jarayonlarda sport harakatlarining hamma turlaridan keng foydalanish, suzish, harakatli va sport o‘yinlari, kross yugurishlari, turizm va sayohat mashg‘ulotlari, yakkakurash usullarining ham ahamiyati katta bo‘ladi.

Tezkorlik fazilati va uni rivojlantirish metodikasi

Tezkorlik qobiliyati va uning fiziologik asoslari, oddiy va murakkab reaksiyalar, tezkorlik fazilatining jihatlari va ularni rivojlantirish talablari va qonuniyatlariga ega. Tezkorlik harakatlarni qisqa vaqt ichida katta tezlik bilan bajara olish qobiliyati xisoblanadi. Tezkorlik harakatni tez bajarish, tez harakatga kirishish, harakatni maksimal sur‘atda bajarish hamda harakatlarni tez aniqlash qobiliyatlariga farqlanadi. Dastlabki tezlikni olish, harakat shakllarini

tezlikda o'zgartirish, harakat davomida yuqori tezlikka erishish ham tezkorlik qobiliyati yordamida amalga oshiriladi.

Tezkorlikning fiziologik asoslari harakat haqida analizator orqali sezgi, mushak to'qimalariga markaziy nerv sistemasidan buyruq xamda mushak to'qimalari harakatlarini bajarish uchun qisqarishlaridan iborat bo'ladi. Tezkorlik harakatlari oddiy va murakkab reaksiyalar xisobiga amalga oshadi. Oddiy reaksiyalar avvaldan ma'lum bo'lgan signalga sportchi organizmining javob reaksiyasidir. Murakkab reaksiya noma'lum signalga sportchining markaziy nerv sistemasi va tayanch harakat apparati, muskul tizimining tayyorgarligi va javob reaksiyasi xisoblanadi. Oddiy reaksiyalarda yakka harakat tezligi talab etiladi. Murakkab reaksiyalarda tanlash tezligi va harakatlarni o'zgartirish tezligi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatlarni tez bajarish va to'g'ri amalga oshirish uchun kuch qobiliyati ham talab etiladi. Bunda tezkor-kuch sifatlari muhim rol o'ynaydi. +isqa masofaga yugurish, sport o'yinlaridagi tezkor xujum holatida tezkorlik qobiliyati zarur. Boshqa harakatlar va sport turlaridagi barcha mashqlar tezkor-kuch xisobiga amalga oshiriladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy shartlari harakatlar va jismoniy mashqlarini tezlik to'sig'igacha bajara olish qobiliyatini shakllantirish. Shuningdek harakatlar davomida zo'riqqan muskullarni tonusini o'z vaqtida bo'shashtirish mashqlarida keng foydalanish zarur xisoblanadi. +isqa masofaga yugurishda tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun yugurish masofalarining uzunligi, mashqlar takrorlash soni, harakatlarning samaradorligi, dam olish oralig'i hamda muskullarni bo'shashtirish mashqlari muhim ahamiyatga ega. Tezkor-kuch sifatini tarbiyalashda harakatlarni tezlik va kuch ta'sirida bajarishga katta e'tibor qaratish kerak. Shunga qaramay mashqlar uncha og'ir bo'lmagan yuklar va rezina espanderlar yordamida bajarishga erishish zarur. Mavzuda tezkorlikni rivojlantirishning asosiy shakllaridan bo'lgan qisqa masofaga yuguruvchilarning start tezligi, tezlikni masofa bo'ylab saqlash va maksimal darajaga etkazish, harakatlardan so'ng tezlikni pasaytirish va

muskullar zo‘riqlashini bartaraf qilish mashqlari hamda ular bilan shug‘ullanish qonuniyatlariga ega.

CHaqqonlik fazilati va uni rivojlantirish metodikasi

CHaqqonlik qobiliyati harakatlar majmuini tez va samarali hamda uyg‘un bajarish imkoniyatidir. Chaqqonlik qobiliyati sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarliklarini o‘zaro muvofiqligiga bog‘liqdir. Bular nerv sistemasining harakatlarni muskullar qisqarishi xisobiga boshqaruv shakllarining muvofiqligi, muskullar tizimining nerv sistemasi impulslariga javob holatida qisqarishining muvofiqligi, tana qismlarining fazo va vaqt birligi tashqi ta’sir va harakat shakllari hamda sportchi jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lgan harakatlar muvofiqliklaridan iborat bo‘ladi.

Tayanch harakat apparatining boshqarishda organizm qismlari va bo‘g‘imlari harakatlariga e’tiborni jamlash va muvofiqlashtirish, organizm imkoniyatlari chegaralarini engib o‘tish, muskullarni tug‘ma va ortirilgan egiluvchanligi muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlari davomida chaqqonlik muhim fazilat sifatida namoyon bo‘ladi. Uni aks etishida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining harakatlarini boshqara olish va makon va zamonni xis qila olish qobiliyati asosiy o‘rin tutadi. Harakatlarni boshqara olish sport mashg‘ulotlari vazifasi organizm tayyorgarligi hamda harakat faoliyati talablariga mos bo‘lgan muvofiqlashtirilgan harakatlar to‘plami deyish mumkin.

Makon va zamonni xis qila olish qobiliyati sportchilarning harakatlarni faol, uyg‘un hamda muvofiqlashgan holda bajarish imkoniyatini beradi. Bunda sportchi harakatni samarali bajarish vaqtini va joyini aniqlay olish qobiliyati muhim o‘rin tutadi. Bunday harakatlar yakka kurash va sport o‘yinlarida tezkor xujum uyushtirish, kombinatsiyalar amalga oshirishda namoyon bo‘ladi.

CHaqqonlik imkoniyatlarini belgilashda harakatlarni to‘g‘ri bajarilishi, natijalarning tezligi, samaradorligi hamda harakatlar va mashqlarning ijobiy natijalari, shuningdek sharoitni eng qulay holatlari foydalanish imkoniyatlari katta o‘rin tutadi.

CHaqqonlik fazilatining asosiy ko'rsatkichlari harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini takomillashtirishda sportchining harakatlarni bajarishda vaqt, fazoviy hamda kuch imkoniyatlarini muvofiqlashtirish, fazoda mo'ljal olish va harakatlarni saralash, muvofiqlashtirish qobiliyati, bir harakatdan ikkinchi harakatga tez o'tish va ularni muvofiqlashtirish, o'zgaruvchan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, harakatlar natijasi va yo'nalishini oldindan belgilash qobiliyatlari shakllari mavjud.

CHidamlilik fazilati va uni rivojlantirish metodikasi

CHidamlilik organizmning harakatlarni uzoq vaqt samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish imkoniyatidir. Shuningdek uzoq vaqt jismoniy harakat bajarish davomida organizmda charchash holati paydo bo'ladi. Bu harakat samaradorligini pasayishi, harakatlardan to'xtash, ruhiy va asabiy zo'riqish bilan namoyon bo'lishi mumkin. Kompensatsiyalangan charchash oqibatlarini biroz dam olish va bo'shashtirish mashqlaridan so'ng jismoniy harakatlarni bajarish imkoniyatlari tiklanadi. Dekompensatsiyalangan charchashda esa harakatlar ruhiy va asabiy taranglik oqibatida bajarilgan bo'lib, charchash sabablarini bartaraf etish uzoq muddat va har tomonlama dam olish talab etiladi. To'la charchash natijasida organizmning jismoniy harakatlar bajarish qobiliyati yo'qoladi. Tiklanish jarayonlari zaruriy muolajalar talab etadi.

