

САЛОМОВ Р.С.

**СПОРТ
МАШҒУЛОТИНИНГ
НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ**

ТОШКЕНТ–2007

физиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиятини, педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама егаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билгилар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади.

Ушбу "Спорт машғулотнинг назарий асослари" дарслиги магистрлар тайёрлаш дастурига асосан тайёрланган.

Дарслиқда келтирилган материалларда спорт назарияси замонавий даражада ёритилган илмий-методик маълумотлар ҳамда юқори таснифли спортчиларни тайёрлаш тажрибаларидан фойдаланилган.

1 БОБ. СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИ

1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари

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

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

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар кирлади: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси урганadиган фанга муваффақиятли равишда егаллаб бўлмайди.

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

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омил, шахсни таниқил топишнинг воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

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

Спорт ҳаракати - ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузини, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуби, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати - гоаявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шакллари: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги - профессионал спортни юзга чиқаради.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Умуман спорт машғулотни спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларининг мураккаб мажмузсини юзга келтириб, натижада "машқ билан чиниққанлик", "тайёргарлик", "спорт формасида бўлишлик" даражасини яхшиланшига олиб келади. "Машқ билан чиниққанлик" тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўлаётган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топаётган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносига аниқланади. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

"Машқ билан чиниққанлик" - машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Буларга қуйидагилар киради:

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

- жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

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

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

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

- халқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига, турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик – тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган хиссасининг самарадорлигига боғлиқдир.

Спорт ҳамيشа жамият олдига, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифалар бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётини кўнгли ва малакаларининг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, рухий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-иноқлик хиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байналминьяллик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кунгилихушлик ва муҳлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаш-

тириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.

Назария деганда, асосан, у ёки бу соҳадати тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонуналарини, объектив равишда кўрсатишни асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария - илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамсиллар ва қонуналар, тушунча ва функциялари, услубияти ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадати билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустақкам бўлгандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва талабга эришиш, шу билан соғлиқни мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадда ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

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

"Спорт назарияси" ни кўп функционали жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мулжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предмети дир.

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

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ҳодисалар мажмуида, спорт соҳасига тазлуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларга эга: таърифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва метад-логик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

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

2. Дастлабки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга:

- кўп йиллик ёки келажакдаги фаолият натижаларини оңглаб етиш ва амалий қайта тузилишда аниқ ҳақиқатни еритувчи бирлашган шакли тушунилади, бу эса оңглаб етган мақсадни ўз ичига олади.

асосий тэмойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуниятларни билдираётган назария қўладиган маълумотлардир.

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

4. Ўзининг назарий қисми - бажарилган машқлардан йинилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

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

Спорт турларининг тиснифи.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, маълум ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа

1-турух - метр уличов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чанниси, чанни, от спортлари ва бошқалар.

2-турух - ўзининг аниқлиги, тўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат амплитудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари - гимнастика, акробатика, фигурали учини ва бошқалар.

3-турух - яккакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва турух ўз навбатида турухларга бўлинади:

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

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

- чекланган вақт зутагушча талабга эришиш мумкин бўлган турлар (бокс - нокаут, кураш - соф талаба).

4-турух - кўп қиррали характердаги спорт турлари (енгил атлетика кўнкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанги, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини турухлаш тарзининг кўп қирраллиги ҳал этилаётган масалалар характерига кўра у ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

СПОРТНИНГ ФУНКЦИЯЛАРИ

Спортда дам олишни ташкил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида, чарчашга қарши кураш омилли сифатида, эмоционал талабларни қондиршида ва организмни вақтинча йуқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

Спортнинг функциялари



Ўз - ўзини текшириш учун саволлар

1. Спорт назариясининг асосий атамаларига тавсиф берини.

2. Спорт ижтимоий ҳодиса сифатида

3. Спорт назарияси фани тўғрисида нималарни била эиз.

4. Спорт турлари бўйича ҳаракат фаолиятига қараб қандай гуруҳларга бўлинади.

5. Спортнинг функцияларига тавсиф беринг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. 1992 й.

2. И.А.Каримов. Миллий истиқлол ҳолисаси асосий тушунча ва тамойиллар. – Т.: «Ўзбекистон», 2000.

3. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки М, Физ, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

2 БОБ. СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИ

2.1. Олимпиада спорт мусобақалари

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

Спорт ҳозирги кўришида бир катор ўзига хос хусусиятларига эга:

1) Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларни ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори ринга кўчи мусобақаларда қатнашганлар кўйилади ёки пастдан юқорига).

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

3) Мусобақалашувчиларни ҳагги ҳаракатлари ногинтоғини рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблантирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намойиш қилади. Бу натижалар ё жисмоний талабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятларини эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни

MENTAR № 40552

ma'inketis
institutu INU
20

яхшиланиши режалаштириши мумкин. Юқоридагилардан спорт натижалариши эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўрилади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омилилик ҳолисadir (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётига таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига, таҳлил этилишига ва материал - техник томондан таъминданганлигига.

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

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

Биринчидан, мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотидан генетик ва бўйсунуши бўйича "катгадир". Маълумки, инсон маънавияти ва маданиятини ривожланишида, ҳар хил яккама якка кўраш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларни шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўраш йўллари аниқлана бошлади. Ҳозирги кунда спортда бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, заҳираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда "Полигон" бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун фақат мусобақа вақтида психологик қарама-қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси

аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир катор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва бошқа шароитларига қараб бўлинади.

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

Мусобақа фаолияти - бу тартиблантирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа қурсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1. Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолиятини ташкил қилишга.

2. Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчини фаолияти, шарт-шароити ва ютуқларини баҳолаш йўллари тартиблантириш, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустаҳкамланади.

3. Мусобақалашувчиларни ҳуқуқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

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

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

1-жадвал

Атлетик спорт турларида мусобақа голдбларини 2 йилдан буйича 3 та синфга бўлинади.

1-синф натижани инструмент орқали ўлчаган спорт турлари	3 гуруҳга бўлинади	1.Натижа. Машқ бажаришга кетган вақт билан аниқланадиган спорт турлари 2.Натижа. Уzunлик ўлчами билан аниқланадиган спорт турлари 3.Натижа. Оғирлик ўлчови билан аниқланадиган спорт турлари
2-синф. Натижани, объектив кўрсаткичлар билан аниқлаб бўлмайдиган спорт турлари	2 гуруҳга бўлинади	1.Кўриниш билан натижани аниқланадиган спорт турлари 2.Шартан равишда қабул қилинган қонда бўйича Бу гуруҳ яна 3 кичик гуруҳларга бўлинади
1. Кичик гуруҳга - 2 рақиб, мусобақа вақтида контактда бўлади (яккама-якка кураш)	2 рақиб бир-бири билан контактда бўлмайдиган спорт уйинлари (теннис)	3. Кичик гуруҳга партнёрлар ва команда ўйинида бир-бирини бевосита боғлиқ ҳолда ўйнаш
3-синф кўп кураш спорт турлари	2 гуруҳга бўлинади	1.Бир спорт туридан тузилган кўп кураш (фенни атлетика, гимнастика) 2.Хар хил спорт туридан тузилган кўп кураш

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

2-жадвал

Мусобақаларни туркумларга бўлиниши

1. Аҳамияти бўйича	Тайёргарлик, асосий, мақсадли
2. Мазмуни бўйича	Ғ/а/а, сузиш ва х.к. спартакиадалар, Олимпиада ўйинлари (мажмуали)
3. Қўламини бўйича	Жамоа, туман, шаҳар, вилоят ва республика
4. Идоралар ёки территория принципи бўйича	"Динамо" КСЖ бўйича, Республика, СНГ, Европа, миллий, халқаро, дунё биринчиликлари
5. Халқ қиладиган вазифаси бўйича	-назорат -классификация -танлаш -биринчилик учун -кўрғазмаллик
6. Ташкил қилиш характери бўйича	Очiq, ёшиқ, анъанавий, матчи, сиртдан тенглаштирилмаган
7. Синнов олиш шакли бўйича	Шахсий, жамоа, шахсий - жамоа
8. Ўтказиш тизими бўйича	Айланма тизимида, чиқиб кетиш билан, аралаш
9. Ёш категориялари бўйича	Болалар усмирлар, ёш спортчилар, катталар, қарилар.
10. Қатнашувчиларнинг жинси бўйича	Эркаклар учун, хотин-қизлар учун.
11. Қатнашувчиларнинг касбини йўналиши бўйича	Мақтаб, талабалар, ҳарбий ва х.к.
12. Соғлигини оғиш характери бўйича	Кўрлар учун, қарлар, яқиндан кўрувчи, полиомелит билан касалланганлар учун.

Спорт мусобақаларининг асосий турлари ва спортчини тайёрлаш вазифаларини ҳал этишга бўйлаштирилганлиги

Тайёрлов	Назорат	Жамлаш	Саралаш	Асосий, бош, кульминация
Номлари	Вазифаси			
Тайёрлов мусобақалари	<p>-Мусобақа беллашуви шариоҳларига мосланиш; -мусобақа беллашуви шариоҳида энг мақбул техник усулларни ишлаб чиқиш; -мусобақа беллашувини олиб боришнинг мақсадга мувофиқ бўлган тактик кўринишларини танлаш; -мусобақа тажрибасига эга бўлиш; -кучли рақобат шариоҳига мослаб рухий сифатларни такомиллаштириш</p> <p>Мусобақаларнинг бу тури машқ жараёнида муҳим ўрин тутadi</p>			
Назорат мусобақалари	<p>-жисмоний, техник, тактик, рухий тайёргарликнинг барча томонларини баҳолаш асосида тайёргарлик даражасини назорат қилиш; -спортчи ёки жамоа мусобақа фаолиятининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш; -тайёргарликни боришига (зарур бўлса) тегишли тузатишлар киритиш</p>			
Жамлаш мусобақалари	<p>-мусобақа фаолиятини андазасини ишлаб чиқиш; -мусобақа фаолиятининг турли кўринишларини синаб кўриш; Бу айниқса беллашув олиб бориш тайёргарлиги ва тактикаси (усули) турлича бўлган рақиб билан учрашувда фойдаланиладиган яқка кўриш ва спорт ўйинларига тааллуқли; -асосий мусобақаларни ўтказиш мўжжалланаётган шариоҳида имкони борича яқин бўлган ҳолат яратилади.</p>			
Саралаш мусобақалари асосий, бош, кульминацион мусобақалар	<p>-асосий мусобақаларда интироқ эттириш учун спортчиларни танлаш. -ғалабага эришни ёки юқори ўрин эгаллаш</p>			

МУСОБАҚА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ
(Ўйин тизими)

Ҳар ҳал спорт турлари бўйича мусобақа амалиётида мусобақа ўтказишнинг қуйидаги усуллари қўлланилади:	
а) айланма усул	-бунда ҳар бир спортчи (жамоа) бошқалари билан бирма-бир учрашиб чиққунга қадар мусобақа давом эттирилади;
б) ўйиндан чиқиш	-бунда спортчи (жамоа) биринчилик учун курашиб бир ёки икки мағлубиятдан кейин (мусобақа шартига буюнган) беллашувини давом эттиришдан маҳрум этилади.
в) оралик	-бунда юқоридаги ҳар иккиса усул аралашма ҳолда қўлланилади;
	Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усулини қўллаш ушбу мусобақа сажидасидаги низом билан белгиланади.

Одатда энг муҳим саналган йирик расмий мусобақалар спортчини тайёрлашдаги давомий жараённинг якуни ҳисобланади. Уларда имкони борича юқори спорт натижаларига эришиш зарурати кўпинча бундай мусобақаларнинг юксак мақомини, шунингдек уларга тайёргарлик гизимининг таркиби ва моҳиятини белгилайди. Бошқа мусобақалар саралаш, жамлаш, тайёрлаш ёки назорат характерида эга бўлиб, турли техник-тактик вазифаларни бажариши мумкин.

Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усули мусобақа олдига қўйилган вазифа, мусобақа якунланиши лозим бўлган муддат; спортчилар (жамоалар) сони, уларнинг спорт тайёргарлиги, ўқув ишлаб чиқаришда бандлиги ва ҳудудий жойлашганлиги, қатнашчилар беллашувини ўтказиш учун зарур бўлган жойлар (майдон) миқдори ҳамда албатта маблаг билан таъминланишига қараб белгиланади.

Спорт мусобақалари педагогик, спорт, методик ва ижтимоий саноий вазифаларни ечишга яқиндан ёрдам беради.

2.2. Спортчининг мусобақа фаолияти

Мусобақа фаолиятининг тузилиши

Ёш спортчилардаг қаторли маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

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

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашини шунчалик тажрибага эга бўлишини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

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

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тигиз бўлади. Йилга мусобақалар сони 25-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н. Платонов, 1986).

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

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури ҳусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (ҳафтага 1-2 мусобақа кунлари) чидамликда алоҳида талаблар қўядиган ва узокроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;

- мусобақада куч жиҳатдан тенг бўлган спортчилар қатнашини;

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашини зарур;

- вақтни у ердан бу ерга кучиш ва ҳ.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинчилиги даражаси) шундай шароит яратилиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказиладиган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

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

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юригилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, руҳий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашини мусобақа фаолияти куринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Мусобақа фаолияти

Спорт мусобақаларида қатнашиш	Унинг ҳуриниши шакли ҳисобланади	Беллашув ўтказишнинг чекланган вақти	Рақибларнинг имкониятларини объектив солиштириш йўли билан	Спорт натижаларига эришиш	Унинг мақсади ҳисобланади
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------	---------------------------

Мусобақа фаолиятининг хусусиятлари

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига гўтридан-гўтри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоятда ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки, республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда талаба учун рақобат кучли бўлади).

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

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

Мусобақадаги вазиятни тартибли равишда ўзгариши



Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятнинг тартибли равишда ўзгартириб туришини аниқлатади.

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

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгилловчи жадвал қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
- рақиб ва шерикларнинг юриш-туриши
- ўз ахволининг динамикаси
- олинган ахборот таҳлили ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш
- фикран асосий қарорни қабул қилиш
- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш.

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагиларга таянқиланади:

- курашчишининг пухталлиги (қўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича);
- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги;
- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги;
- қарчалан шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва х.к.

Гимнастикачиларнинг мусобақа фаолиятида қуйидагиларни қурсатиш мумкин:

- мажбурий ҳаракатларни бажарилишини махсус талабларга мослиги;
- эркин дастурдаги манқлар композициясини уларнинг мураккаблик даражасига мослиги;
- мусобақа дастурига киритилган машқлар таркибий қисмлари ва бўлимларини бажарилишининг маҳоратлиги;
- манқлар орасидаги алоканинг мураккаблиги ва ҳосилиги;
- амплитуда, маънолилик, аниқлик ва х.к.

100-200 метрлик қисқа масофага югурувчи спортчилнинг мусобақа фаолиятида қамди турган ҳаётдаги ҳислатларни кўрсатиш мумкин:

- старт ишорасини тез илгай олиш;
- старт чизигидан (паст стартдан тахминан 30 метргача) лаҳзада тезлай олиш;
- қатга тезлик билан югуриш;
- финишнинг самарадорлиги.

Сузувчининг жаҳон рекорди даражасидаги мусобақа фаолиятининг (100 метрга эркин усулда сузиш) тахминий тахлили.

Бу ерда таркибий қисмини ажратиш кўрсатиш мумкин:

1. Стартнинг самарадорлиги (дастлабки 7.5 метрни сузиб ўтиш вақти);
2. Стартдан масофавий сузишга ўтиш чоғидаги тезлик (m/c);
3. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (m/c);
4. Масофавий сузишда бурилишга ўтишдаги тезлик;
- 5-6. Бурилишнинг самарадорлиги (15 метрни сузиб ўтиш вақти бўйича яъни 7.5 м бурилиш шитигача ва 7.5 дақиқадан кейин);
7. Бурилишдан масофавий сузишга ўтишдаги тезлик (m/c);
8. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (m/c);
9. Масофавий сузишдан финишга ўтишдаги тезлик (m/c);
10. Финишнинг самарадорлиги (охирги 7.5 м масофани сузиб ўтиш вақти бўйича).

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.

1. Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса қаттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт гурларида мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетди?

2. Спорт йили давомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида улардаги қийинчиликни аста-секин ўсиб боришини кузатишг.

3. Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисملарни тасвирлаб беришг (нималардан иборат).

4. Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикаингизни ўзгартирганмисиз? Агар ўзгартирган бўлсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабини аниқлашга ҳаракат қилишг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабийётлар.

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон келажакда буюк давлат. 1992.
2. И.А.Каримов. Ҳозирги босқичда демократик ислохатларни чуқурлаштиришнинг муҳим вазифалари. 1996.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.

3 БОБ. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ

3.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ташаббуслар қилмоқда.

Бу бордада спорт тараккиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакли ва усулларини излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланганиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари психотда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли сартлар шароитида ахлоқий иродавий ва рухий тайёрларликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёртарликнинг шу қадар юксак чуққисига чиққандарки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра махсус жисмоний тайёртарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янги усул ва услублар зарур.

- Машқ юктамаларни ҳажми ва шу қадар катталаниб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик ишқи доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланб қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туниди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юктамалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усулларини қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатта суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.

- машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг квалифаси онди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидати ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

6-жадвал

	Шарт-шароит	
Илм олнш	Спортчи	Машғулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Қучил тиклаш
Илмий методик шльминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хужалик таъминоти гуруҳи

Спортчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмути, шунингдек, спортчиларни муайян мутахас-

сислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) ҳам жиҳатлиги самарасидир.

1. Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, юксак малакали спортчини тайёрлашга шарт-шароит спортчи-мураббий мажмуи ягона асосий негиз ҳисобланади. Бу мажмуа ичида энг катта юклама спортчининг зиммасига тушади, чунки айнан шу спортчи бир қатор ҳаракатлар (илм олиш, ривожланиш, тарбия, машғулот, мусобақа, орақизмини қайта тиклаш) таъсирига тўқнаш келиши керак. Ваҳоланки, спортчи ўзига мустақил шахс сифатида мураббийсиз, моддий-техник ва ҳўжалик таъминоти, илмий методик таъминот, гуруҳларисиз мусобақага тайёрлана олмайди. Бугунги спортчининг ҳар тарафлама (ҳам жисмоний, ҳам ақлан, ҳам ахлоқан) ривожланиши шунингдек, жисмоний, техник тактик, ақлий, функционал жиҳатдан тайёрланган бўлишини талаб қилади.

7-жадвал

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ҳоявий-тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштириш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		Бўш вақт ва хордиқ чиқариш

2. Спортчини тайёрлаб етказиш услўбларини кўздан кечирш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига мурожаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ноявий-тарбиявий иш ва ахлоқий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўришга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан спортчи

юқорида кўрсатилганидек эзгу вазибаларни ривожлантириш билан бир пайтда, спорт қонунини бузувчи-ларга қарши, ичқилиқбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак. Спортчилар орасида босар-тусарини билмай қолган, озги катта, мутақаббирлар, чемпионлик шахсига сизинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Спортчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, спортчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараёндыр. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иклим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради. Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услўби ҳам мусобақалар даражаси (ранги)га боғлиқ; бундай йиғинларда бажариладиган ҳар биғга иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот қўнларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғини йиғини, назорат-тайёртарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунинг ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим.

Йиллик циклда юқори таснифли спортчиларни расмий мусобака ва стартларга чиқиш ва машгулот кунларида эришилган ҳажми

Спорт турлари	Мусобака кунларини сони	Стартлар сони	Спорт турлари	Мусобака кунларини сони	Стартлар сони
Гимнастика	25-30	210-250	футбол	70-85	70-85
Сува сакраш	25-35	275-360	Стод тенниси	75-80	380-420
Қилмич-бозлик	30-40	415-480	Сув полоси	60-65	60-65

Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

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

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёртарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва

методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йули билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти-вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

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

Спортчиларнинг тоъвий-сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар қиради. Инкилоб иштирокчилари, ёуқаролар уруши ва меҳнат қахрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

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

Моддий-техник таъминоти	
База қурилиши	Спорт формаси билан таъминлаш
Машгулот учун жой тайёрлаш	Анжом-ускуналарни такомиллаштириш, тренажерлар қратиш
Ашхоналар билан таъминлаш	Ўқув йиғинлари ва мусобакалар ўтқазган жойларда ҳужалик ишлари.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини қратиш ва уларни тўлдирини, машгулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилдорлик билан тўғри фойдаланини, спорт анжомларини сотиб олиш

ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қўйилмаган, спорт ашё-анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланган-лари)нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси кифаси ҳам ўзгармоқда.