CHidamlilik shakllari umumiy va maxsus chidamlilik holida bo'ladi. Har bir harakatlarni uzoq muddat bajara olish qobiliyati umumiy chidamlilik bo'lsa, maxsus chidamlilik bir xil faoliyat yoki yo'nalishdagi harakatlarni uzoq muddat bajara olish imkoniyatlari xisoblanadi. Shu bilan birga chidamlilikni namoyon qilishning asosiy omillari organizm tabiiy zahiralar mavjudligi, organlar faoliyatining funksional imkoniyatlari, ularning takomillashuv darajasi fiziologik va ruhiy holatining turg'unligi, tayanch harakat apparati va muskul tizimining tayyorgarligi, shaxsiy, ruhiy tayyorgarlik hamda harakatlar maqsad va vazifasining ijodiy hal etilishi hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu organizm sistemasini kislorodli va kislorodsiz muhitda faoliyat ko'rsata olish qobiliyatlari xisoblanadi. Jismoniy harakatlar bajarishning dastlabki davlarida kislorodli muhit bo'lib, harakatlar bajarishning keyingi davrlari kislorodsiz muhitga to'g'ri keladi. Chidamlilikni rivojlantirishda to'g'ri nafas olish ham muhim ahamiyatga ega. Xozirgi sport amaliyotida chidamlilikni rivojlantirishda harakatlar shakli, takrorlashlar soni, harakatlarning bajarish muddati, dam olishlar shakli, soni muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch harakat apparatining barcha bo'g'imlarini faol ishlashini ta'minlash, harakatlarni uzoq muddat davomida bajarishni amalga oshirish hamda harakatlarni o'rtacha, katta va o'zgaruvchan xajmda bo'lishini e'tiborga olish, harakatlar va mashqlarni ko'p marotaba takrorlash, shuningdek dam olish intervallarini muntazam kamaytirib borish va shunga muvofiq harakatlar davrini uzoq davom ettirish uslublaridan keng foydalanish kerak.

Egiluvchanlik fazilati va uni rivojlantirish metodikasi

Egiluvchanlik fazilati inson tayanch harakat apparati bo'g'imlarining keng amplitudada harakatlana olish qobiliyati xisoblanadi. Egiluvchanlik fazilati faol va sust shaklda namoyon bo'ladi. Faol egiluvchanlik organizm harakatlarining katta amplitudadagi shakllari xisoblanadi. Sust egiluvchanlik esa tashqi ta'sir natijasida egiluvchanlik holatini vujudga kelishi xisoblanadi. Umumiy egiluvchanlik inson tana bo'g'imlarining harakatchanligi darajasidir. Maxsus egiluvchanlik esa ma'lum bir bo'g'imlarning yuqori darajadagi harakatchanligi xisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda harakatlarni yuqori amplitudada bajarishni ta'minlash, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari sport turi harakatlariga muvofiq bo'lishi, shuningdek egiluvchanlikni rivojlantirishda yosh, jins xususiyatlariga katta e'tibor berish, yo'qotilgan egiluvchanlik darajasini tiklash tadbirlarini amalga oshirish muhim o'rin tutadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish

mashqlari dinamik, statik va aralash mashqlar xisoblanadi. Dinamik mashqlar sherikning yordami yoki o'z gavdasi orqali bajariladigan faol mashqlar xisoblanadi. Statik mashqlarga muskullarni zo'rqiqtirish va jixozlar yordamidagi mashqlar kiritiladi. Aralash mashqlar muskullarni cho'zilishini tashqi va ichki ta'sirlar yordamida amalga oshiriladi. Ular keskin harakatlar yoki bo'g'imlarni yozuvchi sust harakatlar bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirish muntazam amalga oshirilishi kerak bo'lgan uslublarni o'z ichiga oladi. Chunki bo'g'imlar egiluvchanlik darajasi harakatlar to'xtatish natijasida pasayib borishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda muskul va bo'g'im tizimlarini jismoniy yuklamalarga tayyorlash muhim ahamiyatga ega. Bunda muskullar cho'zilishi va pay uzilishi kabi lat eyishlar oldi olinadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda og'ir yuk bilan bajariladigan mashqlarni bartaraf etish kerak. Bunday mashqlar muskullarni taranglik holatini kuchaytirib, bo'g'implardagi harakat doiralarini pasaytirib yuboradi.

SHu bilan birga mavzuda egiluvchanlik darajasini aniqlashning tibbiy-biologik, pedagogik asoslari, muskullar va pay tizimini shakllanishi hamda faoliyatida markaziy nerv sistemasining roli hamda egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari xisoblangan bo'g'implarning faol va keng amplitudadagi harakatlarini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, raqibining qarshiligi yoki rezina espanderlar yordamida amalga oshiriladigan sust harakatlar, muskullar tonusini va egiluvchanligini ortirishni ta'minlovchi statik harakatlar bilan shug'ullanish metodikasiga ahamiyat beriladi.

Jismoniy fazilatlarni o'zaro muvofiqlikda rivojlantirish metodikasi. Jismoniy fazilatlar bo'lib xisoblangan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini sport turlariga muvofiq holda rivojlantirish, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'anaviy uslublari, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda shaxsiy qiziqishlar, jismoniy qobiliyatlar, yosh va jins xususiyatlarining ahamiyati katta.

Jismoniy fazilatlar hamma sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Shunga qaramay sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda jismoniy fazilatning biror bir turi yaxshi rivojlangan bo‘lishi talab etiladi.

2.2. Sportchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish

Texnik faoliyatni o‘zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflekslar asosida sodir bo‘ladi.

Tayyor “snergiyalar” shartsiz reflekslarning mavjudligi ko‘nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni engillashtiradi.

Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug‘ma reflekslar orasida o‘zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o‘zlashtirishga qarshilik ko‘rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir.

Hayotiy malakalarning salbiy tasiri har bir sport turida “oddiy” siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo‘lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning aktiv turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi aktiv, reaktiv va inersiya kuchlarining o‘zaro ratsional munosabatida sodir bo‘ladi. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlardagi bu farq o‘rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to‘siq bo‘lib xizmat qiladi.

Bo‘ljak davr sportchi modelini tuzishga yuqori natijaga erishish imkonini yaratadigan jismoniy sifatlar, texnik va taktik rivojlanish darajasini sarfashni ifodalashi zarur. Bunda vaqt omili, yani sportchining halqaro klass darajasiga etilishi uchun ketadigan vaqtni hisobga olish katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Texnik mahorat-sport kurashi sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasini puxta o'zlashtirishdan iborat.

Harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga hattoki ovtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan malumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

SHu boisdan trener harakat malakasining takomillashtirishini boshqarib borishdan tashqari sportchining psixikasiga tasir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasiga to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2)sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

SHuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulsLARining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida malum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasining kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va, shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

SHuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borishi uchun texnik vositalar yordamida tez malumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik mahorat darajasi harakat potensialidan samarali foydalanish darajasi bilan aniqlanishi kerak. Bu erda texnik mahorat darajasi va sport natijasining o'lchov birligiga zo'r berish hajmi va sarf qilingan jismoniy kuch orasida nomutanosib bog'liqlik mavjuddir. Bunda harakat samarasining mutlaq birlikdagi hajmigina emas, balki harakat potensialining tejamlilik ko'rsatkichi ham hisobga olinadi.

Tejamlilikning son ko'rsatkichi qanchalik past bo'lsa, mahorat shunchalik yuqori bo'ladi.

SHunday qilib, texnik mahoratning asosiy ko'rsatkichi harakatlarning samaradorligi va tejamliligidir. Harakatni bajarish uchun organizm reaktiv va tashqi kuchlardan qanchalik ko'p foydalansa va aktiv muskul ishi qanchalik kam qo'shilsa tana harakati shunchalik tejamlilik va ratsional bo'ladi. Texnik mahoratning integral (analitik) ko'rsatkichi harakat ritmidir, unga xos belgilardan malum vaqt intervallarida turli shiddatdagi zo'r berishning ratsional navbatlanadigan fazalarning mavjudligidir.

Texnik mahorat harakatlarning ishonchliligi va aniqligi bilan ifodalanadi. Turli xil harakat uyg'unligidan tashkil topgan (yo'nalishi, zo'r berish darajasi va hokazolar bo'yicha ko'p o'zgaruvchan) harakatlar sistemasi kam ishonchlidir. Shuning uchun siklik harakatlar atsiklik harakatlarga nisbatan ishonchliroq sistemaga ega.

Texnik takomillashishning usullari

I Qismlarga ajratish metodi harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga

qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, malum zo'r berish va meyorda bajarish.

II. Butunlay bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzulishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan va h. k.) muskul zo'r berishini engillashtirish-engillashtirilgan snaryad qo'llash, harakat amplitudasini qisqartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish; yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o'zgaruvchan sharoitida va h. k.) bajarish; musobaqadagidek yuqori nerv qo'zg'alish sharoitida texnik mahoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h. k.).

Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga ahamiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshilaydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirish prinsiplari.

Sport mashg'ulotida texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini boshqarishning o'ziga xos qonuniyat (prinsip) lari mavjud:

I O'zaro munosabatni boshqarish prinsipi. Qarama-qarshi (salbiy) va birlik (ijobiy) tendensiyalarida 2 xil o'zaro munosabat mavjud. Masalan jismoniy sifatlar orasidagi munosabat malum darajada zidligidan bir-birining rivojlanishiga halaqit berishlari mumkin; chidamlilikning haddan tashqari rivojlanishi tezlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, kuchning rivojlanishi tezlikka bardosh berish va zarur faoliyatning shakllanishiga salbiy tasir qiladi.

Biroq bu sifatlar orasidan ularning mustaqil rivojlanish mosligini topish mumkin, bu esa ularning kompleks rivojlanishiga (kuch chidamligi, tezlik-kuch va boshqalar) yordam beradi.

SHuningdek toshlarni otishdagi hayotiy tajriba nayza uloqtirish texnikasini egallashga salbiy tasir qiladi yoki eski texnik usullar yangi texnik usullarning hosil bo'lishiga to'sqilik qiladi. Yangi malakalar avvalgilaridan ustun tursa ham ayrim vaqtlari ekstremal (musobaqa) sharoitlarda eskilari yuzaga chiqishi mumkin.

II. Mos kelish prinsipi. Barcha vosita, metod va nagruzkalarning hajmi muayyan sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanish talablariga qarab tanlanishi kerak. Masalan, har jihatdan jismoniy tayyorlash barcha jismoniy sifatlarni bir xilda yuqori darajagacha rivojlanishini talab qilmasdan aniq ixtisoslashgan yo'nalishda bo'lishi kerak. mos kelish prinsipi organizmning nagruzkalarga bo'lgan reaksiyasida ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining psixologik tayyorlanishi, mashg'ulot rejimi va musobaqadagi faoliyati orasida malum moslik bo'lishi zarur.

III. Kompensatsiya (o'rnini bosish) prinsipi. Hayvonot va inson hayotida kompensatsiya prinsipi muhim biologik o'rinni egallaydi. Uning yordamida hayotiy zarur tomonlarning buzilishi yo'q qilinadi va fiziologik tenglik tiklanadi. Harakat faoliyatida bu prinsip bir butun harakat sistemasida harakat elementlarining tasodifiy o'zgarishi o'rnini bosish va butun sistemani uning qismlari o'zgarishiga bo'lgan javobini boshqarish shaklida namoyon bo'ladi.

Birinchi shakli harakat strukturasining alohida qismlarida o'zaro o'rnini bosish samarasini taminlaydigan cheklanishlar yuzaga kelganda sodir bo'lsa, ikkinchi shakli harakatning bir zvenosi ichida to'liq o'rnini bosa olmasdan, lekin bir butun harakatning samarasini pasaytira oladigan ancha harakat o'zgarishlaridan iborat bo'ladi. Bunday hollarda texnik jihatdan mavjud kamchiliklarning o'zni qo'shimcha zo'r berishlar orqali qoplanadi.

Kompensatsiyaning uyqash shakllarini individual texnika xillarining o‘zaro munosabatida, harakat sifatlarini rivojlantirishda, taktik harakatlarni tanlashda uchratish mumkin.

IV. Bosh omillar va ritmlar prinsipi. Harakat texnikasida bosh omillar muhim ahamiyatga ega. Chunonchi jismoniy tayyorlashda bu prinsip ayrim jismoniy sifatlarning bosh ahamiyatga ega bo‘lishida ifodalanadi. O‘rta masofaga yuguruvchi uchun bosh omil chidamlilik hisoblanadi va h. k. Bosh omillarga bosh parametrlar, bosh elementlar, harakatning bosh fazalari kiradi. Harakat asosiy fazasida faqatgina bir bosh zveno o‘zgarishi harakat faoliyati strukturasini ancha o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Mashqlarni bajarish jarayonida bosh omilning ahamiyati harakatning samarali suratini belgilashga xos bo‘lgan harakat aktivligini orqali kuchaytiriladi, Harakatning samarali surati esa, koordinatsiya strukturalarining o‘zgarish hajmi va mohiyati harakatning turli qismlarida zo‘r berish tezligi va dinamikasi orqali ifodalanadi.

Harakat koordinatsiyasi elementlarining har qanday kuchaytirilishi bosh elementlarning yoki elementning bosh zveno fazasining kiritilishi bilan bog‘liq.

Meyor masalasiga kelsak , uning kishi hayotini tashkil qilishda bo‘lgan ahamiyati va ishlab chiqarish unumdorligiga qanday ijobiy tasir ko‘rsatishi malumdir.