10-жадвал

Тиббий таъминот	
Жисмоний машқ, юкламасига чидамлилиқ ҳолатини оператив ва чуқур назорат қилиш	
Касалликни олдини олиш (профилактик) тадбирлар	Даволаш тадбирлари
Тикланиш	

Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулота чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулота қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

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

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

Шифокорлар профилактика ишлари билан шугулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номитатина тузилган ўқув-машиқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

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

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

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат

а) организмнинг қаттиқ чарчashi ва ўта зўриқлигини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч-қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллари аутаген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш). Спортчининг иззат-нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроклим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ходмлар спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил қўнилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

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

г) таркибида юксак биологик қийматта эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омуктасидан.

шунингдек, инсон организмида модда алмашиши оралигида истеъмола қилинувчи озукалар (қаҳрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

11-жадвал

Илмий методик таъминот	
Спорт тури хоссаларини тадқиқ қилиш	Бўлусли спортчиларнинг моделини тузиш
Спорт тараққиёти йўналишларини олдиндан кўра билиш	Рақиблар ҳақида маълумот, тўплаш
Спорт формаларини машқ ҳаракатларига мослигини бошқаришга қаратилган маслаҳатлар	

Спортнинг барча турларини идрок қилиш гоаят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт.

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

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

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг

жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламга қурбид етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони борича тўлароқ маълумот оли зарур. Бу соҳала рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шугулланувчи илмий-услубий гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

12-жадвал

Мураббий	
Машгулотлар ўтказиш	
Саралани	Машгулот стратегияси
Нагжани режалаштириш	Юкламаларни режалаштириш
Машгулот жараёнини бошқариш	Назорат

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машгулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади.

Мураббий машгулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истиқболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик-биологик усуллardan таркиб топган характерлар мажмуининг таъкидий-методик тадбирлари тизими бўлиб, спорт мутахасссислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аниқланади), уларнинг қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаш (ҳозирги пайтда спортнинг 16 тури бўйича болаларни сараланишнинг ҳам миқдорий, ҳам

сифатий тузиламаси аниқланган) фарз ва қарздор. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни спортга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёкли, меҳнатта даёқати ва ўзига ҳос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Ҳар бир тренер спортчини тайёрлаб етказишда унинг шахсий истеъдоди ва алоҳида хусусиятларига қўйилган ҳолда, ўз усули бўйича иш кўради. Шунинг ҳам айтиш керакки, тренер ҳар қанча тажрибали бўлсин ҳамма вақт ҳам ҳар қандай спортчидан машҳур спортчи етиштира олмайди. Масалан: 100 метрга югуришда бир хил натижага (10.1-10.2 сония) эришган спортчилар: А.Харри, Мерчи ва Роберт Хейеслар агар битта тренер билан машқ қилганида борми, улардан учта спринтер етиб чиқиши амри маҳол эди. Жуда нари борса, улардан фақат биттаси юқори натижа кўрсатиши мумкин эди.

Ҳозирги тренерлар машқ ва мусобақа юкламасини режалаштиришни ўрганиб олганлар, лекин спортчи кучини тўплагани режалаштиришни мутлақо билмайдилар бу жараёни ўз ҳолига ташлаб қўйилган, яъни спортчи куч йиғиш усулларини ўзи қидиради (массаж, сауна, пассив дам, назоратсиз овқатланиш - худмас, куч тикланишнинг бутун режими).

Бироқ, энг юқори малакали катта тренер ҳам спортчи билан муносабат қилган ва ўз асосий мутахассислик бурчини бажараётган чоғида, бир қатор объектив қийинчиликларига дуч келади.

Мураббий мустақил равишда спортчидан машқ пайтида юз бериши мумкин бўлган ҳар қандай тасодифларни хотиржамлик билан қарши олишни талаб қиларкан, унинг ортқ даражада ҳаяжонланишига, аччиқланишига, ўзбошимчлик қилишга мутлақо йўл қўймаслигини керак.

Машгулот жараёнини омилдорлик билан самарали бошқаришнинг асосий шарти машгулот жараёнининг таркибий қисм-ларини доқимий равишда таҳлил қилишдир. Бундай таҳлилнинг асосий томони қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар томонидан бажарилган ҳамма ишни ҳисобга олиш;

2. Спортчининг ахволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш, бундай назорат натижасида спортчининг ҳолати ҳақида жисмоний, техникавий малакасининг сифатий ривожланиш суръати ҳақида ва машқ юкламаларини қай даражада бажара олиши ҳақида ҳолис маълумотлар олиш мумкин.

Тавсия қилинган юкламалар спортчи организми имкониятларига мос тушганини билдирувчи аломатлар: унинг яхши кайфиятда бўлиши, ҳамма нарсадан ҳафасаласи пир бўлиши, машқдан кўнгли совиши мумкин. Юкламаларни организмининг функционал ҳолатига қанчалик мос тушганини пухта аниқлаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланиш лозим бўлади: машгулотларни қиёсий таҳлил қилиш, ақл-фаросатни назорат қилиш, спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши, психолог назорати.

3.2. Спорт машқларига мослашиш

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

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

Ҳавотир-резистентлик-ориқла (резистентлик-танани муҳитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

Ҳавотир даврига тананинг меъёр ва ғайритабиийлик даражасида ўта сафарбарлигига ҳос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тутаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

Огир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтри-

фосфор кислотаси (АТФ) захирасининг камайиши кузатилади, натижада махсулотларининг парчаланиш нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир-бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40% га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушаксининг ишпичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

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

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

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

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

Туран малякадаги спортчилар (18-20 ёндаги эркеклар) танасининг юқори тегислига 400 м масофани ўтқишдаги ҳолатида

400 м га югуриш натижаси	Спортчи малакаси	Т / Ч ур/мин		Ўлкани нафас олиш		Қоннинг даққали ҳаёми		O2 истеъмоли - мл/кг мин	
		Стойишта	Юланган	%	ABC	%	ABC	%	ABC
58 сон	2-раунддаги спортчи	70	180+110	257	10	6	20	3	45+42
		65	210+110	381	8	5	30+25	3	65+62
46 сон	Халқаро тоғидаги спорт устаси	65	210+110	381	8	5	30+25	3	65+62
		65	210+110	381	8	5	30+25	3	65+62

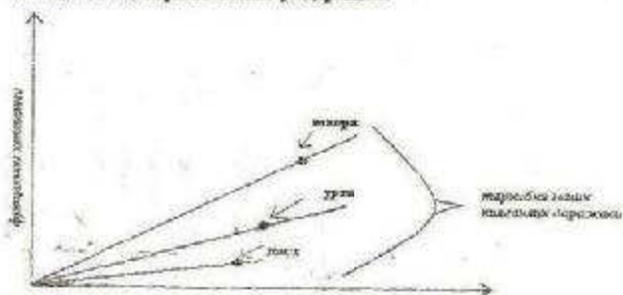
Маълум юкламага жавобан спортчи танасидаги силжишлар спорт амалиётидаги тез мослашишга мисол бўлиши мумкин. Зеро, машқ қилмаган спортчида бу силжишлар машқ қилганга нисбатан паст бўлади, негаки унинг танаси машқ қилган спортчиникига нисбатан камроқ юклама остида ишлаганга мослашган. Шунинг учун юқори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

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

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

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

минутадаги таъмирлановчилик уч даражаси



қўзғатувчи куч 0→1 меърий тартиб
1→2 жадаллашган тартиб
2→3 патологик тартиб

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

Тўқиманинг содда чизмаси

Ҳозирда тўқима тушунчаси бу таркибий оксиллардан иборат бўлган ярим қаттиқ суяк, кўпчилик "найчали", махсус турли ҳилдаги оддий ва мураккаб молекуласи суюқликлар айланиб юрадиган мураккаб таркибдан иборат. Ундан содда-қувватли, ҳамда ахборот алоқалари амалга оширилади.

Тўқималар фаолияти кўпинча кимёвий реакциялар билан боғлиқ, уларнинг ҳар бири ўзининг оксил-ферменти таъсири остида кечади. Оксиллар РНК намуналари қолиплар бўйича рибосомаларда синтезланади (ҳосил бўлади) улар ДНКдаги бир тендан нусха олиш йўли билан ҳосил қилинади.

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

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

-кучли ташқи қўзғатувчи

-аввал "сарфланган" фермент оғирлиги

-"таъминловчи" таркиблар бераётган кучнинг мавжудлиги.

Биохимиклар оксилларни оддий молекулаларга бир ҳилдаги тезлик билан парчаланишини аниқладилар. Унинг катталиги "ярим парчаланиш даври" сифатида белгиланади.

Юқорида айтганимиздек янги оксил "ишчи элементлардан" "талаба бўлганда" рибосомаларда ҳосил бўлади. Оксил ферментининг ҳар бир молекуласи қанчалик таранг ишласа, янғисини пайдо бўлишга эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Бу ҳолатда янги оксилни пайдо бўлиши уни парчаланишидан ўзиб кетади, бу оксил фермент оғирлигини ортишга, шунингдек тўқима вазифасининг кучайишига олиб келади. Оксил ҳосил

бўлишига эҳтиёж камайганда эса, оксил парчаланиши унинг ҳосил бўлишидан ўзиб кетиш ҳолати юз беради.

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

3.3. Мослашиш босқичлари

Тезлик билан рўй берадиган мослашиш реакциясида куйидаги уч босқич кузатилади:

1-босқич берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимлар фаолиятини жадаллаштириш билан боғлиқ, юрак уриши, нафас олиш, кислород ютиш, лактат тўпланиш ва х.к. кучайиши.

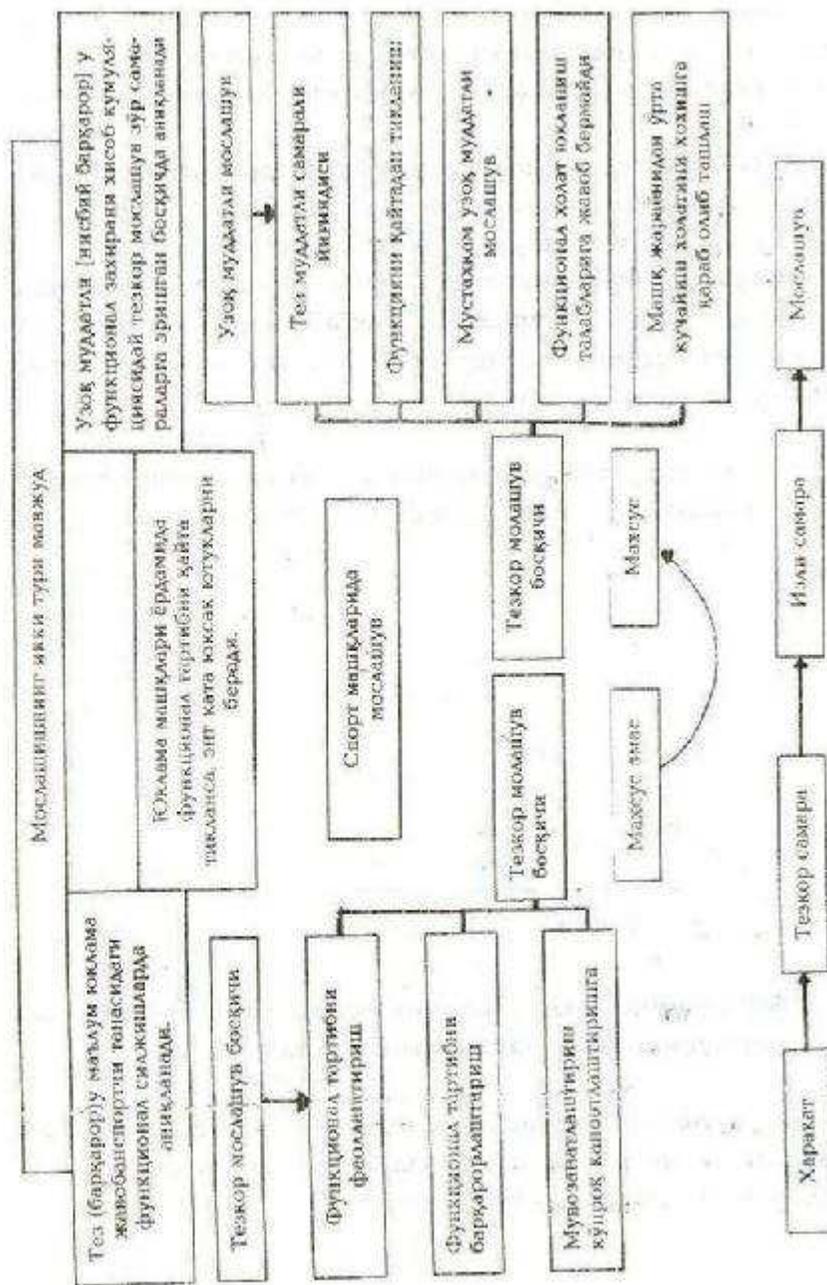
2-босқич қордаги функционал тизимларнинг фаолиятини мўътадилланишини ифодалайди. Тананинг нисбатан муқобил ҳолатини кўрсатади.

3-босқич тана фаолиятига (жавобига) эҳтиёж ва уни таъминлаш орасидаги мувофиқликни бузилиши билан боғлиқ. Бу ишчи тизимлар ва аъзоларнинг ҳаракати ҳамда фаолиятларнинг асабий бошқариш механизмларини чарчати, шунингдек куч захираларини пайдаланишини ифодалайди.

Тез мослашишнинг учинчи босқичига иш билан боғлиқ талабларни танага қайта-қайта юкловчи узоқ муддатли мослашуving шаклланишига, шунингдек спорт фаолиятини таъминловчи тана аъзолари тизими ва фаолиятини муносибликдан четлашувига олиб келади.

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

1-босқич тез мослашишни кўп марта қайтариладиган самараларини умумлаштириш асосида узоқ муддатли мослашиши механизлари кучайтирилади;

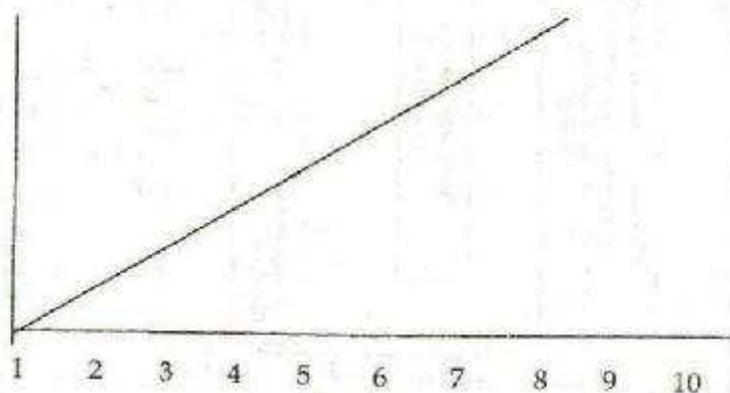


2-босқич режа асосида такрорланадиган доимий ўсиб боровчи (маълум доирада) юк асосида ҳаракатдаги аъзолар ва тўқималарда таркибий ҳамда вазифавий ўзгаришлар жадал кечади.

3-босқич аъзолар фаолиятининг янги даражасини таъминлаш учун зарур бўлган захира мавжудлигида ифода-ланган узок муддатли мослашишнинг муҳим босқичидир;

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

Кўп йиллик тайёргарликда мослашиш ўзгаришлари ва юклатишни ўзгариш динамикасининг чизмаси.



Функционал захираларнинг зонаси нисбатан кейинги мослашишни кучайтирувчи доиралар нисбати

Бу қонуният тайёргарликнинг айрим босқичларида ҳам шунингдек мезо ва макро цикларида ҳам, узок йиллик тайёргарлик давомида ҳам рўй беради.

4 - чизма. Спортчи танасидаги мослашиш ўзгаришларини йўналганлиги

Спортчининг қанча малакаси юқори бўлса, ундан кейинги мослашув имконияти доиралари, спортда спорт ютуқларини ошириш маъносини аниқлатади. Функционал захиралар 2-кейинги мослашишини кучайтирувчи доиралар.

Мослашиш кўникми ўзгаришлари турли йўналишларда рўй бериши мумкин.

Машқларнинг микродавлари (ҳафталари)

1 - 2 - Фаол мослашиш даври

2 - 3 - Самарали машқ даври

4 - 5 - 6 - Муътадиллашув даври.

Жисмоний юктамаларга мослашиш жараёнида, кўникми бу фаолиятни таъминловчи асосий тизимларга тегишлидир.

3.4. Юрак қон - томир тизимини мослашуви

Юрак оғирлигини (юрак гипертрофияси) катталашуви билан боғлиқ юракнинг қисқариш қобилияти кучаяди.

Тананинг янги имкониятларига нафас олиш ва қон айланиш тизими ҳам мослашади.

Мушакларнинг қизгин ишлаш пайтида нафас олиш 15-20 мартага ортади, нафас олиш кучининг ўсиш ҳисобига нафас

олиш ҳаракатли қуввати ошади, турли оғирлиқдаги жисмоний юкка чидамлик қобилияти асоси сифатидаги МПК кўрсаткичи ўсади.

- мослашиш жараёни вафқат спортчига юксак натижаларга эришишигагина имкон бериб қолмасдан, балки оғирликка чидашнинг қоллидаги юктамалар машғулот таъсирига эга бўлмай қолади, улардан машқларга чидамликни сақлашга имкон берувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин.

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

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

14-жадвал

Юклатиш миқдори (ҳажми)	Юклатишнинг шиддати (жадаллиги)	Мослашиш йўналганлиги
Катта	Қам ёки ўрта	Чидамликни ўстириш
Кичик	Субмаксимал максимал	Қуч, тезлик сифатларини ўстириш

Мослашиш жараёнининг давомийлиги

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

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

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

Қуйидаги қонуний алоқаларни аниқлаб етиш спорт фанининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади (5-қизма).

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

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

Юклама таъсир; функционал ва қувват захираларини сарфлаш оқибатида тананинг функционал имкониятлари (вақтинчалик) пасаяди. Кўпинча дам олиш босқичида амалга ошириладиган мослашиш жараёнини шаклланиши учун етакчи қўзғатувчи ҳисобланади.

Ўз фаолиятини фақатгина бошлаётган спортчиларда янги, ноадатий юкларга мослашиш жараёни етук мутахассис спортчиларга қараганда тезроқ кечади. Буни тажрибали спортчиларда машқ ва мусобақа юкларига мослашиш жараёнини юкори, мослашишнинг кейинги кучайиш имкониятлари доираси бир мунча қисқарганлиги билан тушунтириш мумкин.

15-жадвал

Машқ қилишда функционал имкониятларнинг ортиши	Машқ қилмаслик-функционал имкониятларнинг пасайиши
Ташқи қўзғатувчи - кучли	Ташқи қўзғатувчи кучсиз
"инчи" аъзолар юкори кучланишда ишлайди	"инчи" аъзолар ва ударнинг қисмлари функцияси пасаяди
Оксил ферментини синтез бўлишига юкори даражадаги "эҳтиёж" бор (туқима даражасида)	Янги оксил синтез бўлишига "эҳтиёж" пасаяди, эски оксил эса "ярим парчаланш" тезлиги билан парчланади
Янги оксилнинг пайдо бўлиши (унинг миқдори) "ярим парчаланш" тезлигини оширади	Ресинтез синтездан узиб етади
Аъзо ўсади	Аъзо ўсади

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спорт машғулотига мослашиш тушунчасига таъриф беринг.

2. "Тез мослашиш" тушунчасини ифодалаб беринг?

3. "Ўзоқ муддатли мослашиш" тушунчасига таъриф беринг.

4. Спортчи танасида мослашиш ўзгаришлари рўй берадиган асосий йўналишлар.

5. "функционал захира доираси" ва "жадаллаштирувчи мослашиш доираси" тушунчаларига таъриф беринг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Иқтисодий ислохат тараққиётимиз асоси. 1993.

2. И.А.Каримов. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. 1999.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М., Фис, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.

4 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА УЗОҚ ВАҚТЛИ МОСЛАШУВНИНГ ТАШКИЛ ТОПИШИ

4.1. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар

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

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади:

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

1. Бошланғич тайёргарлик

Вазифаси: Болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш:

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

Воситалари: Ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлардан тузилган машқлар.

Бу эътада машғулотлар катта жисмоний ва психик юктамалар билан режалаштирилмаслиги керак.