Akademik N.K, Anoxin aytganidek “Bizning organizmimiz juda katta nagruzkalarga bardosh berishi mumkin. Butun masala bu ishni meyorida taqsimlanishiga bog‘liq. Agarda bu aynan suratning o‘zi bo‘lsa va eng yuqori zo‘riqish holatlari osoyishtalik vaqtlari bilan navbatlanib borilsa, zamonaning hech qanday jo‘shqin surati ham, hech qanday ruhiy kechinmalarning o‘tkirligi ham gipertoniyaga olib kela olmaydi”.

Bu gaplar bevosita mashg‘ulot rejimini uyushtirishga ham taalluqlidir.

V. O‘zaro bog‘liklik prinsipi. Bu jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan har qanday mashq boshqa jimoniy sifatlarning rivojlanishiga malum o‘zgarish kiritadi, ular orasida malum son jihatdan o‘zgarish (jamg‘arish) lar vujudga

keladi, ulardan samarali foydalanish malakalarini shakllantiradi. Organizmning rivojlanishidagi bunday uzluksiz o‘zaro bog‘liqlik obektiv qonuniyatdir.

Yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liqlik mashg‘ulot jarayonining o‘zida ham bo‘lishi mumkin (jismoniy tayyorgarlik-sportchi harakat faoliyatining asosi shaklida; texnik va taktik tayyorgarlik esa jismoniy imkoniyatlardan keng foydalanish vositasi tariqasi namoyon bo‘ladi).

Texnik tayyorlashning bosqichlari

1. I bosqich-zamin tayyorlash va tasavvur hosil qildirish.

Bunda o‘rganiladigan harakat to‘g‘risida tushuncha hosil qilinadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o‘zlashtirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo‘yiladi. Bu bosqichda harakat soddalashtiriladi, mashq uchun sharoit hosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og‘irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o‘lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi va h. k.).

2.II bosqich- element texnikasini chuqur o‘zlashtirish bir necha haftadan bir necha oygacha davom etadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to‘g‘ri ijro etish darajasigacha o‘zlashtirishdan iborat.

3. III. Bosqich- harakat texnikasini takomillashtirish shug‘ullanuvchilarning o‘z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi- sport kurashining turli sharoitlarida maksimal zo‘r berganda ham texnikani to‘g‘ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori mukul sezgichi (suv, muz, vaqt va hokazo sezgilari) ga ega bo‘lish zarur. Bu bosqichda harakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o‘sib boradi, taktik fikrlashish takomillashadi.

Texnik mahoratning tarifi. Texnik mahorat uch ko‘rsatkich: 1) hajm; 2) har tamonlamalik; 3) sportchi o‘zlashtirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Texnikaning hajmi sportchi bajara oladigan harakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan baholanadi. Ko‘pincha texnikaning hajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog‘liqlik

kuzatiladi (masalan, kurashchilar alohida muskul guruhlarining yaxshi rivojlanganligi hisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha yaxshi ko'rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli bazi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo'ladi).

Texnik tayyorgarlikning har tomonlama bo'lishi muayyan sportchining turli-tuman harakat faoliyatlarini qay darajada o'zlashtirganligi bilan xarakterlanadi. Turli-tuman harakat faoliyatiga ega bo'lgan sportlarda jismoniy sifatlari ham garmonik rivojlangan bo'ladi.

Tehnika samarasi quyidagilar orqali belgilanadi: 1) subektiv metod, yani texnikani ko'rish orqali baholash; 2) harakat texnikasi umuman, yaxlit baholanadi (yaxshi yoki yomon); 3) differensial jamg'arish harakat fazalari, elementlari ajratilib, alohida baholanadi. Keyin baholar qo'shiladi va yakuniy natija hosil qilinadi. Musobaqa natijasining o'zi texnika samaradorligining ishonarli ko'rsatkichi bo'la olmaydi, chunki ko'rsatiladigan natija texnikadan tashqari jismoniy sifatlarning rivojlanishi, tana tuzilishining shaxsiy xususiyatlari (og'irligi, bo'yi va h. k.) ga bog'liq bo'ladi. Masalan, og'ir atletikada shtangani tortish va ko'krakka olishda biomexanik nuqtai nazardan faqat shtanga ostiga cho'qqayish uchun uni zarur bo'lgan balandlikkacha ko'tarish maqsadga muvofiqdir. Shtangani undan ham balandga ko'tarish foydasiz. Ko'tarish balandligi sportchining bo'yi va uning mahoratiga bog'liqdir. Sportchining gavdasi qanchalik kichkina bo'lib, qanchalik yaxshi texnikaga ega bo'lsa, u shtangani shunchalik pastroq ko'taradi. Shuning uchun sportchining bo'yi va shtangani ko'tarish balandligi uning texnik mahoratini baholash uchun xizmat qilish mumkin.

Texnikaning samaradorligida quyidagi ko'rsatkichlarga: 1) sport ko'rsatkichlari; 2) jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi; 3) texnikaning samarasiga asoslanish kerak.

Amalda bu texnik jihatdan murakkab va oddiy harakatlarda musobaqalashish orqali amalga oshiriladi. Masalan, oddiy sakrash va batutda salto ijro etishda fazodagi uchish vaqtini aniqlash zarur bo'lsin. Oddiy sakrash

texnik jihatdan murakkab emas va uchish balandligi sportchining tezkor kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Salto bajarganda sportchi o'zining harakat qilish imkoniyatidan 100 foiz foydalanish zarur.

Demak, batutda sakrashda faqatgina kuch va sakrovchanlikka ega bo'lmasdan, qattiq yuzalikdan balandga sakragandek batutda ham shu balandlikka sakrash uchun o'ziga xos texnikaga ega bo'lmoq kerak. Harakat uyg'unligi qanchalik murakkab bo'lsa, harakat natijasi shunchalik kamroq oyoq kuchiga bog'liq bo'lib, ko'proq texnikaga tayanadi.

Taktik tayyorgarlik

Taktikada – bu sport kurashini olib borish sanati. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyatlaridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan plan bo'yicha va tezlik bilan hal qilinishi darkor vazifalarga ko'ra tashqi muhitning doimiy va o'zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Taktik mahorat barcha sport turlari uchun zarurdir. Ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshi his qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o'yinlarida ahamiyatlidir. Malum plan va kurashning har bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar va harakatlarni qo'llashda sportchilarning ruhiy, jismoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktika zarur bo'ladi. Umuman taktika mahorat, belgilangan planni aniq amalga oshirishni taminlaydigan yaxshi bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanadi.

Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo'ladi:

1) shaxsiy kurash: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportga yurish, chang'i poygasi va h. k.) va raqiblarning nisbiy tasiri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq haydash, figurali uchish va h. k.);

2) ikki kishining kurashi: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b) raqiblarning bilvosita tasirida (tennis, stol tennisi, badminton, shaxmat va h. k.);

3) komanda musobaqalari: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, xokkey va h. k.) va b) raqibning bilvosita tasiri bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo'yicha komanda musobaqalari va h. k.)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish. Harakatlarning taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqasini tashkil etish deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldidan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz.

Sport turi va musobaqalarning xarakteri (saralash musobaqalari, turnir, birinchilik, spartakiada, olimpiada o'yinlari va h. k.) ga qarab, sportchi uzoq vaqt ichida musobaqa sharoitiga ko'nikishi uchun tashkiliy tadbir-choralar oldindan o'tkaziladi. Bunda musobaqa sharoiti, yani qachon, qaerda, kunning qaysi vaqtlarida, qanday muhit sharoitida musobaqa o'tkazilishi, unda qancha sportchi va aynan kimlar qatnashishi, sport inshootlarining holati, musobaqalarga qanday arbitrlar boshchilik qilishi, ishtirokchilar qanday va qaerda joylashishlari, ovqatlanish va hokazolar qarab chiqilishi kerak.

Bevosita musobaqada ayrim urinishlar, o'ntkurashning alohida turlari, turnirning alohida o'yinlari va h. k. orasidagi tanaffuslarning tashkil va analiz qilinishi kuchlardan ratsional foydalanish imkonini beradi.

Sport kurashini olib borish beganda biz yuqori natijalarga erishish uchun sportchining musobaqaning boshidan oxirigacha qiladigan barcha xatti-harakatlari davrini tushunamiz.

Kurashish perspektiv taktik konsepsiya va kurash orqali belgilanadi.

Taktik konsepsiya sportchini tayyorlashda bosh yo'nalish bo'lib qolgan o'zining muvaffaqiyatli taktikasi bilan tanilgan sportchilar tajribasini o'rganishdan iborat.

Kurashish planida sportchi amal qilish zarur bo'lgan ko'rsatmalar shakllanadi. Sportchi konkret raqibga qarshi (masalan, boksda, kurashda va h. k. da) taktika tuzadi. U butun musobaqa davomida (nagruzkalarning shiddati,

davom etishi va xususiyatiga moslab) o'z kuchini ustalik bilan taqsimlashi, bir taktikadan ikkinchisiga o'tish zaruratini planlashtirib qo'yishi kerak va h.k.

Taktik faoliyat taktik mashg'ulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi.

Taktik harakatning uch fazasi mavjud:

- a) musobaqa situatsiyasini anglash va tahlil qilish;
- b) maxsus taktik vazifani xayolan hal qilish;
- v) taktik vazifani amaliy hal qilish.

Idrok qilish sifati ko'rish hajmi, ko'rish doirasi, ko'rish orqali harakatni baholash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bog'liq bo'ladi.

Sportchi umumiy shart-sharoitni baholash, vazifani anglash uchun uning qismlarini maqsadga muvofiq idrok etishi kerak.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliy hal qilinadi. Sportchi nima qilish kerakligini juda tez belgilashi, o'z bilimini malaka va qobiliyatini baholay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va tahlil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga bog'liq bo'lgan taktik vazifalarni hal qilishda qiyinchilikka duch keladilar.

Taktik fikrlashni tarbiyalash uchun har qanday shart-sharoitda mantiqiy fikrlashga asoslanish, zaruriy bilim va tajribadan foydalanish, raqibning harakatini oldindan bilish kuzatish sport kurashi situatsiyasini tez anglash va baholay olishi kerak.

Buning uchun sport adabiyotlarini, taktikaning taxminiy variantlarini o'rganish, videozapis, foto va kinosuratlarini o'rganish, sudyalik qilish asoslarining musobaqa o'tkazish qoidasini o'rganish, musobaqada kuzatishlarni tahlil qila bilish, taktik planlarni tuzish va o'z tajribasini analiz qilish zarur.

Taktik tayyorlashning asosiy maqsadi sportchilarda musobaqani uyushtirish va qatnashish qobiliyatlarini tarbiyalashdan iborat.

Taktik tayyorlashning quyidagi vazifalari kelib chiqadi:

- 1) taktik bilimlarni egallash;
- 2) taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish va taktik fikrlashni tarbiyalash;
- 3) taktik ko'nikmalarni taktik malaka hosil bo'lganga qadar egallash.

Bunda taktik usullarni hal qilishda o'z kuchini aniq taqsimlash, belgilangan shiddat yoki tezlikni saqlab turish, vaqt mikrointervallarini his etish, oxirigacha zo'r berish va h. k. mashqlarni o'z ichiga olish kerak. Bunga esa yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlik asosida erishiladi. Muayyan chora tadbirlar quyidagi vositalar orqali amalga oshiriladi: finishni uzoqlashtirish, o'yin, jang va hokazo vaqtini oshirish, o'yinga dam olgan o'yinchilarni kiritish va h. k.

Biroq, yuqori texnik tayyorgarlikka, mustahkam, egiluvchan va o'zgaruvchan malakalarga ega bo'lmasa, hech qanday taktik usullardan umumlm foydalanib bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davomida jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlarida organizmning jarohatlanish holatlari uchrab turadi. Bunday holatlar mashg'ulotlarning xavfsizlik qoidalarini bilmaslik, sport jixozlari va anjomlarini yaroqsizligi, sport maydonlari va zallarni sanitariya gigiena qoidalariga rioya qilinmasligi asosiy sabab bo'ladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda tayanch harakat apparati va muskul tizimini umumrivojlantiruvchi mashqlar va tayyorlov harakatlar yordamida etarli darajada qizdirish va tayyorlash, harakatlarni oddiydan murakkabga qarab takomillashtirib borish, jismoniy yuklamalarni bir xil xajmda ortirib borish, har bir harakatdan so'ng muskullar tizimini bo'shashtirish va dam oldirish harakatlarni bajarish, mashg'ulotlardan so'ng dam olish va tiklanish jarayonlarida suv muolajalari, massaj va dori darmonlardan keng foydalanish muhim ahamiyatga ega.

SHuningdek jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda mustaqil mashg'ulotlarni o'rni, jismoniy fazilatlar rivojlantirish darajasini sportchilar o'zlari nazorat qilishi va jismoniy fazilatlar rivojlanishidagi ijobiy va salbiy o'zgarishlarni qayd etib borishlari, jismoniy yuklamalarning salbiy ta'sirlarini bartaraf etishda tabiat

omillari suv, quyosh, havo muolajalaridan chiniqtirish vositalari sifatida keng foydalanish, sifatli ovqatlanish, to'g'ri dam olish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar jarayonlarida shaxsiy va jamoa gigienasi talablariga muntazam rioya qilish, organizmni jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilib borish kerak bo'ladi.

3. Bob. SPORTCHILARNING UMUMIY TAYYORGARLIKLARINI TASHKIL ETISH JARAYONLARI

Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab muhitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, yani katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kritilib ular quyidagilarga tasir ko'rsatadi:

1. Nerv sistemasining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining malum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funsiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ taminlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga tasir ko'rsatadi.

3. Analizator funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak-muskul sistemasining rivojlanishiga tasir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish.

2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish.

3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar turizmini)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

- a) tiklash vositalari (cho‘milish, bo‘shash, holatsizlanish);
- b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;
- v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va harakat analizatorlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sport va mehnat jarayonida sportchida stress holatini qo‘zg‘atuvchi muhitning noqulay omillari tez-tez tasir etib turadi. Shu sababli bir qator kuchli tasir etuvchi omillarga organizmning qarshiligini oshiradigan yo‘l qidirish zarurati tug‘iladi. Shuningdek, o‘rtacha jismoniy nagruzkalar bilan yoki imkoniyatning oxirida bo‘lgan jismoniy zo‘r berishlarning o‘zaro ratsional munosabatining qonuniyatlarini nazariy va amaliy nuqtai nazardan aniqlash juda muhimdir.

Organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Bu masalada organizmning yuqori va past haroratga ko‘nikishini o‘rganish alohida o‘rinni egallaydi. Shuning uchun sport mashg‘ulotining sistema va usullarini tabiiy-ilmiy asoslab berish kishining konkret tabiiy-metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologik omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak.

3.1. Sportchini axloqiy-irodaviy va psixologik tayyorlash jarayonlari

Sportchini ahloqiy-irodaviy tayyorlash o‘zining pedagogik mohiyati bo‘yicha sport faoliyati sharoitida qo‘llanilishiga qarab amalga oshiriladigan ahloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

- vatan ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mehnat va Vatanni himoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'rasida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- imtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- kollektivning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-harakati uchun kollektiv oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparaslik, kollektiv ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

- Barcha xalqlar bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat halqlari bilan munosabatni mustahkamlash, halqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik, demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Kishining xatti-harakati vatan ishiga so'zda emas, amaldagi sadoqatliligi orqali baholanadi. Sportchilarning yuqori ahloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomilasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. Sport etikasi-bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti haraatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi sportchiga qo'yiladigan ahloqiy talablardir. Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda obektiv bo'lish, raqib va sudyaga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda xavfsizlikni taminlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy komolotga erishish, sog'liqni mustaxkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. Sportchilar yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'larining kollektiv bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportni ulug'lashlari, halqaro miqyosda sport bayrog'ini baland tutishlari, burjuaziya shaxsparastligi oldida tazim qilmaslik,

burjuaziya ideologiyasining ifodalariga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga, o'z sport tajribalarini o'rgatishlari kerak.

Bundan tashqari sport etikasi umuminsoniy fazilatlarini: kamtarin, haqqoniy, to'g'ri so'z, sof dil, batartib, xushmuomala bo'lishni, raqibni hurmat qilish, sudyani ko'rish yoki ko'rmasligidan qati nazar musobaqa qoidasiga rioya qilishni, sudya, tomoshabinlarni hurmat qilish va manmallikka berilmaslik fazilatlarining namoyon bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotlarida amalga oshirilgan etika normalari kishi xarakteriga xos bo'lib qoladi.

Sportchining o'ziga xos xususiyati, qo'llaniladigan vositalarning, mashg'ulot shakllarining, tashqi muhit va mashg'ulot sharoitining turli tumanligi-bularning xammasi shug'ullanuvchilarning onggi, hissiyoti, irodasi va hatti harakatiga har jihatdan tasir ko'rsatishiga imkon beradi.

Ayniqsa harakat faoliyatidagi axloqiy tarbiyaga ahamiyati kattadir.

Masalan, gimnastikada harakat faoliyati qat'iy izchillikni talab qiladi. Bu esa sportchidan o'zini tuta bilish, va hissiyotlarini tiyishni majbur qiladi; balandlikda (brusslar, yakkacho'p, turnik, xalqalarda) mashq qilganda dovyuraklik, dadillik, jasorat va zavq bilan shug'ullanishni talab qiladi.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalashda o'yin alohida iz qoldiradi, u o'zini fido qilish, qarama qarshilik sharoitida o'z emotsiyalarini boshqara bilish, aktiv bo'lish, o'zaro yordam ko'rsatish, birodarlik, yagona maqsad sari intilishni talab qiladi. Ular sportchi kurashini malum bir qat'iy sharoitga qo'yadi, sof intizomni talab etadi, haqqoniylik, sof dillik va mustahkam xarakterni tarbiyalaydi.

Tarbiyalashning pedagogik usullari. Axloqiy irodaviy tarbiyada turli xil usullarni qo'llash zarur: tushuntirish shaklida, ishontirish, suhbat va boshqa so'z tasiri orqali, ko'rsatma misollar, amaliy o'rgatish qo'llaniladi.

So'z tasiri orqali ishontirish usulidan foydalanib, trener axloqiy, kodeks prinsiplarini, sport etikasining talablarini tushuntiradi, irodaviy bo'lishga ishonch hosil qildiradi, kollektivga nisbatan, o'z natijalariga va xatti

harakatlariga obektiv qarashga o'rgatadi. Tushuntirish bilan birga rag'batlantirish, maqtash, koyish, xayfsan berish va boshqalar qo'llaniladi.

Qo'llab quvvatlash va maqtash, ayniqsa, boshlovchi sportchilari uchun ijobiy tasir ko'rsatadi, o'z kuchiga ishonchsizlik hissini engishga yordam beradi va h. k. Tajribali sportchilar bilan ish olib borganda texnika, taktika va xatti-harakatidagi kamchilik va xatolar to'g'risida suhbat olib borish maqsadga muvofiqdir. Kuchli sportchilarni o'rinsiz maqtayverishga chek qo'yish lozim, chunki ularda o'z kuchiga ortiqcha ishonish va o'ziga qoniqish kabi salbiy hissiyotlar paydo bo'lishi mumkin. Mantiqiy isbotlab berish elementlari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Shaxsiy ko'rsatishning kuchi juda kattadir. Bunda fizkultura va sport mutaxasislari, trenerlar va sudyalarga katta javobgarlik yuklatiladi. Trenerning obro'si qanchalik yuqori bo'lsa, uning shaxsi sportchilarga shunchalik katta tasir ko'rsatadi. Trener har tomonlama mukammal, ilimli bo'lishi, sport mashqulotining turli tuman vosita va usullariga hamda yuksak madaniyat, yuksak idrok, qobiliyatga ega bo'lishi kerak.

Amaliy o'rgatish usullariga mashq qilish usuli sifatida qarash mumkin, yani tadrijiy ijobiy malaka, odat va xislatlar sistemasini xosil qildirishdan iborat. Intizom va irodaviy xislatlarni quyidagi usullar bilan o'rgatish kerak:

-nagruzkani va mashqlar murakkabligini qiyinroq sharoitlarda ham muntazam oshirib borish;

- tez-tez jangovor holatlarni hosil qildirish, musobaqalarga o'rgatish;
- botirlik, dadillikni talab qiladigan mashqlarni qo'llash;
- jismoniy sifatlarning yuqori ko'rsatkichlariga intilish;
- sportchini musobaqa qoidolari bilan cheklantirish;
- mashg'ulotlarni ko'tarinki ruhda o'tkazish;
- sport rejimiga qat'iy rioya qilish.

Sportchini o'zining tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish sportchining etukli, ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilardan: 1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti harakatini tanqidiy

baholash, o'zi to'g'risida boshqalarning fikriga quloq solish; 2) o'z faoliyati va xatti harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

SHaxsiy tarbiya o'z-o'zini rag'batlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'zini-o'zi engish o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy , texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo'ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xissiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga o'rganish zarur. Sportchini musobaqalarga psixologik tayyorlash bir qancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo musobaqaning ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu-“start oldi holat” bo'lib, psixik holat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi (puls, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o'zgaradi, uyqu buziladi va h. k.). Start oldi holati sportchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga bog'liq bo'ladi.