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

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

Машғулотни давом этиш вақти 30-60 дақиқа

Ҳафтадаги машғулотлар сони 2-3 мартаба

Йиллик иш ҳажми 100-150 соат

Агар бу эътап 3 йилгача чўзилса:

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

2-йил 100 соат учун

3-йил 120 соат учун

агар бола 9-10 ёшидан машғулотларга келишни бошлаган бўлса, бу эътапнинг давом этиши 1,5-2 йил. Иш ҳажми 200-250 соатга тенг.

2. Дастлабки базали тайёргарлик босқичи

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

Асосан диққатни ёш спортчиларни мақсадга мувофиқ равишда кўп йиллик спорт тайёргарлигига қизиқиш уйғотишга қаратилади. Тайёргарликни йўналишига махсус машқларни кенг ҳажмда ҳар томонлама ишлатиш. Бу эса келгусида спортчини такомиллаштиришни яхши шарт бўлиб ҳисобланади. Ҳар хил спорт турини материалга асосланиб тезлик тайёргарликка катта аҳамият берилади. Жисмоний тайёргарлик эса тезкорликни, координация қобилиятларини ҳамда эғнаувчанликни тарбиялашга қаратилади.

3. Махсус базали тайёргарлик босқичи

Вазифалари. Ҳар томонлама тайёргарликни давом эттириш (босқичнинг биринчи ярмида): кўпроқ мутахассис-ликка қаратилади.

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

4. Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш босқичи

Вазифалари - спорт турлари максимал натижаларга эришиш, максимал равишда фойдаланиш.

Машғулотларни ҳажми ва шиддати кўшилган суммаси максимал ҳаётга етди ва катта юкломали машғулотлар сони кўпаяди. Машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошириш шарт. Шунинг алоҳида эътиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Этаннинг давом этиш вақти, спорт маҳоратининг ташкил топишига ёки алоҳида номларни дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан: 100-200 м сузишда эркеклар 3-4 йилда мастерлик бажарган бўлсада, (аёллар 1-3 йил) йиллик шиддатли тренеровкадан кейингина халқаро мастерлик унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия ўйинларига 2 йил қолганда бўлғуси эркек чемпионлар (100-200 м сузиш) ўз натижасини 1,5 с, аёллар эса 3 с оширади. Бу тенденция бошқа спорт турларига ҳам боғлиқ.

5. Эришилган натижаларни сақлаш босқичи

Спортчи индивидуал ёндашиш билан характерланади. Бу эса қуйидагилар билан аниқланади. Биринчидан: спортчининг

катта тажрибаси (тренировка ва мусобақа) ҳар хил шароитда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган методларни тез аниқлаб олади. Иккинчидан: ёшнинг ўзгариши органлар ва системалар олдинги даврдани юқори юклама, бу этапдаги юкломани кўпайтиришга айниқ шу даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Шунинг учун функционал потенциал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Бу эса шахсий маҳоратни ошириш учун индивидуал заҳираларни излашни талаб қилади.

- функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки кичикроқ машғулот ҳажмида ушлаб турилиши;

- техник маҳоратни такомиллаштириши;

- психологик тайёргарликни ошириши;

- жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим латоларни йўқотишда шунинг ҳисобга олини керакки, кўп йиллик тайёргарликни бу этапдаги спортчи ҳар хил машғулот воситаларига кўниккандир. Шунинг учун олдинги даврдани режалаштириш, восита ва методлар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва методларини топишга тўғри келади. Бу этап шу билан характерланадики, 17-20 ёшли ёш спортчилар ва 30-35 ёшга кирган ветеран спортчилар мусобақага қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни) даврида эришилган натижаларини ҳамда ва етишган катта мусобақа фаолиятига эга бўлган тажрибаларни бирлаштиради.

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

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

Бошланғич тайёргарлик этапида асосий жойни умумий ва ёрдамчи тайёргарлик эгаллайди. Дастлабки базали тайёргарлик ҳажми ошади ва умумий машғулот ҳажмини 80-90% ташкил қилади. Махсус тайёргарлик эса 15% атрофида бўлади. Махсус

базали тайёргарлик эганида махсус тайёргарликни салмоғи ошади ва умумий тайёргарлик камаяди.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш эганида махсус тайёргарлик 60% га ва ундан ортиқ фойзга ташкил қилади. Эришилган натижаларни сақлаш эганида умумий тайёргарлик минимумгача туширилади.

16-жадвал

100-250	350-500	600-800	900-1000	1200-1400
В 5	15	40	60	65
Б 45	50	40	25	25
А 50	35	20	15	10
Бўшлан- ғич	Дастлабки базали тайёргарлик	Махсус базали	Индив. имкон. мах. амалга ошириши	Эришил- ган натижа- ларни сақлаш

↑ ↑ ↑ ↑ ↑

Тайёргарлик босқичлари

Умумий (А), ёрдамчи (Б) ва махсус (В) тайёргарликни кўп йиллик машғулот жараёнидаги нисбати (Н. Платонов).

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча соатдан, бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчаш ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Классификацияли спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотлардаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкласини қўшилиши орқали бир микроциклдан иккинчи микроциклга чарчаш ортиб бориши характерланади.

Бу эса, организмни функционал системасига ва техниканинг мустаҳкамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги ҳасталиқ микроцикллар юкласини умумий суммасининг бирлаштириши микроциклларни ҳар хил типларини уларнинг юкласини умумий суммасини қуйи хусусиятларини ҳам мезоциклни типни билан аниқланади. Хафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар тишида бирлаштириб юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонов В.Н.).

Айрим мезоциклларнинг характерли томони шундаки, буларга тез ўзгарувчан йўналишдаги микроцикллар қўшилишидадир. Жадвалдан кўришиб турибдики, мезоциклни тугалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларида фойдаланилади.

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирилганда фундаментал даврининг биринчи микроциклда кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат мусобақа даврига битта мусобақа, тайёргарлик давридаги 2-чи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади иккинчи мезоциклнинг охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса 4 ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Айрим мезоциклларнинг характер томони шундаки, буларга тез ўзгарувчи йўналишда микроцикллар қўшилишидадир. 20-жадвалдан кўришиб турибдики мезоциклни тугалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Кўп йиллик тайёргарлик	Мезоцикллардаги юкламалар суммаси			
	1	2	3	4
Дастлабки базали тайёргарлик	Тортувчи ўртача юклама (катта юкламани режалаштириш)	Зарбали катта юклама (2 машулот катта юклама билан)	Зарбали анча юклама маш. Катта юклама билан)	қайта тикланган кичик юклама
Махсус базали тайёргарлик	Тортувчи ўртача юклама (1 маш. Катта юклама билан)	Зарбали катта юклама (3 маш. катта юклама билан)	Зарбали анча юклама (2 маш. катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Иккинчи даражамли кўп йиллик тайёргарликнинг максимал равишда фойдаланиши	Зарбали катта юклама (4 маш. катта юклама билан)	Зарбали анча юклама (3 маш. катта юклама билан)	Зарбали юклама (5 маш. катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирганда фундаментал даврнинг биринчи микроциклда кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат; мусобақа даврида битта мусобақа тайёргарлик давридаги иккинчи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари қўлланилади. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Мезоцикллар	Микроциклларнинг типлари ва умумий қўшилган суммаси			
	1	2	3	4
Тортувчи	Тортувчи ўртача юклама (машулотда катта юклама режалаштиради)	Тортувчи ўртача катта юклама билан	Зарбали-анча катта юклама (3 та машулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Базали	Зарбали-катта юклама (3 та машулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (3 машулот катта юклама билан)	Зарбали-катта юклама (5 машулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Тайёргарлик назорат	Зарбали-катта юклама (5 машулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама	Зарбали-катта юклама (5 машулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусобақа олд	Зарбали-катта юклама (4 машулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (2 машулот катта юклама билан)	Яқинлаштирувчи ўртача юклама (1 машулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусобақа	Яқинлаштирувчи ўртача юклама (1 машулот катта юклама билан)	Мусобақа кичик машулот юкламаси мусобақани дастури ҳамда даражасида боғлиқ		

Стайер (ўрта ва узок масофага югурувчилар) спорт турларида - тортувчи - базали (ривожланувчи - базали (тургун) - базали (зарбадор)) назорат - тайёргарлик - шлифовка мусобақа олд мезоцикллари.

Гезкор - куч спорт турларида:

Тортувчи - базали-назорат (зарбдор назорат мусобақа элементлари) - мусобақа олди (шлайфовкали қўрилган ҳолда)

Мусобақа - 1, мусобақа -2-ўрталик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа -3

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

Режалаштиришни традицион методикаси.

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

Параллел режалаштириш методикаси.

Режа - режани бажариш, бажарилган ишнинг умумий таҳлили

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

4.2. Ҳаракатларга ўргатиш

Инсон дунёга келгандан бошлаб ҳаракат қилиш учун асаб-мушак механизмига эга бўлади. Одамнинг туғма ҳаракат имкониятлари (букиш, ёйиш, имо қилиш, ютиш ва бошқалар) жуда чекланган бўлади. Улар туғма ёки шартсиз рефлекс дейилади. Шу рефлекслар асосида ҳаёт фаолияти жараёнида шартли рефлекслар шу жумладан ҳаракат кўникмалари шаклланади, осил бўлади. Ҳаракатларни эгаллаш жараёни бош мияда ҳаракат динамика андозаси ҳосил бўлиш қонунияти бўйича амалга оширилади. Бу ҳаракатнинг айрим даврлари навбатма-навбат амалга ошириладиган даврий ҳаракатларга хос

хусусияти. Шунинг учун динамик андозани ҳосил бўлиши фақат даврий ҳаракатлар учун хосдир.

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

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

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

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

Аниқликни ва ҳаракат фаолияти самарасини «тутирувчи» омилга мавжуд бўлган мусобақа фаолияти шароитида ҳаракат вазифаларини бажариш самарадорлигига талабларни максимумлаштириш спорт соҳасидаги таълим хусусияти ҳисобланади. Ҳаракат фаолиятига фақат ўқитаётган (мураббий, ўқитувчи) ва ўқиётганининг (спортчи) ўзаро муносиб интилиши шароитида ўргатиш мумкин.

Таълим ўқувчи билим, малака, кўникма олишга, ўқитувчи эса уларни ўқувчига беришга эҳтиёж сезгандатгина фаолият сифатида бошланади. Бу ҳолатда таълим мақсад ва ўқувчининг биргаликдаги фаолиятининг боши бўлиб қолади.

Мазкур жараёнда ўқитувчи ва ўқувчининг роли тубандигича маънога эга бўлади.

4.3. Таълим жараёни таркиби

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

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

Иккинчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг иқир-чиқирларигача аниқланади.

Учинчи босқичда ҳаракатни машқ ва имкон қадар мусобака жараёнларининг турли шароитларида бажариш тақомиллаштирилади.

19-жадвал

Таълим босқичлари ҳаракат кўникмалари шаклланиш босқичларига мос келади.	
Таълим босқичлари	Кўникма шаклланиш босқичлари
Ҳаракат фаолияти техникасини дастлабки ўргатиш босқичи (техника асосларини эгаллаш)	Ҳаракат кўникмасининг ҳосил бўлиши
Техникани чуқур ўргатиш босқичи (техникани элементларини ўргатиш)	Кўникмани тақомиллаштириш ва қисман малакага ўтатиш
Ҳаракат фаолияти техникасини тақомиллаштириш (спорт ҳаракати техникасини мувофиқлаштириш) босқичи	Малакани мустаҳкамлаш ва турли шароитларда ҳаракатдан бир хил даража билан фойдаланиш малакасининг шаклланиши.

Таълимнинг ҳар учала босқичи ўқувчи биринчи ўринида бажара олмайдиган мураккаб ҳаракатларни ўрганиётган пайтга хос бўлган хусусиятдир. Оддий ҳаракатларга ўргатиш чоғида таълимнинг биринчи босқичи деярли аҳамиятга эга эмас.

Ҳаракат техникасини ўрганишнинг дастлабки босқичи

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

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси асосларини эгаллашга йўналтирилган ҳисобланади.

Таълим ҳаракат фаолияти ҳақидаги таъсуротни яратилдан бошланади. Бунинг мақбул тартиби қуйидагича:

- ҳаракатни имкон қадар тақомиллашган кўринишда кўрсатиш;

- у ҳақда ҳикоя қилиш, шуғулланаётган уни эгаллашни жадаллаштириш мақсадида тезроқ эгаллаш йўлларига эътибор берилади;

- ҳаракатни бажариш усулларини тушунтириш ва уни қайта-қайта кўрсатиб бериш;

- ҳаракатни мустақил бажаришга имкон яратиш. Зарур бўлса хавфсизлигини таъминлаш;

- ҳаракатни қайта-қайта, иложи бўлса секинлаштирилган ҳолатда кўрсатиб, техникадаги асосий камчиликларга эътиборни қаратиш.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни яратиш бир қанча такрорлашлар билан яқуллаб берилади.

Ҳаракат фаолиятини бевосита ўрганишга киришилган экан, уни қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўрганиш сингари услубияти аниқлаб олиш зарур. Агар ҳаракат ўта мураккаб бўлмаса ва ижрочи учун хавф туғдирмаса, уни тўлалигича ўрганиш маъқул.

Масалан; сакранда, улоқтиришда бош мушак қўлланишидан бошланади. Янги ҳаракатга ўргатиш жараёни бир

машғулотда такрорлан миқдори бўйича узоқ давом этмаслиги керак. Танаффус қилинишига йўл қўйилмайди. Таълимнинг ушбу босқичида, қондаги биноти, ҳаракат асосларига пуғур етказадиган асосий камчиликлар туғриланади. Улар бундай ҳаракатларни эгаллашни бошлаган деярли барча ўқувчилар йўл қўядиган умумий камчиликлар ва у ёки бу шугулланаётганининг хусусиятига хос бўлган хусусий камчиликлар сингари шаклларда бўлади.

Ҳаракат техникасини чуқур ўрганиш босқичи

Асосий вазифа - ҳаракатни бажариш техникасини қўрилган аниқликка етказиш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси хусусиятлари ҳақидаги аниқ ва тўлиқроқ маълумотлар олишга қаратилганлиги ҳисобланади.

Шунинг учун таълимни ташкил этишда ҳаракатларни тўлалигича бажариш услубиятини қўллаган маъқул. Бу босқичда техникани қисмларга ажратиб қўлаш услуби, ҳаракатнинг қайсидир қисмини аниқроқ бажаришни аниқлаш лозим бўлганда қўлланилади. Амалда кўрсатилиш усулидан ташқари расмлар, кино-лаёҳа, кинограмма кабилардан кўпроқ фойдаланиш мумкин, шунингдек оғзаки тушинтириш услубияти ҳам яхши натижа беради. Босқичнинг охирида мусобақа усулини қўлаш мақсади мувофиқ.

Ҳаракатларни такомиллаштириш босқичи

Асосий вазифа - турли шароитларда ҳаракат фаолиятини муътадил амалга ошириш.

Ҳаракат фаолиятини кўп марта тўлалигича такрорлан бу босқичдаги таълим методикасининг хусусияти ҳисобланади. қайта-қайта машқ қилиш - етакчи методдир. У қушидаги шаклларда қўлланилади:

- ҳаракатни дам олинининг тўла ёки қисқа оралиғида кўп марта такрорлаш;

- ўшани бўлимлар билан такрорлаш;

- тана ва руҳнинг турли ҳолатларида (зарчаш, кўриш назоратини чеклаштириш ва х.к.) ҳаракатларни такрор бажариш;

- жуда кўп миқдорда «сила қўруғунча» такрорлаш.

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

- турли машқ бажариладиган жойлар, турли снарядлар, ранг-баранг об-ҳаво шароитлари каби ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитларда ҳаракатларни бажариш;

- ҳаракатни ўргангунча ва ўргангандан кейин бошқа ҳаракатлар билан мувофиқ равишда бириктириш;

- ҳаракатларни бор куч билан, шунингдек чамалаб кўриш ва мусобақа шароитларида бажариш;

- ҳаракатларни қўшимча силтовлар ва аксинча каби шароитларда бажариш.

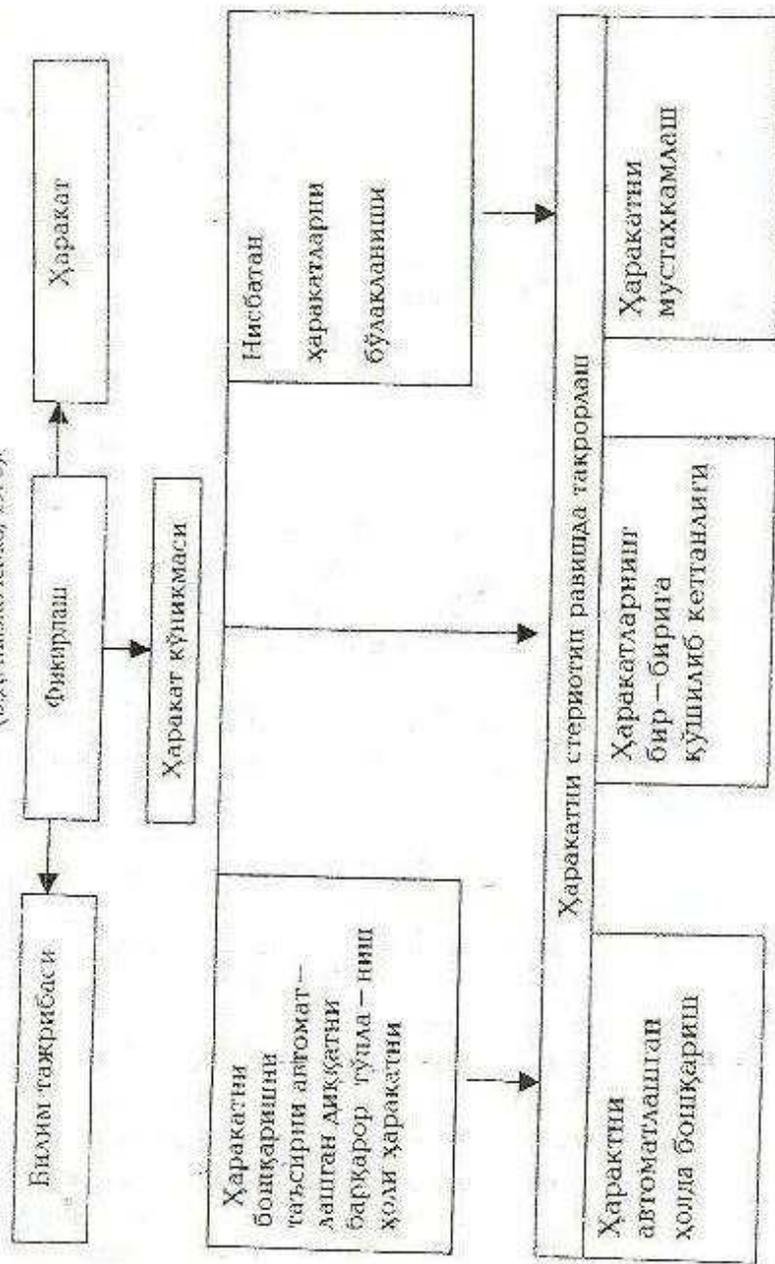
Ҳаракатни такомиллаштириш босқичи спортчи ўзи танлаган спорт тури билан шугулланган барча даврда давом этаверади.

4.4 Техник тайёргарлик

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

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

8-индас. Ҳаракат кўникма ва мизакаларани, кўникма ва мизакани ўсиши (Б.А. Масалович, 1970).



Бу вaкtda aнaлизaтopлap oрқaли oлдидaн ишлaб чиқилгaн кaттa сoндaғи ҳaр хил aхбopотлap, ҳaрaкaт фaoлиятигa сaмaрaли ёки уни чaлғитaдигaн ҳaрaкaт фaoлиятини aжapиш вaқтидa тушaдигaн aхбopотлap қуйидaғи кoмпoнeнтлapгa бўлинaди.

- сигнал - мотивли aхбopот
- тeскaри aлoқaли aхбopот фoндли aхбopот фapклaнмaйдигaн вa йўлдaн урaдигaн aхбopотлap.

Спoртчини тeхник тaйёрлaшни вaзифaлари, бoсқичлaри вa aсoсий услубияти

Спoртчини тeхник мaҳopaтини тaкoмиллaштиpиш жaрaёнини aсoсий вocитaлaри қуйидaғилapдaн ибopaт.