Trener sportchiga o'z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki xolat bilan kurashish zarur: 1) bo'lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati va 2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo'lajak taqdirini hal qiladigandek qarashga yo'l qo'ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishidan qat'iy nazar o'z imkoniyatidan to'liq foydalanish muhim ekanligiga ishontirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qaty individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Tezkor kuch talab qilinadigan sport turlarida o'ta og'ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo'r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo'r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo'r berishlardan saqlash va chuqur bir tekis nafas olishni, muzikani tinglash va ijro etishni, o'z ichida qo'shiq aytishi, ongli ravishda muskullarni bo'shashtirish, autogen cho'qish usullarini qo'llashni, mimika muskullarining zo'riqishini yo'q qilishni (ko'zlarini yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o'rgatish zarur. Tayyorgarlik ko'rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo'lgan, o'z emotsiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

3.2. Sport formasi va uning rivojlanish qonuniyatlari

Muskul zo'r berishining xarakteriga muvofiq sport formasining takomillashishi va saqlanish mexanizmi masalalarini yoritish uchun eng avvalo sport formasi tushunchasining mohiyatiga to'xtalib o'tish zarur.

“Sport formasi” termini tajribaga asoslangan holda paydo bo'ldi va keyinchalik sport mashg'uloti to'g'risidagi ilmiy g'oyalarning rivojlanishi bilan turli mualliflar uni ilmiy tariflashga harakat qildilar va yaqin vaqtlargacha sport formasining prinsipial mohiyati to'g'risida yagona tushuncha yo'q edi.

Ayrim mualliflar sport formasini tasodifiy hodisa va unga yagona sportchilar erishadi, boshqalari esa bu formadan chetda qoladilar va o'ta mashq qilgan holatga tushib qoladilar deb hisoblaydilar.

Sport formasi qo'zg'alish-tormozlanish jarayonlarining katta konsentratsiyalangan holati sifatida tariflana boshlandi, bunda murakkab morfologik, bioximik, fiziologik va h. k. funksiyalar takomillashadi.

Sport formasi organizmning holati bo'lib, odamni harakat qobiliyatining tubdan o'zgarish jarayonlarini aks ettiradi va shuning uchun uning harakatda takomillashishining yorqin biologik mezoni deb baholanadi.

Sport formasining mezoni tariqasida eng avvalo yuksak sport natijalarining mavjudligi, ularning mustahkamligi va o'sib borishini hisoblash zarur.

Sog'liq holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik sport formasining tashkil qiluvchi qismlari hisoblanadi.

Sport formasi kishidan yaxshi sog'liqni, funktsiya sistemalarining yuqori darajada takomillashganligi, katta nagruzkalarga organizmning bardosh bera olishi, tabiat omillariga (gipotermiya, gipertermiya, gipoksid, gipoglikoliya va h. k.) yuqori darajada ko'nikish, psixik jarayonlarining yuqori darajada salmoqligi, shuningdek, hayotiy aktivligi (tetikligi, xushchaqchaqligi, harakatchanligi)ning yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Jismoniy rivojlanishdan muskul sistemasining rivojlanganligi (malum me'yorgacha, har tomonlama, optimal), tana og'irligi va uning qismlari (tayangan va tayanmagan holatlarda) harakatlarini boshqara bilish, tayanch harakat apparatining mexanik mustahkamlanishi, tashqi nafasning yaxshi rivojlanishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikdan u sportning xususiyatiga qarab harakat fazilatlarining o'zaro munosabati, eng katta nagruzkalarga bardosh berish, texnik tayyorgarlik darajasi, katta musobaqalarda qatnashish tajribasi mavjudligi talab qilinadi. Sport formasida bo'lgan sportchining psixik tayyorgarligidan esa, nerv jarayonlarini muvozanatlashtirish qobiliyati, o'zini yaxshi jalb qila olishi, juda yaxshi xis qilish xususiyatiga ega bo'lishi (vaqtni, masofani, plankani, suvni, muzni va h. k. ni his qilish) ideomotor va autogen mashq qilish usullaridan puxtalik bilan foydalana bilish lozim.

Albatta, sport formasining bu komponentlariga xususiy ko'rsatkichlar tarzida qarash lozim, ularning har birini batafsil konkretlashtirish metodik imkoniyatlarga va bu murakkab masalalarni yoritishda ilmiy yondoshishning darajasiga bog'liq bo'ladi.

Sport formasi holati funksiyalarini tejash, yani standart bo'lmagan nagruzkani bajarishda bir qator jismoniy ko'rsatkichlarning kamayishi bilan harakterlanadi (yurak urishining tezligi, 1minutda nafas olish soni kamayadi), qondagi eritrotsitlarning soni ortadi, o'pkalarning maksimal ventilyasiyasi oshadi va tiklanish jarayonlari tezroq sodir bo'ladi, Sport mashg'uloti jarayonida sportchida mashqda pishganlik va sport formasi holati sodir bo'ladi. Ular orasida son kabi sifat jihatidan ham farq bor. Mashq etilganlik darajasi asta sekin oshib boruvchi nagruzkalarning (son jihatdan to'planishi) tasirida organizmda kompensator mexanizmlarining ortib borish hodisasi sifatida tushuniladi, sport formasi esa bu asosiy musobaqalar davrida sodir bo'lgan yangi sifat o'zgarishi yuz bergan holatdir.

Sportchi sport formasida qancha vaqt bo'lishiga kelsak, bunda prinsipial nuqtai nazarlarda to'xtalib o'tmoq zarur. M. Buaje va E. Roxlin sport formasi bu tasodifiy va qisqa vaqt davom etadigan hodisa deb, N. D. Mironov esa bu mustahkam va uzoq davom etadigan holat, N.G. Ozolin sport formasi yil davomida saqlanishi kerak deb takidlaydilar. Piters, Janston, Edmunsonlar sportchi har doim sport mashg'ulotlarida shug'ullanishining butun davrida sport formasi holatida bo'lish kerak deb ko'rsatadilar, I. P. Baichenko sport formasi holatida 3 oydan ortiq bo'lmasligi kerak deb hisoblaydi.

Albatta, sport formasida bo'lish chegaralarini, yoki qanchalik vaqt sport formasida bo'lishni oldindan belgilab bo'lmaydi. Bunda bizning engil atletikachilarimiz, konkida yuguruvchilarimiz va boshqalarning Olimpiada o'yinlarida qatnashishlari misol bo'la oladi. Gap shundaki, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida erishilgan natijalar takrorlanganda edi, komandalar ancha yaxshiroq qatnashgan bo'lar edilar. Asosiy sabablardan biri sport formasini rivojlantirishning malum shartlariga rioya qilmaslikdir. Ko'pgina sportchilar tayyorlanish jarayonida bir qator qishki va yozgi musobaqalardan keyin yuqori natijaga erishdilar. Olimpiadagacha qolgan vaqt esa, kuchning to'liq tiklanishini va natijalarni yanada oshirishda mashq qilganlikning yangi pog'onasiga ko'tarilishni taminlash uchun vaqt qisqalik qiladi. Erishilgan sport formasini

Olimpiada startlarigacha uzluksiz saqlab turish uchun esa, vaqt juda uzoqlik qiladi.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, sport formasini rivojlantirish jarayoni fazali xarakterga ega bo'lib, 3 fazaning: egallash, saqlash (nisbatan stabillashish) va vaqtincha yo'qotish fazalarining birin-ketin navbatlanishida sodir bo'ladi.