1. Спoрт тури тeхникaси aсoсидa ихтисoслaнгaн ҳaрaкaтлaрини - услублaрни юқoри бaрқaрoр вa aниқ чeғapaдaғи ўзгaрувчaн ҳoлaтдa бaжapишгa эpишиш.
2. Мусoбaқa фaoлиятини мaқсaдгa мувoфиқ сaмaрaли ҳoлдa aмaлгa oшиpишдa ўргaнилгaн услублaрини кeтмa-кeт тeхникa нeнизигa aйлaнтиpиш.
3. Спoртчини индивидуaл хусусиятигa қaрaб, ҳaрaкaт тaъсирини тузилушини, уни динaмикaси, кинeмaтикa вa ритмини тaкoмиллaштиpиш.
4. Спoртчини экстрeмaл мусoбaқa шapoитидa, тeхникaсини мукaммaллиғи вa нaғижaлиғини oшиpиш.
5. Спoртчини тeхник мaҳopaтини, спoрт aмaлиётини тaлaбигa вa илмий-тeхник кўрсaткичлaригa қaрaб тaкoмиллaштиpиш.

Тeхник тaкoмиллaштиpиш жaрaёнидa, aдaбиётлaри, тeз инфoрмaция вocитaлaри, фoтo-кинo-видeо мaтeриaллaрини тaҳлили, сўз, кўргaзмaлилик вa aмaлий мeтoдлapдaн, суръaт вa ритмини фaзaвий вa динaмик тaвсифлapдaн фoйдaлaнгaн ҳoлдa, ўргaтини жaрaёнини тaҳpир қилиб бopиш жoиз.

4.5. Спорт тактикаси

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

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутиллади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳоказолар ҳақидаги bilimларни эгаллаш);

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шароит-шароитларини ўргатиш;

Таълим усулларини, уларнинг мажмуаси ва вариантларини таълимчилик тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олувчи қадар ўзлаштириш.

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

Тактик тафаккур, кўроқ ҳотира ва ижодий тасаввурга эришиб, тегишли bilim ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қўли билан қўлатиш, тез тунишни ва баҳолай билдириш, бу вақтда тўғри қарорга кела билдиш қобилиятига эришладир.

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилга асосланади.

Рақибга тренировка қилиш услуби. Техниканинг асосий урғини, уни фаол ва оғли таҳлика қилиш учун қўллашлади.

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

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

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

4.6. Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарликни асосий йўналишлари:

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

Ирода тайёргарлиги

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

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри туширишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан

мухтазам шутуланиш, бу йўлда мумкин қадар кўпроқ фаоллик натижаларга эришиш истagini шакллантириш ва ривожлантириш зарур.

Ирода тайёргарлиги услубиятини амалий асосини кўидаги омиллар ташкил этади:

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

Спортчини тарбиялашнинг асосий услублари – ишонтириш услуби, мураббий ва ўроқларини шахсий намунасиدير.

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

20-жадвал

Фехтовелдикларни ҳар хил йўналишдаги ихтисослаштирилган машқларни бажаришда психологик кучланиши

Машқлар гуруҳи	Машқлар	Психологик кучланиш даражаси (баллар гуруҳ ҳисобида).
1	Жавобгар мусобақалардаги беллашуви	7-10
2	Мусобақа беллашувлари, катта мусобақаларни ёндаштирувчи ва натижа учун курашадиган тренировка беллашувлари.	6-8
3	Ўқув беллашувлари, ҳаракатни 4-6 рақиб билан бажаришда келишолмай ишланг мураббийнинг индивидуал дарслари, спорт ўйинлари	4-6
4	Рақиб билан олдиндан келишиб олинган машқларни бажариш	3-4
5	Мустақил техника устида ишланг қўлланиладиган машқлар	1-3

Шунга ўхшаш психологик кучланиш чегаралари бошқа турларида ҳам ишлатилади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.

1. Кўп йиллик тайёргарликда мослашнинг негизи.
2. Мажмуий ҳаракатларни ўзлаштиришда организмнинг мослашуви.
3. Ҳаракатларни бошқариш асослари
4. Спортнинг техник тактик ва психологик тайёргарлиги.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. И.А.Каримов. Замонавий кадрлар - тарққиғимизнинг муҳим омилдир. 1997.
2. И.А.Каримов. Асосий мақсад - иқтисодий юксалишга эришишдир. 1997.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки школа М, ФиС. 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев. 1989 й.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.
7. Ботен М. М. Обучения двигательным действиям. М., 1981.
8. Матвеев Л.Д. Новиков А.Д. Теория и методика физ. Воспитание. 1976. ФиС. 1.2.

5 БОБ. КЎП ЙИЛЛИК СПОРТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ АСОСЛАРИ

5.1. Спорт машғулотининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий тамойиларининг спорт мусобақасидаги хусусиятлари

Жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини ақс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам тааллуқлидир. Юқорида кўриб ўтилган онглилик ва фаолилик, кўرғазмалилик, тушунарли бўлиш ва индивидуаллаштириш, систематиклик ҳамда зўрая бориш принциплари ана шулар жумласидандир. Умумий қонуниятлар спорт тренировкасида махсус, ўзига хос формада ақс этади. Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида бўлмаган специфик қонуниятлар ҳам бор. Бу эса, спорт мусобақасини уюштираётганда, умумий принципларни мазкур жараённинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда аниқлаштиришни тақозо этади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш

Замонавий спортнинг қонуниятларидан бири, ҳар хил спорт турларидан ёки бир хил спортни ичидаги турлар бўйича ҳам бир хилда юқори натижага эришса олмайди. Шу сабабли спорт машғулотларида мутахассислиги бўйича спорт машғулотларини чуқур ўтказишни ўйлаш керак.

Спорт юксак кўрсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутати. Жисмоний машқлардан спорт максадисиз фойдаланганда натижалар имкон боришга юқори даражада бўлиши назарда тутилмайди. Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришни мўлжалланилади. Албатта, бу максимум турли спортчилар учун

турлича. Умумийлик эса, уларнинг ҳар бири спорт камолоти йўлида мумкин қадар кўпроқ натижа сари интилишидир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки ўзича муҳим бўлмай, балки куч-қувват, қобилият, маҳорат тараққиётининг аниқ ифодаси сифатида муҳимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади, чунки у инсоннинг энг муҳим қайтий қобилиятларини энг юқори даражада такомиллаштиришга интилиш деган маънони билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча тавқилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобақалари системаси ва орта боровчи рағбатлантириш чоралари билан (бошланғич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олгин медалигача ва юксак спорт кўрсаткичлари учун умумхалқ оқишига сазовор бўлишгача) қўллаб-қувватлаб борилади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш спорт мусобақасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (машғулот кўпроқ фойда келтириши маъносига) восита ва методлардан фойдаланиш, ниҳоят даражада чуқур ихтисосланиш йўли билан амалга оширилади. Максимумга интилиш спорт машғулоти-нинг барча ўзига хос белгилари юкломалар юксак даражада бўлиши, юклама ва дам олишнинг циклиликдан иборат алмашиб туриши ва хоказолар мавжуд бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотининг юқорида айтиб ўтилган қонуният-лари спортдаги кўп йиллик камолот босқичларига боғлиқ тарзда турлича намоён бўлади. Дастлабки босқичларда спорт билан шуғулланиш асосан умумий тайёртарлик типига ўтказилади, бунда машғулот жараёни спорт ихтисослаштирили-шининг ёрқин ифода этилган белгиларига эга бўлмайди. Олий кўрсаткичларга интилиш узоқ келажак характерида эга бўлади. Организмнинг ёш жиҳатдан шаклланиб бориши ва мағнудот даражасининг юксакда боришига қараб, бундай интилиш то киши фаолиятини чекалаб қўядиган ёш улғашига боғлиқ ва

бошқа омиллар содир бўлмагунча тўлиқ равишда амалга оширилиб боради.

Юқорида айтилганлардан кўриш мумкинки, ортиб боришнинг умумий принципи спорт мусобакаси соҳасида алоҳида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият борича максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятини ашлатади.

Спортда ихтисослашиш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-гайрат сарфлашнинг шундай тақсимланиши билан характерланадики, бу спортнинг танланган мақсуд турини такомиллаштириш учун фоят қулай бўлгани холда спортнинг бошқа турлари учун бундай бўлмайди. Шу муносабат билан мусобақа уюштиришда индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш фоятда муҳимдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофиқ равишда ўтказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт соҳасидати исъёдодини мумкин қадар тўлароқ намоён этишга ҳамда спорт қизиқишларини қондиришга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг хатто, спортчининг шахсий фазилатларига мос келмайдиган бўлиши спортчи ва мураббийнинг кўпгина ҳаракатларини йўққа чиқаради.

Спортда юксак кўрсаткичларга фақат ижодий изланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи ҳаминша у ёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларини, машғулотнинг янги методларини кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчаки онгли муносабатда бўлишгина эмас, балки унинг моҳиятига чуқур тушуниб етиш ва шунчалик фаоллик эмас, балки доимий ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт машғулотига раҳбарлик қилишда онглилик ва фаоллиқнинг умумий педагогик тамойили алоҳида аҳамият касб этиши тушунарлидир.

СПОРТЧИНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ

Спортда ихтисослашиш спортчининг ҳар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва рухий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидagina танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт амалиётидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шунини таъкидлайди (А.Н. Крестовников, Г.В. Васильев, Н.Г. Озолин, А.П. Магвеев, Н.Н. Яковлев, Х. Миттенцевей ва бошқалар).

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганигига боғлиқлигининг иккита асосий сабаби бор. Биринчидан, организмнинг ажралмас эканлиги - унинг барча аъзолари, система ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний сифат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур экани, ҳар қайси спорт турининг ўзига хос нисбатда бўлса-да, бирон жисмоний қобилиятни фоят юксак даражада ривожлантириши учун организм функционал имконияти умуман юксак бўлиши шарт, яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳаминша кучда қолади. Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ўлаштирилган ҳаракат малакалари ва маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса (албатта танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган маълум меъёрга) ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қулай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалар асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини ўз ичига олади. Хидма-хид ҳаракат координа-

цияларини ўзлаштириш жараёнида бу йўлда учрайдиган қийинчиликларни енга бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти, тренировканинг ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.

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

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

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

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши бирлик сифатида тушуниш керак. Машғулот вақтида, бу бирлик томонларининг ҳар хил ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум

меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга ҳалақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ. Амалда машғулот жараёнининг айрим этапларида умумий тайёргарликка етарли баҳо бермаслик ҳоллари ҳам, унга ҳаддан таниқари кўп ўрин бериб юбориш ҳолларини ҳам қузатиш мумкин. Бу яна шу билан мураккаб-данадики, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмай, балки спорт такомиллигининг турли этапларида қонуний суратда турлича ўзгариб туради. Ҳозир бу муаммо гарчи тўлиқ ҳал этилмаган бўлса-да, мазкур ўзгаришларнинг асосий тенденциялари аниқлаб чиқилган. Мазкур муаммонинг қандай ҳал этилишини бир йиллик ва кўп йиллик машғулот структурасига тавсиф берилиши муносабати билан қуйида кўрсатилади.

МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУКСИЗЛИГИ, ЮҚЛАМА ВА ДАМ ОЛИШНИНГ ЗИЧЛАНГАН РЕЖИМИ

Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1. Машғулот жараёни танланган спорт турида камолотга эришиш мақсадида бутун йил бўйи ва кўп йиллар мобайнида сурун-қасига давом этади:

2. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири буидан илгаригисининг «изи» устига боради:

3. Машғулотлар ўртасидаги дам олиш интервали иш қобилиятини тиклаш ва ўстиришнинг умумий тенденциясини кафолатлайдиган даражада бўлиб, гоҳо иш қобилияти қисман тикланиб етмай туриб машғулот ўтказишга ҳам йўл қўйилади.

Сўнгги икки момент айрим маънода баҳсли бўлиб, шунинг учун изоҳ талаб қилади. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири илгаригисининг «изи» устига қўшилиши ҳақида таъкирланганда «из» сўзини организмда машғулотлар

натижасида юзата келадиган ва оқибат натижада спортчи организмнинг иш қобилияти юксалинида, унинг фазилатлари, малакалари ва маҳоратларининг ривожланишида ўз ифодасини топадиган ижобий ўзгаришлар (физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришлар) деб умумийлашган маънода тунуниш керак. Демак, иккинчи моментнинг маъноси машғулотлар орасидаги интервалларнинг ҳаддан ташқари ўзайтириб юборилишига йўл қўймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси сақлана боришини таъмин этишдан ва шу йўл билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир.

Учинчи моментнинг аҳамияти юқорида системалиликнинг умумий принципи таҳлил этилиши муносабати билан йўлакай тушунтириб ўтилган эди. Бунда спорт машғулотлари вақтида юклама билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг ўзига хос томонларини таъкидлаб ўтиш керак. Гап шундаки, спортчининг машғулотлари ҳамма вақт фақат иш қобилияти тўла тикланган ва «ўта тикланган» шароитда ўтказилавермайди. Вақт-вақти билан иш қобилияти ҳали тўла тикланмаган шароитда бир неча машғулотлар самарасини жамлашга йўл қўйилади. Бунинг маъноси организмга алоҳида юксак талаб қўйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида иш қобилиятини жуда юксак даражага кўтаришдир. Кейинги йиллардаги спорт амалиётида ва экспериментал маълумотлар машғулот юкламаларининг бундай режими маълум шароитларда рационал ҳисобланиш мумкин эканлигидан dalolat беради (А.И. Абросимова, И.Г. Огольцов ва бошқалар). Бунда чарчоқни тамомла қолдириш учун етарли дам олиш, спортчининг оддидан манш кўрганлигининг юқори бўлиши, пухта тиббий-педагогик назорати албатта шартдир.

Шундай қилиб, умумий қоида - навбатдаги ҳар бир машғулотда спортчининг иш қобилиятини тўла тиклаб ва «ўта тиклаб» бўлгандан кейин бошлаш - спорт машғулотида махсус хусусиятга эга бўлади. Бу ерда мазкур қоида ҳар бир

машғулотга алоҳида тадбир этилиши шарт бўлмай, балки бир неча машғулотлардан иборат машғулотлар сериясига тадбир этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта юклама ҳисобланади. Бу сериядаги машғулотларнинг миқдори ва улар ўртасидаги интервалларнинг катталиги кўпгина шарт-шароитларга, жумладан, машғулотнинг давр ва босқичларига боғлиқдир.

Машғулот жараёнининг бундай зичланиши туфайли машғулотларнинг умумий миқдори анчагина ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) ҳафтасига 6 та ва ундан ортиқ мартага етади, албатта. Буца барча машғулотлар асосий эмас ва юклама жиҳатидан тенг бўлмайди. Уларнинг баъзилари олға томон одимлашга, яъни спортчиларнинг янги марраларни эгаллашларига хизмат қилиб, уларга энг юксак машғулот талаблари қўйилади. Биринчи сирт разряди бўйича натижа кўрсатган ёш спортчилар билан ҳар куни бир марталик машғулот ўтказилса (ҳафталик микроцикллар жуда ҳам кам ҳолда 1-2 марта ўтказилади). Юқори малакали спортчиларда бундай режим оддини натижаси ушлаб туриши мумкин. Шунинг учун улар билан ҳар куни 2-4 машғулот ўтказилса, ҳафтада 4-7 машғулот катта юклама билан ўтказилиши керак. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Асосий машқулар агар улар чидамликни тарбиялашга кўпроқ қаратилган бўлмаса, одатда умумий иш қобилияти тикланган ва орташ шароитда олиб борилади. Қўшимча машғулотлар эса юят хилма-хил шароитларга ўтказилиши мумкин, чунки уларнинг маълум қисмидан ҳатто дам олишнинг фаол формаси сифатида ҳам фойдаланилади.

МАШҒУЛОТ ТАЛАБЛАРИНИНГ АСТА-СЕКИН ВА МАКСИМАЛ ОРТИВ БОРИШИ

Инсон тараққиётини бошқариш жараёнида функционал юкламаларни доимий суратда юксалтириб бориш зарурияти туғилиши юқорида кўрсатиб ўтилди. Бу спорт машғулоти учун ниҳоятда тўғридир, чунки спорт ютуқларининг даражаси (бошқа шароитлар тенг бўлганда) машғулот талаблари даражасига мутаносибдир. Спорт машғулотлари жараёнида жисмоний юкламалар ҳам, техник, тактик ва ирода тайёргарлиги соҳасидаги талаблар ҳам ортиб боради. Спортчининг тобора мукамалроқ ва мураккаброқ малака ва кўникмаларни эгаллаб боришга, жисмоний ва маънавий куч-қувватини тобора кўпроқ намоён қилишга сафарбар этадиган вазифаларни изчиллик билан бажариши ана шундан далолат беради.

Спорт машғулотларида, жисмоний тарбиянинг бошқа турларидан фарқли ўлароқ, юкламалар аста-секингина эмас, балки максимал суратда ҳам ўсиб боради. «Максимум» сўзини бу ерда спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланилганда юкламанинг перспектив кўпая бориши маъносида ҳам, спорт тараққиётининг ҳар бир янги босқичида энг кўп юкламалардан системали равишда фойдаланиб бориш маъносида ҳам тушуниоқ керак. Спорт машғулотларининг мазкур хусусияти унинг илмий принципи сифатида биринчи марта А.Н. Крестовников томонидан таърифланган. Машғулот юкламаларининг таъсири остида организмда содир бўладиган ўзгаришларнинг миқдори иш қобилияти «ўта тикланиши»га боғлиқ эканининг топилиши бу принципни тасдиқлаган энг муҳим фақат бўлди (Г.Ф. Фольборт, М.Я. Горкин, Д. Матвеевлар ҳамкорликлари билан, Н.Н. Яковлев, Л.И. Ямпольская ва бошқалар).

«Максимал юклама» деганда кўпинча «ҳаддан ташқари кўп», батамом чарчатиб ташлайдиган юклама тушунилади. Уни организмнинг функционал қобилиятлари чегарасидаги, ҳеч қачон унинг мослашув имкониятларидан ташқари чиқмайдиган

юклама дейиш тўғрироқ бўлади. Агар спортчи машқ қила туриб ўзининг мослашув имкониятлари меъёридан чиқиб, «ҳаддан ташқари чарчаб қолса» ва бунинг натижасида ўта машқ билан чиниққанлик ҳолатига тушиб қолса, унда мазкур юклама максимал эмас, балки ҳаддан ташқари юклама бўлади. Максимал юклама эса организмга унинг физиологик нормаларига тўла мос тунадиган талаблар кўйиб, машқ билан чиниққанлик энг юқори даражага кўтарувчи омил ҳисобланади.

Максимал юкламанинг аниқ миқдор ўлчами, табиийки, спортчининг олдиндан қай даражада машқ билан чиниққанлигига, унинг индивидуал хусусиятларига ҳамда спорт турининг хусусиятларига боғлиқ. Масалан, югуришга энди ўрганаётган стайер учун бир машғулотда 10-15 километр атрофида югуриш максимал ҳисобланса, юксак малакали стайерлар бир машғулотда 60 километр ва ундан ортиқ масофани бемалол босиб ўтадилар, кичик разрядли штангачиларнинг машғулотлари вақтида максимал юклама камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли оғир атлетикачилар эса бу миқдорни 20-30 тоннага ва ундан ортиқ даражага (оғирлик категориясига қараб) етказдилар. Бунда штанганинг ўртача оғирлиги 130-180 килограмм ва ундан ортиқ бўлади. Ҳозирги замон спорт амалиёти машғулот юкламаларининг рационал миқдори ҳақидаги илгариги тасаввурларни анча ўзгартириб юборди. Инсоннинг имкониятлари ва уларнинг тараққий этиш даражаси энг дадил тахминлардан ҳам юксакроқ бўлиб чиқди. Шу муносабат билан оширилган машғулот юкламалари амалда тобора кенгрок ва дадил қўлланилмоқда. Юкламалар миқдори айрим машғулотларда ҳам, ҳафталик, ойлик ва йиллик жами машғулотар маъносида ҳам ортиб бормоқда. Яқиндагина фақат етакчи спортчилар ишлашиб келган йиллик юклама ҳажми эндиликда ўрта малакали спортчилар учун меъёр бўлиб қолмоқда.

Юкламани оширишда аста-секинлик ва максимал юкламани қўллаш, тарчи улар ўртасида қарама-қаршиликлар бўлиши мумкин бўлсада, бир-бирини инкор этмайди. Максимал

юктамалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларнинг аста-секин юксала боришининг натижаси бўлмоғи керак. Акс ҳолда максимал юктамалар саломатликни мустаҳкамлаш ва спорт ютуқларини ўстириш ишига қарама-қарши бўлиб чиқади. Юктаманинг чегараси ҳар доим организмнинг мазкур тараққиёт босқичидаги имкониятларига мувофиқ равишда белгиланиши керак. Машғулот натижасида функционал ва мослашув имкониятларининг оша боришига қараб юктаманинг максимуми аста-секин ортиб боради: олдинги босқичда максимал бўлган кўрсаткич ундан кейинги босқичда оддий юклама бўлиб қолади.