Egallash fazasi ikki pog'onadan iborat:

- 1) sport formasining rivojlanishi uchun sharoit yaratish va 2) uning bevosita shakllanishi.
- 2) Birinchi pog'ona organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, sportchining jismoniy va irodaviy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, turli-tuman harakat, ko'nikma va malakalarini, shu jumladan, tanlab olingan sport turi texnikasining yangi elementlarini (yani bu davrda harakat malakalari zudlik bilan o'zlashtiriladi) va taktikasini shakllantirish bilan xarakterlanadi. Bu bosqich anchagina biologik qayta tiklanishlar, jismoniy sifatlar va harakat koordinatsiyasidagi katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bunda turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi orasida moslik bo'lmasligi mumkin.

Ikkinchi bosqichda o'zgarish jarayonlari ixtisoslashgan xarakterda bo'ladi. Sportchi organizmida sodir bo'ladigan barcha o'zgarishlarga maxsus mashq qilganlik va ixtisoslashgan fazilatlarining rivojlanishi hukmronlik qiladi. Sport formasining asosini tashkil qilgan shartli reflektor bog'lanishlar birinchi pog'onalarda katta mustahkamlikka ega bo'lmasdan noqulay sharoitlar tasirida osongina parchalanishi mumkin.

Nisbatan stabillashish fazasi sport natijalariga optimal tayyorlikni ushlab turishi bilan xarakterlanadi. Biologik qayta o'zgarishlar darajasi kamayadi. Tubdan o'zgarishlar bu davrga xos emasdir. Muvaffaqiyatli rivojlanish nimaga bog'liq bo'lsa faqatgina shularni takomillashtirish mumkin.

Mashg'ulot tuzilishining xususiyatlariga qarab sport formasini tutib turuvchi, turli usullarni aks ettiruvchi sport natijalarini yillik dialektikasining turli xillari kuzatiladi.

Sport formasini vaqtinchalik pasayish fazasi mashq qilganlik darajasining moslashish xususiyatining pasayishi, muvaqqat bogʻlanishlarning yoʻqolishi bilan farq qiladi. Sport formasi birdaniga soʻnib ketmaydi. Harakat malakalarining asosiy va organizm funksional imkoniyatining umumiy koʻtarinki darajasi uzoq vaqt saqlanib turadi.

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishda sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarlik mashgʻulotlarini tashkil etish vositalari, uslublari hamda shakllari oʻrganildi. Sport trenirovkasi sport turlari boʻyicha mutaxassislikka erishtiruvchi mashgʻulotlar xisoblanadi. Sport turlari bilan yosh, jins xamda sport turlarining oʻziga xos xususiyatlariga muvofiq har-xil yoshda shugʻullanish mumkin. Sport trenirovkasi mashgʻulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq boʻlgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga oʻrganish uchun zarur boʻlgan yordamchi va umum rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar xisoblanadi. Shuningdek tabiat omillari suv, quyosh va havoning sogʻlomlashtiruvchi taʼsiri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari xam sport tayyorgarliklari vositasi boʻladi.

Sport trenirovka mashgʻulotlari tashkil qilishda dastlabki tayyorlov guruhi saralanadi. Bu guruhga kiritilgan bolalar jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik oʻtadilar. Mutaxassislikka erishtiruvchi guruhda mashgʻulotlar sport turlari boʻyicha malaka va koʻnikmalarni takomillashtirish umumiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan boʻladi. Yuqori malakali sportchilar tayyorlash guruhi yuqori malakali sportchilardan tashkil topgan boʻlib mashgʻulotlar texnik-taktik mahoratni orttirish xamda maxsus va umumiy jismoniy fazilatlarni takomillatirishga qaratilgan boʻladi.

Umumiy tayyorgarlik sportchilarning nazariy, ahloqiy, maʼnaviy va iroda xamda xakamlik tayyorgarlikdan iborat boʻladi. Nazariy tayyorgarlikda sport usullarini vujudga kelishi uning asosiy qonun qoidalari haqida nazariy bilimlar shakllantiriladi. Ahloqiy, maʼnaviy va iroda tayyorgarlikda sportchilarga xos boʻlgan sifatlar oʻzini, raqibini, jamoadoshlarini, ustozini xurmat qilish

trenirovka jarayonlari va musobaqalarda o'zini tuta bilish nazarda tutiladi. Xakamlik tayyorgarligida musobaqalar o'tkazish, xakamlarning vazifalari ibora va ko'rsatmalarning mohiyati xamda musobaqa xujjatlarining yuritilishi haqida tushunchalar xosil qilinadi.

Maxsus tayyorgarlikka sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini kiritish mumkin. Sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligida harakatlar texnikasi va ularni amalda qo'llash malaka va ko'nikmasini shakllantiradi. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik xamda egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish, rivojlantirishdan iborat bo'ladi.

Sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda ularning nazariy bilim va dunyo qarashlarini kengaytirish zarur. Shuningdek, sport turiga xos bo'lgan texnik-taktik tayyorgarlikni va jismoniy fazilatlarni takomillashtirishni amalga oshirish kerak bo'ladi. Sportchilar tayyorlashning dastlabki bosqichi bo'lgan umumiy tayyorgarlik bosqichida sport turining harakatlar texnikasi va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi.

YUqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichiga esa jismoniy, taktik va texnik mahoratni takomillashtirish, ruxiy va iroda tayyorgarligini ta'minlashga e'tibor beriladi. Mukammal darajada umumiy va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatadi va yuqori malakali sportchi bo'lib etishadilar. Trenirovka mashg'ulotlari sportchilarning sport tayyorgarliklarini amalga oshirish jarayoni bo'lib u tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi. Trenirovka davrlarida sportchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirib borib sport formalariga kiradilar. Trenirovka mashg'ulotlarida murabbiy.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari:

1. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarining vositalari umumrivojlantiruvchi va maxsus hamda yordamchi jismoniy mashqlar hisoblanadi.

2. SHuningdek mashg'ulotlar jarayonlarida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan ham samarali foydalanish mumkin.
3. Sport mashg'ulotlarini tashkil etishda ta'limning og'zakilik, ko'rgazmalilik hamda o'yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi.
4. Sport mashg'ulotlari trenirovka darslari, o'quv yig'in mashg'ulotlari hamda mustaqil mashg'ulotlar shakllarida tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
2. Ўзбек халқига тинчлик ва омонлик керак. И.Каримов.Тошкент. 2013
3. Методики психодиагностики с спорте Қўлланма Муаллифлар Москва 1990
4. Спортивно массовая работа Қўлланма Атаев А. К Ташкент 1992
5. Уроки здоровья Қўлланма В. П. Похлебин Москва 1992
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. дарслик. 2000 й. Тошкент.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Дарслик. 2000 й. Тошкент.
8. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001 й. Тошкент.
10. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й. Тошкент.
11. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004 й. Тошкент.

12. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
13. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Учебное пособие. 2001 г. Ташкент.
14. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2015-2016