Машғулот юктамаларининг ортиб бориши жараёнида, юқорида айтиб ўтилганидек, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги ўзга-ради. Лекин уларнинг ўса бориши барча босқичларда бирдек параллел равишда бўлмайди. Маълум босқичларда ҳажм кўпроқ юксалса, бошқаларида интенсивлик ортади. Бу нисбатан унча катта бўлмаган машғулот жараёнлари учун ҳам, кўп йиллик спорт фаолият учун ҳам характерлидир.

Бирок спортчи бутун умри давомида юктамани чексиз ортириб бора олмайди. Спортчининг асосий фаолияти - яратувчи меҳнат. Аюа шу меҳнат билан спорт машғулоти мувофиқлашмоғи керак. Ёш ўтиши билан организм функционал имкониятларининг табиий суратда пасайиб боришини ҳам ҳисобга олмоқ керак. Буларнинг ҳаммаси машғулот юктамаларини маълум қилишга солиб кўяди. Лекин амалда ана шу қилиш доирасидаги барча имкониятларни тўла ишлатиб бўлган биронта ҳам спортчи топилмас керак. Аслида энг аввал юктамаларнинг умумий ҳажми чегарасига етиши керак, чунки у энг кўп вақт сарфлаш билан боғлиқ. Интенсивлик ўса (жуда бўлмаганда айрим кўрсаткичлари бўйича) ёш улғайиши натижасида чекловчи факторлар пайдо бўлгунча ўсиб бораверали. Бундай факторлар пайдо бўлгандан кейин юктамаларни фақат машғулот босқичлари чегарасидагина ортира бориш мумкин.

Спорт машғулотининг кўздан кечириб чиқилган қонуниятлари бемалоллик ва индивидуаллаштириш принципларига алоҳида аҳамият берилп кераклигиши тақозо этади. Организм функционал имкониятларига ниҳоят даражада юксак талаблар кўйилиши муносабати билан ёш тараққиётининг дастлабки босқичларида, шунингдек, саломатлиги бир мунча заиф бўлган шахслар учун ёҳуд етарли даражада тайёргарлик кўрмаган кишилар учун спорт машғулоти жисмоний тарбиянинг яроқли формаси ҳисобланмайди. Бинобарин, бемалоллик муаммоси спортга тадбиқ этилганда, жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларидан фойдаланилгандагига қараганда кўпроқ қатъий чеклашлар шарт эканини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилиниши зарур. Шунингдек, спорт машғулотларига киришишдан аввал дастлабки умумий жисмоний тайёргарлик ва чуқур врач-педагог назоратидан ўтиш асосий шарт эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди.

Тиббий-педагог назоратининг аҳамияти спорт ютуқларининг ўсиши билан бирга юксала боради. Спортчи ўз имкониятларининг абсолют максимумига қанчалик яқинлашса, машғулот эффеқтига чуқур баҳо беришнинг ва шу асосда бундан кейинги тараққиёт восига ва методларини танилашда қатъий индивидуаллаштиришнинг роли шунчалик катта бўлади. Мураббий, олим, врач, ва спортчининг доимий ҳамкорлиги ҳозирги кунда илғор спорт амалиётининг типик ходисасига айланиб қолаётгани бежиз эмас.

Аста-секин юктамани ошириш учун:

- йиллик иш ҳажмини 10-200 дан 1300-1500 соатга кўпайтириш керак;
- микроцикллар ичида машғулотлар 2-9 тадан 15-20 ва ундан кўпга кўпайтириш;
- машғулотларни бир кун ичида 1 дан 3-4 мартага кўпайтириш;
- катта юктамали машғулотларни ҳафта микроцикли ичида 5-7 тага ошириш;

- ташланган йўналишда машғулотлар сонини кўпайтириши спортчи организмни функционал имкониятларини жалб қилади:

- «қаттиқ» режимда умумий ҳажми ошиши махсус чидамликни ошишига ёрдам беради.

Максимал юкламадан фойдаланиш фақат системалилик принципига қатъий амал қилинган шароитдагина мумкин, фақат машғулотлар давомийлигининг чуқур ўйланган тизимлиги, машғулот жараёнининг узлуксизлиги ҳамда юклама билан дам олишнинг рационал суратда алмашлаб турилишигина бундай юкламаларнинг ижобий самара беришини таъминлаши мумкин.

МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ

Аслида юкламаларни аста-секин ошира бориш тўғри чизиқли, босқичли ёки тўлқинсимон бўлиши мумкин. Спорт машғулоти учун кўпроқ тўлқинсимон динамика характерли ҳисобланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига қўйиладиган талабларнинг ниҳоят даражада юксак-лигидир.

Спорт машғулотининг мазкур хусусиятига фақат кейинги ўн йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган бўлди (В.М. Дьячков, А.П. Матвеев, А. Прокоп, В.Д. Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, ҳозирнинг ўзида юкламаларнинг машғулот жараёни турли бўлақларидаги умумий тенденциясига ҳос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин. Мазкур схемага мувофиқ қуйидагича масштаблардаги «тўлқинлар» ажралиб туради:

а) турли ҳолларда икки кундан етти кунгача ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган микроцикллардаги юкламалар динамикасини ифодаловчи кичик «тўлқин»лар:

б) машғулот босқичлари доирасида бир неча кичик «тўлқин»лар (масалан, 3-6) юкламасининг умумий тенденциясини ифода этиши ўртача «тўлқин»лар.

в) машғулот даврларидаги ўрта «тўлқин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тўлқин»лар.

Спорт машғулотини ташкил этиш санъати кўп жиҳатдан ана шу «тўлқин»ларнинг барчасини бир-бирига муносиб қила билишга боғлиқ, яъни микроцикллардаги юкламалар динамикаси билан у ёки бу босқичлар ва даврлар учун характерли бўлган машғулот жараёнининг энг умумий тенденциялари ўртадаги зарур мувофиқликни таъминлашдан иборат.

Тўлқинсимон тебранишлар юкламаларнинг ҳажми динамикасига ҳам, интенсивлиги динамикасига ҳам ҳос, лекин ҳажм динамикаси тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари параметрларининг максимал қиймати одатда бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва айниқса, катта «тўлқин»ларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари (бир ҳафта ва бир ой ичидаги машғулот ишларининг умумий миқдори) апогейга етади, кейин ҳажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фонлда эса, интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари (машғулотларнинг характерли зичлиги, ҳаракатларнинг тезкорлик ва куч-қувват характеристикаси ва бошқалар) энг юқори қийматга етади.

Кичик «тўлқин»ларда одатда бунинг аксини кўрамай: дастлаб тезкорлик-куч характеридаги (яъни интенсиврок) машғулотлар, кейинроқ эса ҳажми кўпроқ машғулотлар ўтказилади. Бу умумий тенденциялар машғулот жараёнидаги у ёки бу машғулотнинг ўрни ва ролига қараб турлича намоён бўлади.

Спорт машғулотидаги юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришининг сабаблари янги жиёмий тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан қисман тушунириб ўтилган эди. Бунда кичик «тўлқин»лар аввало чарчаш ва куч-қувватни тиклаш жараёнларининг ўзаро алоқаси нагжасида пайдо бўлишини ҳисобга олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмда машғулот таъсири остида ҳосил бўлади ва

микроциклларда юклама ҳамда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, юклама миқдори ва характерини ўзгартира бориш заруратини кўрсатади. Шу билан бир қаторда ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритми туфайли организм функционал ҳолати вақти-вақти билан ўзгариб туриши ҳам муҳим рол ўйнайди.

Катта ва кичик «тўлқин» лар аввало кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайли пайдо бўлади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув ўзгаришлари машғулот юкламалари динамикасида орқада қолиб кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб олтириш мақсидада юкламаларни систематик ўзгартириб туриш зарур бўлиб қолади. Кечикиб содир бўладиган трансформацияни, жумладан, юкламанинг ойлик ҳажмлари динамикаси билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, расмда келтирилгандек ташқи кўринишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг кўп юксала бориши юклама ҳажмининг энг кўпайган даврига мос келмайди - қилинган иш ҳажми спорт натижаларини юксалтиришга ўтишга қадар анчагича вақт ўтиши талаб этилади. Шу мисолнинг ўзида юкламалар интенсивлигининг динамикаси спорт натижалари динамикаси билан кўпроқ бевосита алоқадор экани ҳам кўриниб турибди: натижанинг ўзгариши деярли шу заҳоти интенсивликнинг худди шу йўналишда ўзгаришини акс эттиради. Бироқ буздан юклама ҳажми камроқ рол ўйнайди, деган ҳулоса чиқмаслиги керак. Спорт натижаси пировардида ҳажми дам, интенсивликка ҳам бирдек, лекин турлича шисбатда боғлиқдир. Юкламалар ҳажмининг ўсиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда кўпроқ рол ўйнайди, интенсивликнинг ўсиб бориши эса, ўзлаштирилган ҳажмлар базасида спорт ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи рол ўйнайди.

Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши улар ҳажми билан интенсивлиги ўртасидаги қарама-қариниликни энг

яқши ҳақиқати имконини беради. Бундай динамика ҳажми «тўлқини» апогеяси билан интенсивлик «тўлқини» апогеясини вақт жиҳатидан бир-биридан ажратиб, юклама барча предметларининг қиймати энг катта бўлишига эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика машғулот талабларини ҳаддан ташқари жамлаб юборишга монелик қилади, чунки юкламани шисбатан камайтириб туришни систематик ўзгаришга олади ва шу билан иш қобилиятини тўлиқ тиклаб олиш учун ҳамда машқ кўрганлик тўхтовсиз ўса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.

Амалда юкламалар динамикасида у ёки бу «тўлқин» ларнинг «тушиб қолиши» ходисасини кузатиш мумкин. Буни барча ҳолларда машғулот қонуниятларидан чекинмай, деб бўлмайди. Машғулот жараёнининг баъзи бир бўлақларида кичик ва ўрта «тўлқин»ларни юкламалар динамикасининг бошқа шакллари «босқичли», «тўғри чизиқли» билан алмаш-тирилиши ҳам мумкин. Бироқ бунга фақат айрим ҳол сифатида йўл кўйилади. Умумий тенденцияда эса, юкламалар динамикаси, албатта, тўлқинсимон ёки шунга ўхшаш шаклга киради, «тўлқин» ларнинг турли элементлари орасидаги шисбат эса, машғулотнинг босқич ва даврларига қараб ўзгариб туради.

Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимон характери спорт тренер машғулотивининг юқорида кўриб чиқилган бошқа қонуниятлари билан, уларнинг олий кўрсаткичларга йўналтирилганлиги, машғулот талабларининг аста-секин ва айни вақтда максимал орта бориши, юкламалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда адмашиниб туриши билан бевосита алоқадордир. Мана шу қонуниятларнинг барчаси спорт машғулотивини ташкил этишнинг энг муҳим асоси сифатида, айниқса, систематиклик ҳамда ривожлана бориш тамойиллари муносабати билан доимо ҳисобга олиб турилиши турилиши керак.

МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛИГИ

Циклилик, яъни маълум машғулотларнинг, босқичларнинг, нисбатан тўла такрорланиб туриши машғулот жараёнининг бугун структураси учун характерлидир. Машғулотнинг катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (микроцикл) циклари бўлади.

Микроцикллар бир неча кун, кўпинча бир ҳафта давом этади. Уларнинг структурасига таъсир этадиган жуда кўп шарт-шароитлардан энг муҳимларини кўрсатиб ўтамиз. Булардан биричиси юкламалар динамикасининг кичик «тўлқин» ларини, ҳосил қиладиган омилларнинг ўзидир.

Иккинчидан, ўзаро оптимал алоқада бўлган турли йўналишдаги машқларни такрор тадбиқ этиш заруриятидир. Машғулотда нимагадир ортиқроқ қаратилган турли машқлар бир қанча машқлардан фойдаланилади, бунда уларнинг машғулотларда қандай тўплангани ва бир-бири билан қандай тартибда алмашилиб туришига ҳам асло бефарқ қараб бўлмайди. Масалан, тезкорлик машқларини кўп ҳолларда чидамлилик машқлари билан бир машғулотда бажариш тўри бўлмайди. Улар турли машғулотларда тўпланган бўлса, тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар бажариладиган машғулотлар асосан чидамликка аҳамият бериладиган машғулотлардан олдин бўлса, энг яхши самара беради. Бошқа машғулотларга нисбатан ҳам шу каби маълум навбат тартиби сақланиши керак. Булар бари микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади.

Учинчидан, меҳнат ва ўқув фаолиятининг умумий режими ҳаёт муҳим таъсир кўрсатади. Шунинг учун машғулот микроциклларининг кўпинча бир ҳафталик бўлиши ҳам тасодифий эмас. Бу машғулот жараёнини оптимал ташкил этиш талабларига ҳамisha ҳам жавоб бермасда, меҳнат ва ўқув ҳафтасининг ритмига осонроқ мос тушади.

Нихоят, машғулотнинг структура ва мазмуни умуман мунтазам суратда ўзгариб тургани учун, микроцикллар машғулот жараёнининг босқич ва даврлари хусусиятларига қараб қайта тузилиб туради. Микроцикллар, аслини олганда, машғулот структурасининг энг вариатив элементи дур. Мураббий билан спортчи микроциклларнинг мазмуни ва структурасига зарур ўзгаришлар киритиш билан (яъни машқлар комплексини, машғулотларни ҳамда дам олиш кунлари микдорини, уларни алмаштириб туриш тартибини, юкламалар катталигини, улар ҳажми ҳамда интенсивлигининг динамикасини ва хоказоларни ўзгартириш билан) машқ кўрганиликни тараққий этиришга ҳалақит бериши мумкин бўлган хилма-хил ташқи таъсирларга барҳам беради ва шу йўл билан машғулот жараёнининг умумий тенденциясини таъмин этади.

Спорт машғулотининг катта циклари мазкур бобнинг кейинги бўлимида қараб чиқилади. Бу ерда эса, фақат уларнинг спорт формасини ривожлантиришнинг циклари билан Соғ-лик, эканлигини ҳамда мазкур жараёнининг турли босқичларида спорт формаси тараққиётини бошқариш хусусиятларини ифода этувчи даврлардан ташкил топишини айтиб ўтамиз. Навбатдаги ҳар бир цикл ўзидан олдинчисини шунчаки такрорлаб қолмай, балки янги асосга, шу жумладан, машғулот восита ва методларини қисман янгилаш асосига қўрилади ҳамда одатда машғулот юкламаларининг юксакроқ даражасида ўтади (юкламани кўпайтириш ёш хусусиятига қараб машғулотлар юкламасининг умумий ҳажми стабиллашиб, кейинчалик эса пасая бориши ҳолларига тааллуқли эмас.

Циклилик спорт машғулотининг асосий қонуниятларидан бири сифатида тизимлик ва илгарилаб бориш тамойилларидан фойдаланишга бевосита алоқадордир. Бу қонуният машғулотларнинг кетма-кетлигини белгилашда ҳам, юклама ва дам олиш тизимини тузишда ҳам ва машғулот жараёнлари тузилишига алоқадор бошқа барча муаммоларни ҳал этишда ҳам мунтазам равишда ҳисобга олиб борилиши керак.

Шундай қилиб, спорт машғулоти мураббий ва спортчи фаолиятининг натижалари белгилайдиган ўзига хос специфик қонуниятларга эга экан. Фақат ана шу қонуниятларни билиб олгандагина ҳамда улардан таълим ва тарбиянинг умумий тамойиллари билан биргаликда маҳорат билан фойдаланилгандагина спорт таракқиётининг чўққилари сари ишонч билан бориш мумкин.

5.2. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ

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

Умумий жисмоний тайёргалик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи мақондаги ҳаракат шакли (ҳаракат) ва ҳолатлар (вазият) иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиний, меҳнат, ўқув ёки спорт характерига эга бўлиши мумкин.

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

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

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат кучи жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат кўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллаштириш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини

ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

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

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

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчиға такдим этилаётган ишга мослашиш (танани ҳаракат фаолиятига кўникиши) қонуниятга бўйича амалга ошади.

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

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

Жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси сифатида

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

Улар шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади: мусобақа машқлари, умумийтайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларига бўлинади.

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

Спорт тури бўйича ихтисослашув мусобақа машқи (спорт турининг), танланган туридан чуқур такомиллаштирини йўналиши бўйича боради.

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

Мусобақа машқлари спорт машғулотида муҳим ўрин тутаяди, chunkи мазкур спорт тури спортчига қўлданан талаблар мажмуини тиклашга ёрдам беради, бу эса махсус тайёргарликни ривожлантиради. Шу билан бирга машғулот пайтидаги мусобақа машқларининг ҳажми машқ жараёнининг умумий ҳажмига қараганда унча катта бўлмайди.

Буни икки ҳолат билан тушунтириши мумкин:

- мусобақа машқлари танада вужудга келтирилган функционал силжишларнинг кўплиги;

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

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

Бир хил ҳолларда оғини ўрганилган мусобақа ҳаракатларининг яхшилаш зарурати муносабати билан юзага келса, бошқа ҳолатда олдидан турган мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларини тўла бажариш имконияти бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу яккакураш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусобақа машқларининг машғулот шакллари яхши натижа бериши билан ажралиб туради.

Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари

Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади.

Асосий йўналишига қараб махсус тайёргарлик машқлари асосий ҳаракат шаклларини оғаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

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

Умумтайёргарлик машғулотини ташкил этишда, умумтайёргарлик машқларини танилашда қўйиладиганларни эътиборга олиш зарур:

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

- машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс эттириши ҳисобга олиш.

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

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.

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

- танланган спорт тури бўйича етарли даражада ривожланмаган сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида, иш қобилиятининг умумий даражасини ошириш учун;

- фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

Спорт машғулотларининг қўшимча воситалари. Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий восита ҳисобланса, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (кўёш, ҳаво, сув) ва гигиеник омиллар (шахсий ва жамоа

гигиенаси) жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи (улардан тўғри фойдаланилганда) қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

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

а) машқларнинг анатомик белгиларига кўра таснифи:

- қўл мушаклари ва елка, бел учун;
- тана ва бўйин мушаклари учун;
- оёқ ва тос мушаклари учун.

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинилади. Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғим-лари ва бошқалар.

б) Жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича:

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

в) Машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

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

г) Спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича:

- умумий ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;

- махсус жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиги, эгилувчанлиқ);

- яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

- асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Циклик турдаги машқлар:

Давом этиши

- юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сондан

180 зарб. дақ.

- ўта юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сондан

160-179 зарб дақ.

- катта энергия талаб қиладиган машқлар

5 дақ-30 дақ.

140-159 зарб. дақ.

- метёрий энергия талаб қиладиган машқлар

300 дақ. ортиқ.

129-139 зарб дақ.

Ациклик турдаги машқлар:

Юкламанинг жадаллигини қуйидагича аниқлаш мумкин:

- маълум бир вақтда бажарилган машқлар сон.

Масалан, гимнастикада 1 дақ. давомида бажарилган қисмлар миқдори:

- маълум бир спортчи ва у бажарётган машқлар учун энг

кўп куч сарфлаш муносабати билан фоизлар ўлчовида (улоқтириш, оғир атлетика);

- юқори энергия 90%-100%;

- энг юқори энергия талаб қилувчи 80% -90%;

- катта энергия талаб қилувчи 70% -80%;

- метёрий энергия талаб қилувчи 60% -70%;

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Ўқув, меҳнат, маший, спорт ҳаракат вазифаларини ҳал қилувчи ҳаракат кучларига мисол келтиринг?

2. Ҳаракат фаолиятининг асосий шакли гавда ҳолати бўлган спорт турлари номини айтинг?

3. Жисмоний машқларнинг тез ва изли самараси тунгун-часи ва машғулот самарасини шакллантиришда уларнинг роли.

4. Сизнинг спорт ихтисослигиниздаги мусобақа машқлари ва уларнинг асосий тавсифи?

5. Сизнинг спорт соҳагиз учун хос бўлган махсус тайёргарлик, ўргатувчи ва ривожлантирувчи машқларга мисоллар келтиринг?

6. Ҳаракат базасини (ҳаракат имкониятларини) бойитгин (кенгайтириш) тартибила, умумий чидамликни ривожлантириш мақсадида ва фаол дам олиш шакли сифатида. Сиз қўллаётган умумтайёргарлик машқлари.

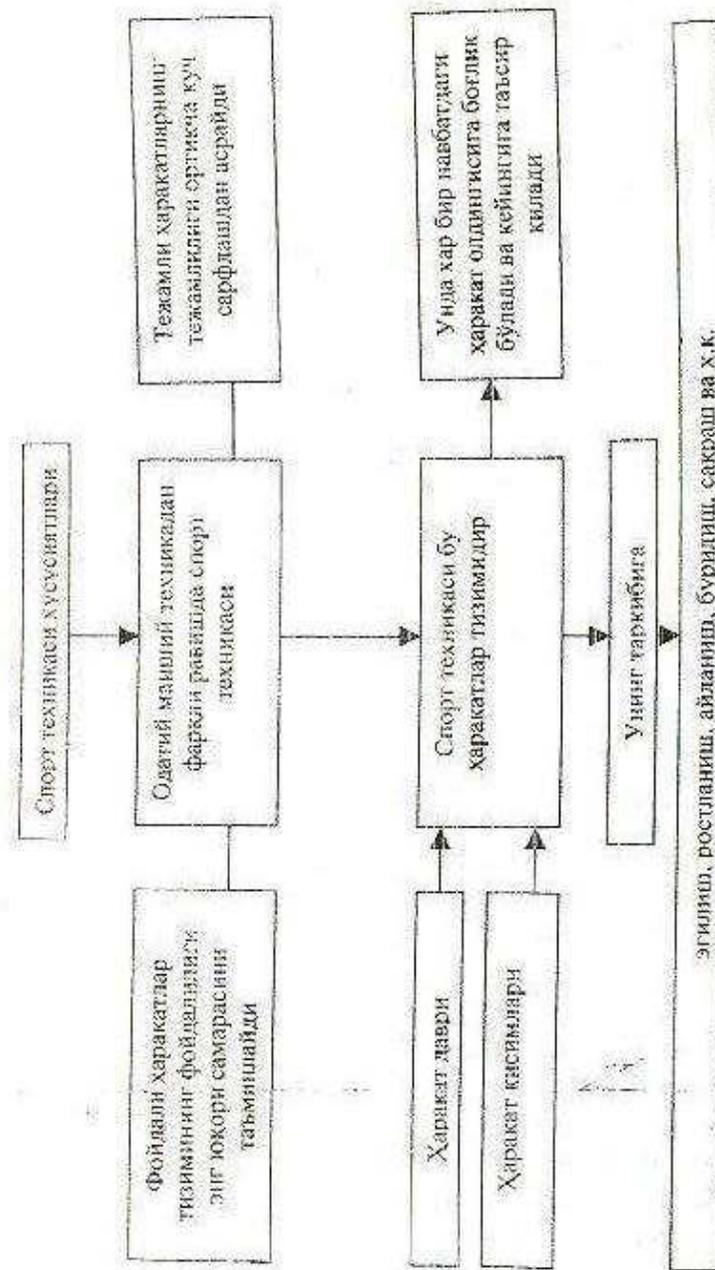
ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ

Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятнинг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташкил этади. Масалан - тўсиқлардан ошиб ўтиш, узок ёки баландга сакраш, нишонга аниқ уриш ёки узоққа удоқтириш ва х.к. Аммо ҳаракат вазифаларини қаучалик самара билан бажаришда биз бефарқ эмасмиз. Истиқболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўлларини излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариантларни қўллаш ва бошқалар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижага эришилади. Бунда спорт туришини хусусияти ҳисобга олинади.

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

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



- яккакураш ва спорт ўйинларида мусобақа беллашувиининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариантили туртушлиги.

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

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

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: "Югуриб келиб олдинга салто қилиш" - юқорита силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учини баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учини баландлиги салто бажаришга улгуришни ва муваффақиятли ерга тушишни таъминлайди ва ҳ.к. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд. Асосий техника - ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

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

Иккиламчи техника - айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

Масалан: лангар билан юқорита сакрашда уни жойлаштириш хусусиятлари, салтони бажаришда бош ҳолати, силтанишда оёқ қўл ҳолати ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади.

Ҳаракат давлари жисмоний машқнинг техника асосини ташкил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасида иборат бўлади.

Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми **вазифалари** - ҳаракатни бажариш учун уришишни кучайтириш.

Ҳаракатнинг асосий қисми **вазифалари** - ҳаракатни бажаришда уришишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг якуловчи қисми **вазифалари** - ҳаракатни бажариб уринишни тўхтатиш.

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

I - Фазовий тавсифлар

Ушга қуйидагилар тегишли

- тана ва унинг қисмлари ҳолати
- ҳаракат йўналиши
- ҳаракат амплитудаси (ёки траекторияси) ҳаракат кенглиги.

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

Хусусан

- мушаклар иши шароити
- ички ўзолар иши шароити
- ҳаракат амплитудаси
- ҳаракат йўналиши
- ҳаракат тезлиги
- ташқи муҳит таъсири
- ҳаракатнинг ифодавийлиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

- кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезлашишни каггалиги.

- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлалиги,
Харакатнинг ифодавийлиги.

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

II. Вақт тавсифи

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва узвийлиги мансуб.

- ҳаракатни давом этиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди (югуриш, арқон билан сакраш ва ҳ.к.).

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор бир қисмидаги эгилиш ёки ростланишнинг давомийлигини бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиш эрга тушиш-да аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Харакат тезлиги вақт оралигида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ (югуриш, сузиш, эшакка эшиш ва ҳ.к.) ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

III. Фазовий вақт тавсифлари

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш,
- секинланиш.

IV. Динамик тавсифи

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

Бош ички куч-мушакнинг тараққилануви.

Танки кучлар-оғирлик (гортин) кучи, ишқаланиш кучи, қаршилик кучи, таянч мўлжали кучи ва ҳ.к.

Мисол: оғир атлетика - оғирлик кучи, таянч мўлжал кучи, марказдан қочиш ва марказга ингилиш кучи ва ҳ.к.

- сузиш сувнинг ишқаланиш кучи

- велоспорт муҳитнинг қаршилик кучи.

V. Ритмик тавсифлар

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

Ритмик ҳаракатнинг айрим элементлари бир бутун ҳаракат қилиб бириктирилганлиги сабабли, умуман ҳаракатни тезланиш ёки секинланишга қарамасдан (барча элементларнинг тезлигини пропорционал равишда ўзгартиришда). Бу ҳаракатнинг умумий ритмик кўриниши маълум шароитларда ўзгаришсиз қолиши мумкин.

СПОРТДА ҚўЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР

Жисмоний машқларни қўллаш усуллари спорт машқ услублари сифатида тушунилади.

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

- югуриш қадамлари техникаси устида ишлатганда қоматни тек дутиб югуриш машқи (вариант сифатида) тавсия этилади;

- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлалиги.

Харакатнинг ифодавийлиги.

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

II. Вақт тавсифи

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва ўзвийлиги мансуб.

- ҳаракатни давом эттиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди (югуриш, арқон билан сакраш ва ҳ.к.).

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор бир қисмидаги эгилиш ёки ростланишнинг давомийлигини бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда турухлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиш ерга тушиш-да аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Харакат тезлиги вақт оралигида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ (югуриш, сузиш, эшакка эшиш ва ҳ.к.) ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

III. Фазовий вақт тавсифлари

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш,
- секинланиш.

IV. Динамик тавсифи

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

Бош ички куч-мушакнинг тараққолашуви.

Танки кучлар-оғирлик (гортиш) кучи, ишқаланиш кучи, қаршилик кучи, таянч мўлжалли кучи ва ҳ.к.

Мисол: оғир атлетика - оғирлик кучи, таянч мўлжал кучи, марказдан қочиш ва марказга ингилиш кучи ва ҳ.к.

- сузиш сувнинг ишқаланиш кучи

- велоспорт муҳитнинг қаршилик кучи.

V. Ритмик тавсифлар

Харакат ритми учун ҳаракатнинг кучи, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларининг вақт жиҳатдан хилма-хил муносабада бўлиши билан характерлидир.

Ритмик ҳаракатнинг айрим элементлари бир бутун ҳаракат қилиб бириктирилганлиги сабабли, умуман ҳаракатни тезланиш ёки секинланишга қарамадан (барча элементларнинг тезлигини пропорционал равишда ўзгартириганда). Бу ҳаракатнинг умумий ритмик кўриниши маълум шароитларда ўзгаришсиз қолиши мумкин.

СПОРТДА ҚўЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР

Жисмоний машқларни қўлланган усуллари спорт машқ услублари сифатида тушунилади.

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

- югуриш қадамлари техникаси устида ишлаётганда коматни тик тутиб югуриш машқи (вариант сифатида) тавсия этилади;

- чидамлиликини ривожлантириш учун камрок тезлик билан узоқ масофаларга югурилади;

- тезлик имкониятларини ривожлантириш учун қисқа масофага қатта тезликда югурилади.

Шундай қилиб у ёки бу усулни қўллаш машнудот оддига кўйилладиган вазифалар билан белгиланади.

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

- спорт машнудотининг дидактик методлари.

Оғзаки тушунтириш методлари уч гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - ҳикоя, тасвир, тадбир методлари. Бунда сўз билимларини сингдириш воситаси сифатида қўлланилади.

2-гуруҳ - буйруқ, кўрсатма, йўриқлар услублари. Бунда сўз спортчи фаолиятини бошқариш воситаси бўлиб хизмат қилади.

3-гуруҳ - таҳлил, тавсия, баҳолаш услублари. Бунда сўз спортчи фаолиятини таҳлил қилиш ва баҳо бериш воситаси ҳисобланади.

Кўрғазмали таъсир услублари тўрт гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - кўрғазмали қуроа усуллари. Бунда бевосита кўрсатиш, кўз билан кўриладиган қўлланмалардан фойдаланилади.

2-гуруҳ - эшитиш (товуш) қурооллари усуллари

3-гуруҳ - ҳаракат кўрғазмаси усуллари

4-гуруҳ - тез ахборот услублари.

Ҳаракатни кўрсатиш (намойиш этиш) методлари.

Кўз мўлжали. Бу усуллар ҳаракатни масофа ва вақт нуқтаназаридан тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал учун махсус белги ва ашёлардан фойдаланилади.

Масалан: Узунликка сакрашда тезланиш чизиқ белгиси.

- Тегинчи баландликка осилган байроқча снарядни удоқтириш йўналишини белгиланга ёрдамлашади.

- Машқ деворидаги футбол дарвозаси тасвирини кўрсатувчи чизиқлар ва ҳ.к.

Булардан (энг соддаларидан) ташқари светодидер (югурувчи йўлак кўришинидаги) туридаги мураккаб қурималар қўлланилиши мумкин, бунда электр чироқларини кетма-кет ёкилиши спортчи учун ҳаракат (югуриш, сўзиш) тезлигини белгилайди.

ЭШИТИШ (ТОВУШ) КЎРҒАЗМАСИ УСУЛИ

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

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

Масалан: сувга сакрашга турухланиш, қўлларни тушириш, гимнастикада эгилиш ёки ростланиш вақтлари.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракат мароми яхпи ағалланади.

Масалан: ҳаракатнинг мураккаб ритминини чертиш мумкин, бу спортчи онини мақомни сақланишига ёрдам беради, унга амал қилиб спортчи маълум шароитда ҳаракатларни яхпи бажаради.

Овоз етакчилари (айниқса циклик турларда) ҳаракатнинг тегинчи жадаллигини (бутун масофа давомида) сақлашга ёрдам беради.

КЎРҒАЗМАЛИЛИК УСУЛЛАРИ

Кўрғазмалилик услуби ҳаракатни намойиш қилиш усули ёки бошқача айтганда кўрғазмали усул билан аралаштириб юбориш мумкин эмас.

Ҳақ шундаки, ҳаракат кўрғазмалилиги методлари ҳаракатни кўриш орқали идрок этишини ташқил қилишга асосланган.

Бунинг маъноси шундаки, мураббий спортчида ҳаракатни унинг ўзида «етақлаб» ҳис қилишга ёрдам беради. Техниканинг

асосий ҳолатларига эътибор берган ҳолда мажбуран “стабл” ҳаракат қилдириш униш техник хусусиятини тезроқ эгаллашга имкон яратади.

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

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

ТЕЗ АХБОРОТ УСЛУБЛАРИ

Бажарилган ҳаракат, униш сифати, мушаклар таранглиги кучи, аниқлиги, узоқлиги ва ҳ.к. ҳақидаги ахборот.

Масалан: видеоёзув, боксда, теннисда зарб кучи, тўп, снаряднинг учиб тезлиги, югуриш, сузиш ва ҳ.к. тезлиги, тирашиш кучи ҳақидаги ахборот.

Бу йўналишдаги услублардан фойдаланиш қўидаги имкониятларни беради.

- 1) ҳар қандай мураккаб ҳаракатларга ўргатиш;
- 2) тананинг ҳар қандай қисмига таълаб таъсир этин;
- 3) юқламанинг оз-оздан энг юқорисигача қатъий қисмларга бўлиб олиб бориш;

4) айрим ҳаракат сифатларини таълов асосида такомиллашгунча ривожлантириш.

Баъзан бу турухдаги усулларни машқ ёки амалий услублар деб юзигилади.

Амалий усулларни (жисмоний машқлардан фойдаланиш усуллари) шартли равишда икки турухта бўлиш мумкин.

- а) ўргатиш усуллари (ҳаракат фаолиятига)
- б) ривожлантириш усуллари (жисмоний сифатларни)

Бу борада «услубий ёндашиш», «услубий йўналиш», «услубий усул» атамаларини фарқлаш зарур.

Қўида ҳаракат реакциясини такомиллаштиришда услубий ёндашишлар берилган.

ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ

Ҳаракатларни яхлитлигича қисмларга бўлган ҳолда икки хил услуб билан ўргатиш мумкин.

Яхлитлигича ўргатиш услуби ҳаракатни яхлитлигича бир неча марта қайтариш йўли билан ўрганилади ва такомиллантирилади.

Услубни ижобий томони шундаки, ҳаракат техникаси тўлалигича эгалланади, унинг барча қисмлари ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади, ҳаракат таркиби, унинг ритмига зарар етмайди.

УСЛУБНИНГ КАМЧИЛИГИ

Биринчидан, ўрганилаётган машқни тўлалигича бажарилганда муракбый спортни йўл қўяётган хатоларнинг барчасига эътибор беролмай қолади. Шунинг учун муракбый асосий кўзга кўринган хатоларга эътибор бериб техникадаги айрим етишмовчиликларни кўрмай қолиши мумкин, уларни тузатишга эътибор бермаслиги мумкин.

Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўлалигича (кўп марта) такрорлайвериш айниқса ўрганишнинг бошида спортчини тез чарчатишга сабаб бўлиши мумкин.

Бу услуб одатда техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган ёки қисмларга бўлганда техникани кўпол равишда бузилишга олиб келувчи машқлардан фойдаланилади.

Масалан: тўп тутиш, тортилиш ва ҳ.к.

Яхлитлигича ўргатиш методи ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллантиришда айниқса яхши самара беради.

Яхлитлигича бажариш услубидан қўидаги кўринишларда фойдаланилади.

- а) ҳаракатлар қисмларини секин-аста ишлаб бориб қайта бажариш;
- б) техника қисмларга ишлов бериш билан бажариш;
- в) кўникмани мустаҳкамлаш мақсадида бажариш.

г) ўсиб боровчи кучланиш ёки тезлик билан бажариш (ҳаракат тезлигига қаршилик, уни ошириш);

д) ташқи муҳит (зал, майдон, томошабинлар, рақиблар ва ҳ.к.) ўзгарган шароитда бажариш;

е) тананинг турли ҳатолари бажариш.

ҲАРАКАТНИ ҚИСМЛАРГА БЎЛИБ ЎРГАТИШ УСУБИ

Таркибига кўра мураккаб бўлган ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганган маъқул. Бу услубда ҳаракатлар тизими нисбатан мустақил қисмларга (тизимчаларга) бўлинади, улар алоҳида ўрганилади ва кейинчалик бир бутун қилиб бирлаштирилади.

Масалан: "Олдинга чўзилиб думалаш"

Ижобий томонлари:

- ўрганиш учун лозим бўлган қисмга барча эътибор қаратилади;

- ҳаттога йўл қўйилган қисмларини ҳайта бажарилмайди;

- машқни тўдалигича бажаришга қараганда камроқ зарарлайди.

Услубнинг камчиликлари:

Уни ҳаракатлар қисмга ажралмайдиган ёки ажралса ҳам техникага путур етadиган ҳолатларга қўллаб бўлмайди.

Масалан: бир оёқни силтаб ва иккинчиси билан итарилиб қўлларда туриш.

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

Услубга талаблар:

- ажратилмайдиган қисмларига путур етказмай қисмларга бўлиш лозим.

Масалан: «Жойида туриб орқага салто қилиш» буни "оёқни фақат кўкракка буюққан ҳолатда юқорига сакраш" ни ўрганишга киришмасдан, орқага ҳам бурилиш ҳолатини юзига келтириш

лозим. Гуруҳда чалқанча ётган ҳолатда юқорига сакраш тўшаққа қайтиш.

- ажратилган қисмларини ўрганиш машқлари сифатида ҳаракат фаолиятига киритиш маъқул.

Сакрашлар: узунликка сакраш, сакраб чопиш, қадамлаб сакраш, уч марта сакрашга ўрганишда ёндоштирувчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Бу усулни техник жиҳатдан мураккаб бўлган спорт турларида (спорт ва гимнастика, конкида фигурали учиш, акробатика ва бошқалар) айниқса самараси ҳисобланади.

Услубнинг турлари:

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир бутунга қўшиб ўргатиш (сузиш усулларига ўргатиш),

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир-бирини аста-секин боғлаш (спорт гимнастикаси-снарядда машқлар)

- аниқлик киритиш мақсадида ҳаракат қисмларини қисқа муддатга ажратиш,

- ҳаракат қисмларини "ўрганиш машқлари" шаклида ишлаш.

- асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган усуллар (ривожланиш усуллари).

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

Юкламанинг турлари:

Стандарт юклама - машқ давомида мушаклар ишнинг жадаллиги ва юкламанинг ташқи томони доимий катталиги сақланади. Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) ҳам доимий бўлади ва ишнинг давомийлиги пропорционал равишда ўзгаради.

Масалан: айнан бир хилдаги опирликни кўтариш (кўп марта),

- айтилган тезликда югуриш.

Ўзгарувчан юкламалар - машқ жараёнида юкламанинг жадаллиги ўзгаради. Агар у кўнайини томонга бўлса, ўсувчи ҳисобланади. Агар камаювчи томонга бўлса пасаювчи ҳисобланади. Агар ҳар икки томонга бўлса, ўзгарувчан юклама ҳисобланади.

Ўсувчан юклама организмнинг функционал ҳолатини оширади. Пасаювчи юклама мунпақлар иш ҳажминини оширишга имкон беради. Ўзгарувчан юклама тавани унинг фаолияти турли даражаларини осон кўшилишига мослайди.

Стандарт юклама билан машқ усуллари.

Стандарт юкламанинг маъноси шундаки, машқ жараёнида мушак ишларининг доимий жадаллиги, бопқача айтганда юкламанинг ташқи томонининг доимий кенглиги сақланади.

Юкламанинг ички томони (физиологик, рухий) доимий бўлиб қолиб, иш давомийлигига мос равишда ортади.

Стандарт юклама машқлар усуллари танани ана шу юкка мослаштиришга ва эришилган қайта қуришни мустаҳкамлашга қаратилади.

Уларга бир теҳисдаги бажариш услуби мансуб.

Юклама дам олиш оралиги билан узилмайди ва ташқи катталиқлар (узук бир хилдаги югуриш, эппак эшиш, сузиш) бўйича ўзгармайди.

Масалан: бир хилдаги тезликда югуриш, тортилиш, аркон билан сакраш ва ҳ.к.

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

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

- мушаклар иши ҳажминини кўнайитириш имконини берувчи камаювчан юклама. Тезликни камайтирувчи югуриш, камрок

оғирликдаги юкни кўтариш, снаряд оғилладиган масофани камайтириш.

21-жадвал

Фаолиятнинг турли даражаларига осон ўзгартириладиган тана қобилиятини ривожлантиришга имкон берувчи ўзгарувчан юклама

Стадион бўйлаб югуриш	Тез-тез ўтариб турувчи тезлик билан югуриш
1-дavra-секин	ўзгарувчан юкламали
2-davra-тезроқ	маншқ методлари уларни
3-davra-жуदा тез	хусусияти ҳисобланади
4-davra-секин	
5-davra-тез	
6-davra-ўртача тезликда	
7-davra-жуда тез	
8-davra-секин	

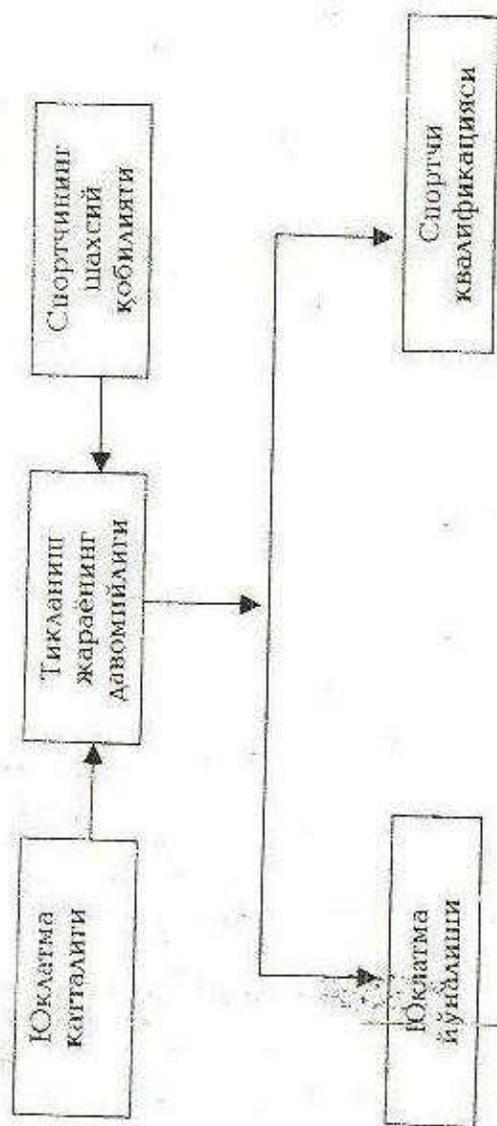
Ўйин услуби

Ҳаракат фаолиятини ўйинлар шароитида, улар учун хос бўлган қоидалар доирасида, техник-тактик усул ва шароитларда бажаришни кўзда тутади.

Бу методни қўллаш шуғулланувчилар турли хилдаги олиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатларда мустақил қарор қилишда дадил, фаол ҳаракатни таъминлайди, бу эса танаббускорлик, дадиллик, интилувчанлик, мустақиллик, ўз ҳиссиётларини жиловлай олишдек ҳислатларни тарбиялайди

Мусобақа услуби

Машғулот жараёни самарадорлигини оширишнинг таъминловчи мусобақа фаолиятини махсус ташкил этилган машғулот кўзда тутади.



5.3. СПОРТДАГИ ЮКЛАМА ВА УНИ СПОРТЧИ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАСИ

Ҳар қандай жисмоний машқни бажариш танани анча юқори даражадаги функционал фаолликка ўтказиш билан боғлиқ. Шундай қилиб «машғулот юкламаси» тананинг қўшимча фаоллигини аниқлатади.

Тананинг ортиқча фаолиги маълум миқдорда куч сарфини талаб этади (бу кучнинг катталиги юк катталигига боғлиқ), бу маълум бир вақтдан кейин чарчапга олиб келади ва тикланишга зарурат сезилади.

Машғулот юклама куч сарфи ва чарчапга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёналарини қўллаб-қувватлайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

Куйидаги юкламалар фарқланади:

- машқ (ўстирувчи) - бу спортчи танасида таркибий характердаги анчагина ижобий ўзгаришларни таъминлайди.
- барқарорлаштирувчи - бу эришилган мослашиш ҳолатини мустаҳкамлайди.

Шу билан бирга «машғулот юкламаси» тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди. Кам, ўртача, маълум даражадаги ва юқори юкламаларни фарқлаш зарур.

Юкламанинг турлари ва хусусиятлари. Спорт амалиёти қўлланилаётган юкламалар ўз хусусияти характерига кўра машқ ва мусобақа, одатий (маълум спорт ихтисослиги учун) ва носодатий турларга бўлинади, ўстирувчи таъсир йўналиши бўйича куч, тезлик, чидамлик, чакқонлик, эгилувчанлик ва ударнинг аралашмасини ривожлантиришга хизмат қилади, рухий танглик бўйича кўп ёки кам рухий тарақлиқни талаб қилувчи, спортчи танасига таъсир даражаси бўйича кичик, ўрта, сезиларли, катта юкларга тақсимланади.

Юклама-лар	Юклама катталиқ мезонлари	Ҳақ этилиши лозим бўлган вазифалар
Кичик	Мухим иш қобилияти даврининг 1-фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 15-20%).	Машқ билан чипиккандликнинг эришилган даражасини сақлаб қолиш. Аввалги юклардан кейин тикланиш жараёналарини тезлатиш
Урта	Мухим иш қобилияти даврининг 2-фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 40-60%).	Машқ билан чипиккандликнинг эришилган даражасини сақлаб қолиш, машқнинг хусусий вазифаларини ҳақ этиш
Сезиларга	Яширин (компенсацияланган) чарчаш фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 60-70%).	Машқ билан чипиккандликнинг ортиси
Катта	Ҳақиқий чарчашнинг вужудга келиши	Машқ билан чипиккандликнинг ортиси

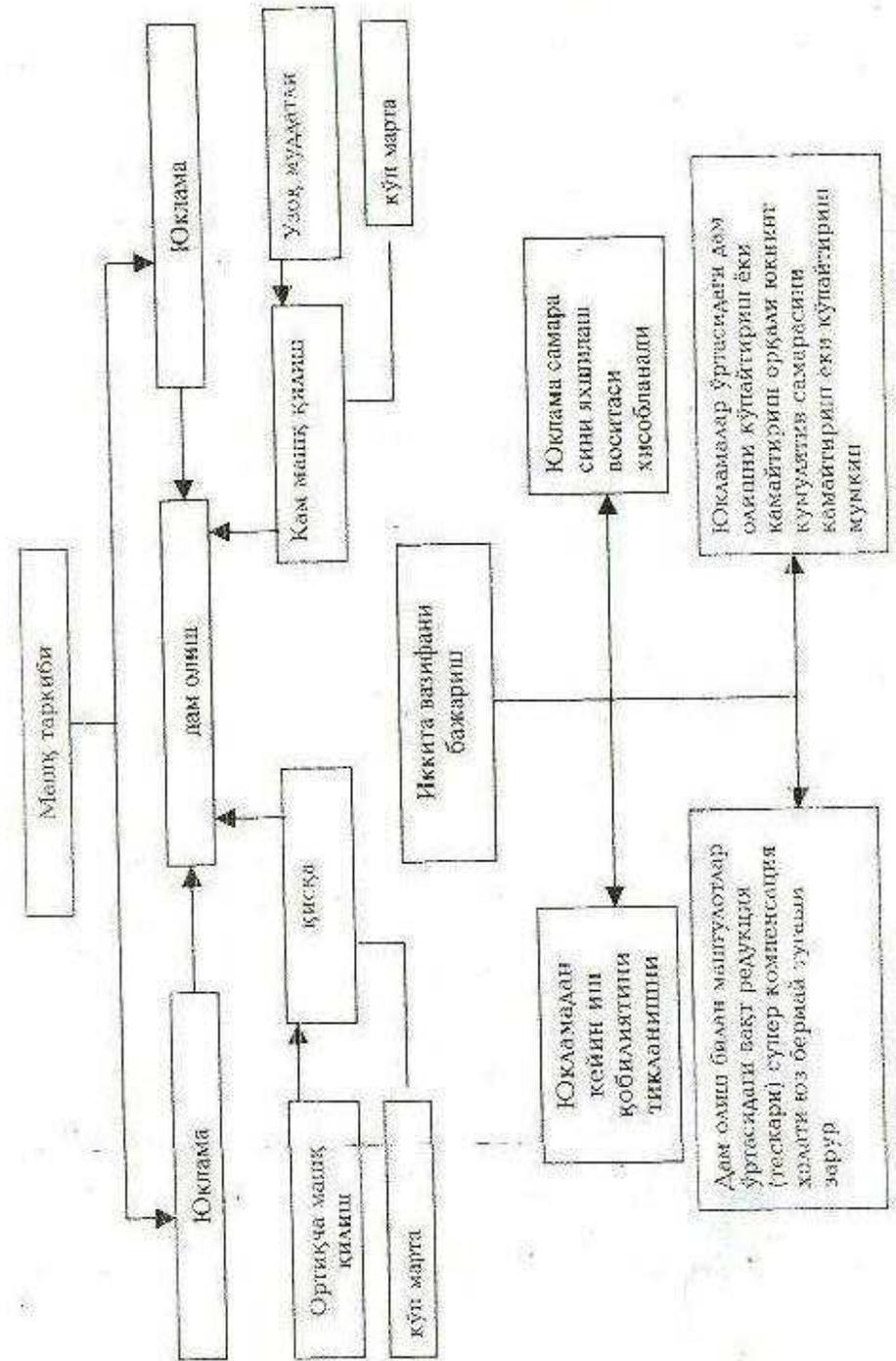
Юкламанинг ташқи ва ички томонларига тегишли кўрсаткичларни шартли равишда фарқлаш қабул қилинган.

Юкламанинг ташқи томони - бу машқлар бажариш давомийлиги, машғулот машқларини такрорлаш миқдори, ҳаракат тезлиги, темпи, ташилаётган оғирлик катталиги ва ҳ.к.

Юкламанинг ташқи кўрсаткичлари - мураббий ва спортчини йўналтиради, машқ жараёни айрим машғулотлар ва машқ вазифаларини миқдорий ўлчамларини белгилайди. Машқ ишларини режалантириш ва ҳисобга олишда улардан фойдаланилади.

Юкламанинг ички томони - бу таъанинг вазифавий имкониятларини жалб этиш даражаси (ЧСС, нафас олиш ҳажми, қон босими ва бошқа кўрсаткичлар).

Юкламанинг ички кўрсаткичлари - (таъанинг вазифавий ситизишлари кўрсаткичлари) машқи юкларининг мақсадга муво-



фик ҳажмини, машқ юки таъсири остида спортчи танасидаги силжишлар динамикасини ҳаққоний баҳолашга имкон беради.

Машқ юкдаманинг катталиги - унинг жадаллиги (ташлиги) ва ҳажми (миқдори) натижаси сифатида белгиланади.

Юкдаманин бу катталикларини бир пайтдаги кўпайиши маълум бир даражага етгунча давом этиши мумкин, бундан кейин жадалликнинг ўсиши ҳажмини пасайишига олиб келади ёки аксинча.

Машқ юкдаманинг ҳажми ва шиддати

Ҳажм - юклама таъсирининг давомийлиги ва айрим ёки кўпгина машқ, машғулот, давр, босқич, давра қабилаар вақтида бажарилган ишларнинг умумий миқдори.

Шиддати - машқнинг ҳар бир ҳолатига (тезлик, такрорлаш миқдори ва ҳ.к.) юк таъсирининг кучланиши ва кучининг катталиги.

Юклама спортчи танасига таъсир этиши фақат ташқи омилларга (ҳажми ва жадаллик) танадаги вегетатив (ҳаётийликни таъминловчи тизим) силжишларигагина эмас, балки бажарилаётган машқларнинг руҳий (хусусан сезги) тарашлиги ва муқобиллашти-рувчи мураккаблигига ҳам боғлиқдир.

Амалиётда юкнинг мураккаблигини баҳоловчи бир неча усуллардан фойдаланилади.

Спорт гимнастикаси - акробатика ва снаряддаги элементлар муқобиллаштирувчи мураккаблигига кўра ("А", "Б", "С", "Д") гуруҳларга бўлинади.

Кураш - кураш усуллари уларни ўтказиш мураккаблигига кўра турли миқдор баллари билан баҳоланади.

Юкдамалар орасидаги дам олишнинг аҳамияти

Маълумки, машқ жараёни дам олишни ўз ичига олади. Дам олиш ўз қонуниятларига кўра амалга оширилсагина машқнинг ташкилий таркибий қисми бўлиб қолади. Ўта қисқа

ёки узок муддатли дам олиш машқ таркибига нутур етказилади, унинг асосий таркибидан ортиқча машқ қилганлик ёки етарли машқ қилмаслик сабабига айланиб қолади. Мана шундан спорт машқидаги дам олишнинг тартиблаш (юк ва дам олишни ниҳоятда мувофиқлаштириш) муаммоси юзага келади.

Машқ жараёнидаги дам олиш куйидаги икки асосий вазифани бажаради:

1-машқ юкларидан кейин иш қобилиятини таъминлашга ёрдам беради.

2-юклама самарасини яхшилаш (энг маъқул варианты) воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириб ёки кўпайтириб юк умумий (кумулятив) самарасини кўнайитириш ёки камайитириш мумкин.

Дам олишнинг тикланиш фазаси оралиги машғулотлар орасидаги дам олиш ҳар доим эртароқ тугаши лозим, яъни суперкомпенсация фазасидан кейин бошланадиган қайта (редукция) фазаси бошланмай туриб.

Тикланиш жараёниларининг давомийлиги кўпинча машғулотлар йўналишига боғлиқ бўлади.

Спортчи тезлик йўналишидаги, шунингдек муқобиллаштирувчи қобилият, тезлик-куч сифати, техник, маҳоратни оширувчи машғулотлардан кейин тезроқ тикланади.

Одатда бундай йўналишдаги катта юкдамали машғулотлардан кейин тикланиш 2-3 кунда яқунланади.

Машғулотлар чидамликка йўналтирилган бўлса, спортчи танасида муҳим силжишларни юзага келтиради ва шунинг учун тикланиш жараёни секинроқ 5-7 кунда рўй беради.

Тикланиш жараёни тезлиги машғулотнинг кўпчилиги ва спортчи маҳорати даражасига ҳам боғлиқ. Юқори ихтисослиги спортчида тикланиш II ва III разряддагига қараганда 1,5-3 марта тезроқ яқунланади.

Тикланиш жараёнларининг давомийлигига спортчи танасининг шахсий хусусиятлари ва юкламанинг умумий катталиги ҳам таъсир қилади.

Спортда жаҳон миқёсида эришилаётган ютуқлар машқ жараёни услуби ва мазмунини ўзгартириш заруратини вазифа қилиб қўймоқда ва биринчи навбатда машқ юкиннинг ҳам ҳажмиги, ҳам жадаллигини ошириш кўзда тутилади.

Машқ юкламанинг ўсиши, тикланишининг замонавий воситаларини тадбиқ этилиши спортчиларнинг мослашиш имкониятларини оширишига, улар янада юқори спорт ютуқларига эришишга ёрдам беради. 20-25 йил илгари ёш спортчилар имкониятига тўғри келмайдиган ҳолат ҳозирги пайтда меъёр бўлиб қолди. Турли асосий йўналишдаги юкларни тўғри мувофиқлаштириб ва кетма-кет қўллаб, тикланишнинг катталиги ва вақтини ўзаро келиштириб кунга икки ва уч марта машқ қилиш имконияти тутилади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Стандарт ва ўзгарувчан юклама услубларига таъриф бериш.
2. Мусобақа машқ техникасини яхшилаш учун сиз ўргатишининг қайси усулларидан (тўлалигича ёки қисмлар бўйича) фойдаланасиз, нима учун?
3. Ҳаракат кўрғазмалилиги услуби. Сиз қайси ҳолатда ундан фойдаланасиз.
4. Машқ машғулоти жараёнида спортчи фаолиятини
5. Мураббий қайси ҳолатларда тақлид, оғоҳлантириш ва баҳолаш методларини қўллайди?
6. Мослаштирилган (секин бажариш) кўрсатиш услубини қўллашда нима кўзда тутилади.
7. Спорт машғулоти қайси ҳолатларида сиз видеоёзувдан фойдаланасиз?

8. Спорт машғулотида сиз овоз берувчи мосламадан фойдаланасизми? Агар фойдаланган бўлсангиз қайси ҳолатда? Эсланга уриниб кўринг?

9. Қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўргатиш методининг ижобий салбий томонлари. Сизга қайси бири маъқул?

10. Агар сиз қуйидагиларни ўстиришингиз лозим бўлса ўстирувчи, пасайтирувчи ёки ўзгарувчан юкламаларнинг қайси усуллари қўллайсиз:

- а) машғулотидаги иш ҳажми
- б) машғулот жадаллиги
- в) техник кўникма вариантлари.

11. Кичик, ўрта, сезиларли ва катта юклама ҳисобига олинган машқ машғулотидаги мисол келтиринг.

12. Юқори даражадаги мувофиқлаштирувчи ва руҳий юкламага эга бўлган машқларга мисол келтиринг.

13. Қуйидаги қайси юк ҳажмига кўра каттароқ бўлиши лозим?

- анаэроб чидамликни ривожлантирувчи,
- аэроб чидамликни ривожлантирувчи.

14. Ўз ихтисослигингизни ҳисобга олган ҳолда юклама ташқи томони асосий катталикларини кўрсатиб бериш.

15. Қайталаш ҳолатда ишлашда юкламанинг қуйидаги қайси асосий йўналиши дам олиннининг катта оралигини талаб қилади?

- тезлик имкониятларини ошириш,
- анаэроб чидамликни ошириш,
- аэроб чидамликни ошириш

16. Ўз ихтисослигингизга тегишли бўлган машқ мисолида юклама ҳажми ва жадаллиги орасидаги асосий фарқни белгиланг.

5.4. СПОРТ МАШҒУЛОТИДА ЧАРЧАШ ВА ТИКЛАНИШ

Чарчаш жараёни - бу жисмоний иш бажариш чоғида турли аъзолар, қисмлар ва умуман танада рўй бераётган ва охир оқибатда бу ишни давом эттиришга имкони бермайдиган ўзгаришлар мавжуд.

Чарчаш ҳолати - чарчашни шахсан сезганда рўй берадиган иш қобилиятини сусайиши билан белгиланади.

Чарчаш ҳолатида спортчи ишнинг жадаллиги ёки сифатини (бажариш техникаси талаб даражасида тура олмайди ёки уни тўхтатишга мажбур бўлади).

Чарчашлик оқибатида иш қобилиятини сусайишнинг асосий сабаблари қуйидагилар:

- энергия билан таъминловчи манбаларнинг ҳолсизланиши (АТФ, КрФ, гликоген),
- улардан фойдаланиш қобилиятини пасайиши
- алмашинув моддаларини (лактат) тўпланиши,
- танада сув миқдорини камайиши.

Тиклаш режимига сарфланган энергияни ва тананинг гидроэлектродит мувозанатини тиклашга қаратилиши лозим.

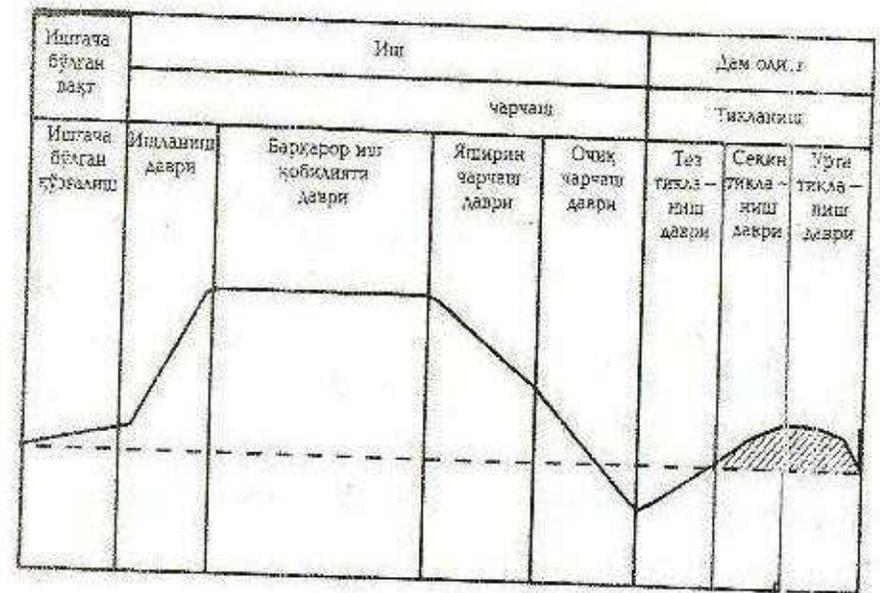
Машқ жараёнида дам олиш машқнинг таркибий қисми сифатида қуйидаги икки вазифани бажаради:

- машқ ва мусобақа натижасидаги оғирликдан кейин иш қобилиятини тиклайди;

- юклама самарасини оптималлаштиришнинг (энг яхши вариантини тандаш) воситаларидан бири сифатида хизмат қилади.

Кескин ва доимий, умумий ва чекланган, яширин (ўрни тўладиган) ва очик (ўрни тўлатилмайдиган) чарчаш фарқланади.

Кескин чарчаш қисқа пайтдан, аммо спортчининг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос келмайдиган ўта жадал ишлашдан кейин рўй беради.



Доимий чарчаш - қатор машқлардан кейин етарли даражада тикланиб олмаслик затижасида рўй беради. Доимий чарчаш жараёнида янги ҳаракат кўникмаларини эгаллаш қобилияти пасаяди, ичи қобилияти тушади, тана қаршилиги сусаяди.

Умумий чарчаш барча мушак гуруҳлари ишга жалб қилинган пайтда вужудга келади. Марказий асаб тизими доимий ишнинг бузилиши, мувофиқлай олмай қолиш, ҳаракатларни бажаришда иродани заифлаштириши хос хусусият ҳисобланади. Бундай ҳолатда танадаги кучнинг заифлашуви тез тез нафас олиш, юрак уришини тезлашуви, ишни давом эттира олмаслик сезилади.

Чекланган чарчаш - бу айрим мушак гуруҳларини чарчаш

Яширин (ўрни тўлатилмаган) чарчашга иродани ишга солиш ҳисобига иш қобилиятининг юқори даражаси хос хусусиятдир. Бу соҳада ишлаш кам даражадаги иқтисод қилиш билан боғлиқ.

Очик (ўрин тўлатилмаган) чарчаш яширин чарчаш пайтида иш тўхтатилмасга юзга келади. Ички аъзолар ва ҳаракат аппаратлари вазифасини сусайиши билан иш қобилиятини пасайиши бош белги ҳисобланади. Одатда бундай ҳолатда спортчи масофадан четлайди, машғулотни тўхтатади.

Максимал анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришдаги чарчашни ўсишига МАТ да ва асаб-мушак ижроия аппаратида рўй бераётган жараёнлар муҳим ўрин тутаяди. Айниқса креатин-фосфат тез сусаяди. Лактат аралашмаси унчалик кўп эмас, негаки иш қисқа муддатлидир.

Максималга яқин анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришда чарчашни ўсишига ҳам МАТда ва асаб-мушак ижроия аппаратида (ишлаётган мушакларда) рўй бераётган ўзгаришлар етакчи ўрин тутаяди. Мутқакларнинг ўзида фосфатен

га мушак гликогени жадаллик билан сарф бўлади. Анча миқдорда суг қислотаси тўланади.

Субмаксимал анаэроб қуввати соҳасида ишлаш чоғида фосфатларнинг (АТФ, КрФ) ресинтези (тикланиши) етарли даражадаги тезликда рўй беради, шунинг учун иш олирида уларнинг сезиларли даражадаги сарфи билдирмайди. Бу қувват соҳасидаги ишни бажариш чоғида мушак ва қонда лактатни тўпланиши асосий хусусият ҳисобланади.

Максимал аэроб қувватли машқларни бажаришда чарчаш энг аввало қислород ташувчи тизим билан боғлиқ, унинг энг сўнгги имконияти иш қобилиятини чегаралайди. Ишлаётган мушакларни қислород билан етарли даражада таъминланмаганлиги қувватнинг ўшбу ҳолатидаги чарчашнинг бош сабаби ҳисобланади.

Максимал олд аэроб қуввати машқларини бажаришда ҳам қислород етказиб бериш тизими имконияти муҳим ҳолат ҳисобланади. Қонда лактат аралашмасининг кўпайиб кетиши чарчаш ҳосил бўлганлигининг бош сабаби эканлиги ҳақида хулоса қилиш мумкин.

Ўрта аэроб қуввати зонасида ишлаш ҳам қислород етказиб бериш тизимига катта таъсир кўрсатади. Бундай қувват билан ишлаш чоғида мушак гликогенининг сезиларли сарфи ва жигар гликогенининг кучли сарфи кузатилади.

Кам аэроб қуввати машқи ҳам юқорида айтилганидек, аммо буларнинг барчаси анча кеч рўй беради.

М.П. Павлов таъкидлаганидек чарчаш ва тикланиш - бу бир жараённинг икки томонидир. Уларнинг мутаносиблиги - ҳаракат ҳолатининг асоси ёки ҳаётнинг таркибининг паст фаоллиги ҳисобланади.

Машқ ёки мусобақа жараёнида спортчи танасида рўй бераётган физиологик ва биологик ўзгаришлар ишлаётган аъзолар ҳолатини ёмонлаштиради. Аммо уларнинг ўзи

тикланиш жараёнини жадаллаштиради. Бунда чарчаш қанчалик тез рўй берса тикланиш шунчалик тез бўлади.

Иллагандан кейин тикланиш жараёнининг қуйидаги 3 даври белгиланади:

- 1 - тез тикланиш даври,
- 2 - секин тикланиш даври,
- 3 - суперкомпенсация даври.

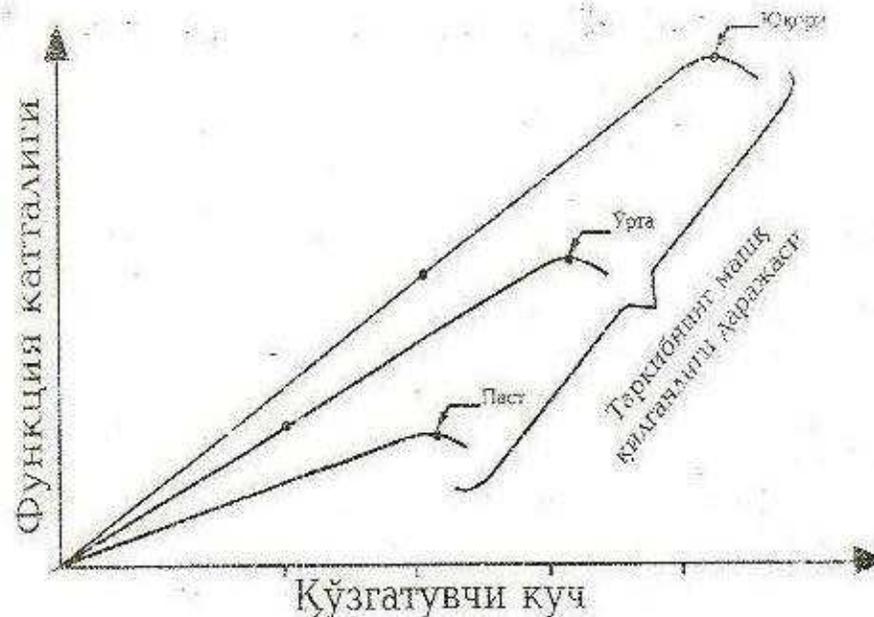
Дақлабки икки давр учун чарчатадиган иш натижасида сусайган иш қобилиятини тиклаш даври мос келади, учинчи давр - аста-секин меъёрдаги (ишчи) даражасига қайтувчи юқори даража-даги иш қобилияти.

Тикланиш жараёнининг хусусияти шундаки, тикланиш тезлиги ва давомийлиги ишнинг қуввати билан тўғридан-тўғри боғлиқдир, яъни иш қуввати қанчалик юқори бўлса иш вақтида шунчалик кўп ўзгаришлар рўй беради ва тикланиш тезлиги шунчалик юқори бўлади. Шундай қилиб, машқнинг давомийлиги қанчалик қисқа бўлса, тикланиш даври шунчалик қисқа бўлади. Максимал анаэроб қуввати ишдан кейин кўпгина вазифаларни тикланиш давомийлиги бир неча минут, марафон югуришдан кейин эса бир неча кун тикланилади.

Машқлар орасида дам олиш вақтини камайтириб ёки кўнайтириб юкломанинг кумулятив самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Дам олишнинг (машғулотлар орасидаги дам олиш) тикланиш даври ораси барча ҳолатларда орқасидан суперкомпенсация даври вужудга келадиган редукция (тескари) даври бошлангандан тугаши лозим.

- Тикланиш даври давомийлиги қуйидагиларга боғлиқ:
 - юкломанинг катталиги;
 - юкломанинг йўналиши;
 - спортчи малакаси;
 - тикланишга бўлган шахсий хусусиятлар.



- 0 ↔ 1 меъёрий тартиб
- 1 ↔ 2 жадаллашган тартиб
- 2 ↔ 3 потологик тартиб

Махсус шароитларда, масалан, ўқув машқ йиғинларида кунига икки марта машғулот ўтказишнинг мақсадага мувофиқлиги катта ҳажмдаги машқ ишларини бажариш билан боғлиқ замонавий спорт табиатидан келиб чиқади.

Енгиланиш юкламаларидан (2-3 машғулотга бўлиш натижасида) кейин тикланиш жараёнлари асосан 6-8 соатдан кейин яқунланади. Бунда энергия захираларининг 85-90% тикланади. Юк тақсимоти жигар ва мушакларда гликогеннинг жадал йиғилиши билан ўтказилади.

Тикланиш жараёнини тезлатиш мақсадида тикланишнинг турли шакллари шунингдек фаол дам олиш ҳам қўлланилади. Бу ҳолатда бир хилдаги мушак фаолиятини бошқаси билан алмаштирилади. Фаол ва пассив дам олишни бирикуви ҳам машқлар, ҳам машғулотлар орасида раш - барашлаштириш сифатида қўлланилади. Мусобақа жараёнида стартлар орасидаги вақт чўзилиб кетган пайтда айрим спортчилар аутоген машғулоти ва қисқа муддатли уйқудан фойдаланиб тўлалигича тикланишга улгуради.

Ўз-ўзини текшириш учун савоалар

1. Машқ жараёнидаги дам олишнинг асосий вазифалари.
2. Мусобақа ва машқ юкламалари таъсири остида спорт натижаларини пасайишига нима сабаб бўлади?
3. Нима учун чарчаш вазифавий захираларини жалб этади?
4. Қандай қилиб чарчаш машқ қилиш таъсирининг мақбул ҳажми чегарасини аниқлашга ёрдам беради?
5. Чарчаш даражасини белгиловчи асосий сабаблар.
6. Машқлар орасидаги дам олишнинг асосий турлари.
7. Машқ машғулотлари орасидаги дам олишнинг асосий турлари.
8. Тикланиш жараёни давомийлигини белгиловчи асосий сабаблар (омиллар)

9. Қуйидагилар тикланиш вақтига қандай таъсир кўрсатади.

- а) юклама катталиги;
- б) машқ (машқ топшириги) йўналиши;
- в) спортчининг ихтисослиги (махорат даражаси);
- г) спортчи танасининг тикланишига бўлган шахсий қобилияти?

5.5. МУШАК ФАОЛИЯТИНИНГ ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТИ

Мушаклар ишлаши учун энергия билан таъминланган бўлиши керак катта қувват захирасига эга бўлган фосфат бирикмалари (адиозинтрифосфат, креатинфосфат), шунингдек углеводлар (глюкоза, гликоген) ва мойлар энг муҳим энергия манбалари ҳисобланади.

Оқсиллар энергия манбаи сифатида иккиламчи ўрнида туради, аммо мушакнинг ҳажми, бўйини ўсишида улар бирламчи аҳамиятга эга. Фақат айрим ҳоллардагина (очлик, узок ва ортиқча уринишда) оқсиллар аминокислота сифатида моддаларнинг энергия алмашинувида қатнашиши мумкин.

Мушакда бой энергияга эга бўлган фосфат бирикмалари, гликоген ва мойлар тўпланади. Гликоген билан мойлар шунингдек жигар ва тер ости ёғ тўқималарида ҳам йиғилади.

Одамдаги 1 кг мушак оғирлигига 3,5 дан 7,5 гача ммол АТФ ва

16 дан 28 гача ммол Крф тўғри келади.

Бу танани адиозинтрифосфатда (АТФ) 5 кдж (1,2 ккал) атро-фида, креатинфосфатда (Крф) 15 кдж (3,6 ккал) атрофидagi хусусий қувват захираси билан таъминлайди.

Гликогенда

- машқ қилмаган одам - 7,500 кдж (1,800 ккал)

- машқ қилган одам - 13000 кдж (3100 ккал)

Бу миқдордан жигар гликогенга 2600 кДж (620 ккал) атрофида тўғри келади.

Мушак гликогени самарали, тез энергия ҳосил қилишга киришади, шунинг учун уни дастлаб қон айланиш тармоқлари орқали ишлаётган мушакларга юбориш, сўнгра қобил орқали мушак тўқимасига (мушак толасига) ўтказиш шарт эмас.

Шуниингдек, яна шунчи ҳисобга олиш керакки, мушак толаси унга қон томirlлари орқали юборилаётган глюкозани осон қабул қилади ва уни гликоген шаклида тўплайди. Аммо жуда кам миқдордаги гликогенини бошқа куч билан ишлаётган мушакларга истеъмол учун қайтаради. Бундан ташқари жигар гликогени фақат қисман мушак фаолияти учун фойдаланиши мумкин, негаки у бош мианинг ҳаёти учун зарур бўлган фаолиятини таъминлаб туради.

Ёшлар узок давом этадиган унча жадал бўлмаган спорт ишларини бажаришда туганмас қувват манбаи (125.000 дан 400.000 кДж 30.000-1000.000 ккал) бўлиб хизмат қилади. Ёг захира-сининг катта қисми тери ости ёг тўқимасида тўпланган бўлади.

ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТ ТИЗИМИ

Кислородсиз тизим - Анаэроб қувват таъминоти. Мушак толалари учун энергия таъминотининг бевосита манбаи бўлиб ҳамиша АТФ (Адиозинтрифосфат кислотаси) хизмат қилади.

АТФ АДФ (Адиозинцидифосфат)га ва Ф (фосфат)га парчала-нади. Парчаланш чоғида 9-10 ккал (38-42 кДж) энергия ажралиб чиқади.

АТФ ----- АДФ+Ф+ энергия. Бунда ажратилган энергия фақат учдан бири мушак ишлашига хизмат қилади, учдан иккиси иссиқлик ҳосил қилиб беради.

АТФ ни мушакда деярли чегараланган миқдорда (3,5-7,5 ммол/кг) бўлганили сабабли қисқа вақт ичида (1-3 сек) жадал ишланш оқибатида иш тўхтамайди. АТФни тикланиши (ресинтез)

ҳисбатан оддий бўлган биохимик жараён ёрдамида амалга оширилади.

АТФ парчаланishi натижасида вужудга келган АДФ ва Ф махсулотлари қайта бирикади.

АДФ+Ф+энергия-----АТФ

Бу биохимик реакция учун энергия талаб этилади. У бошқа энергия манбаларининг парчаланishi оқибатида юзага келади.

АТФ қандай шаклда ва қайси қувват манбалари ёрдамида тикланиши вақт бирлигида талаб қилинадиган энергияга боғлиқ. Мушак осойишда турган ҳолатдан бирданига, жуда кучли тарзда ишга тушиб кетса АТФ КрФ (креатинфосфат) ёрдамида тикланади

Крф-АДФ----- креатин (К)+АТФ

Бир моль КрФ тахминан бир моль АТФ ишлаб чиқарил-ганлиги сабабли бу жараён натижасида энергия чикиши тахминан парчалан-ганда олинadиган энергияга тенг бўлади.

1 моль КрФ---Кр + Ф 1 моль АТФ ----- АДФ+Ф

Креатинфосфат мушакларда кам миқдорда (16-28 ммол/кг) бўлади.

КрФ нинг бу миқдори 7-12 сек давомида ўта жадал ишлашга, 15-30 сек давомида жадал ишлашга етарли бўлади. Ундан кейин ишни тўхтагани ёки унинг жадаллигини пасай-тиришда керак бўлади. Бироқ биз ишни тўхтатмай, унинг жадаллигини пасайтирсак, бу ҳолатда АТФ ни тикловчи энергия манбаси алманиб қолади, бошқача айтганда КрФ гликогенга айланади.

Бундай шароитда мушакда мавжуд бўлган гликоген кислороднинг иштирокисиз сут кислотасига (лактат) парча-ланади.

Гликоген----- лактат + АТФ

Бунда бир моль мушак гликогени 3 моль АТФ ни етказиб беради.

1 моль гликоген ----- лактат + 3 моль АТФ.

Бир неча соция жадал ишлаганидан кейин бу биохимик жараён анча фаоллашиб кетади.

Гликоген парчаланishi йўли билан АТФ ни тикланиши (кислород бўлмаганда) бир вақт оралиғида фосфат парчаланishi пайғида олиш мумкин бўлган энергиянинг учдан бир қисмини ажратиб беради.

Шунинг учун иш жадаллиги сусайишга мажбур. Масалан, 100 метрга югуриш чоғида 60-80 метрдан югуриш тезлини пасаяди, негаки қувватга бой бўлган модда фосфат захираси камая боради ва тана самараси камроқ бўлган гликогендан энергия олишга ўтишга мажбур бўлади.

Кислород иштирокисиз гликоген парчаланганда моддалар алмашинувининг нордон махсулотлари (лактат, CO_2 ва бошқ.) ҳосил бўлади.

Жадал ва узқ давом этмаган иш жараёнида улар етарли даражада парчаланмаслиги ва танадан чиқариб ташланмаслиги мумкин. Шунинг учун кучли чарчашга олиб келадиган юқдан кейин мушакда лактат тўпланиши 30 ммол/л гача ва қонда 20 ммол/л гача кўтарилади. Ишни ниҳоятда чарчатунича бажаргандан кейин, ёки бошқача айтганда бу пайтда мушакнинг каттагина қисми кучли ҳаракат қилганда (масалан, кураш пайтида кучли олишувдан кейин) лактат 25-28 ммол гача етади.

Лактатнинг каттагина қисмини тана чиқит қилади. Бу гликогенни парчаланishiни қийинлаштиради, бунинг натижа-сида АТФ ресинтези (тикланиши) пасаяди.

Шунга кўра АТФ қуввати фақат мушакларни қисқаришига эмас, балки уларнинг бўшаниви учун ҳам зарур бўлади, шу сабабдан АТФ ни етинмаслиги ишлаётган мушакларни торти-шиб (беҳосдан мушакларни кучли қисқариб) қолишига олиб келиши мумкин.

Оралиқдаги юқламалар ишлаётган мушаклардан нордон моддаларни қисман чиқит кетишига хизмат қилади, аммо шу

пайтнинг ўзида киска тапаффуслар гликоген захирасини тўлатиш имконини бермайди.

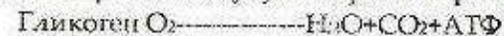
Шунга кўра юқламанинг ҳар бир қатламида гликоген камайиб бораверади. Бундай оралиқ юқламалар бир топқир жадал юқламаларга қараганда гликоген уйчасини (у тўплана-диган жойни) анча бўшаб қолишга олиб келади.

Кўрсатиб ўтилган биохимик жараёнлар деярли кислород-нинг иштирокисиз рўй беради, шунинг учун уларни анаэроб (кислородсиз) деб юритилади.

АТФ ни КрФ парчаланishiдаги қувват ҳисобига тикланиш жараёни анаэроб-лактат (лактат ҳосил бўлмайдиган) деб номланади, АТФ ни гликоген парчаланishi ҳисобига тикланиши анаэроб-лактатли (лактат ҳосил бўладиган) деб юритилади.

АЭРОБ ЭНЕРГИЯ МАНБАИ

Гликоген фақат сут кислотасигина парчаланмайди, балки O_2 иштироки билан сувга (H_2O) ҳам парчаланади ва ис гази (CO_2) бунда АТФ ресинтези учун энергия ажратади.



Кислород иштироки билан углевод ёнишининг бу йўли энергия олишнинг анаэроб йўли деб юритилади.

Бунда бир моль гликоген 39 моль АТФ ни етказиб беради. АТФ ни тиклашнинг бу йўли кислород иштирокисиз гликоген парчаланishiга қараганда деярли 13 марта самаралироқдир.

5 дақиқа атрофида давом этадиган жадал юқда 50% энергия анаэроб, 50 энергия аэроб йўли билан ҳосил қилинади.

Агар жадал юқ давомийлиги 5 дақиқадан кам бўлса, унда анаэроб жараёнларининг устулиги сезилади, агар 5 дақиқадан ортиқ бўлса, анаэроб жараёнларининг улуши анаэробга қараганда ортади.

10 дақиқадан ортиқ давом этадиган кучли юқида аэроб модда алмашинуви рўй беради, унинг ёрдамида талаб

қилинадиган энергиянинг 70-95% олинади. Бу ишнинг жадаллиги энг юқорисидан 25 % ни ташкил этади.

Анаэроб жараёнининг камлиги туфайли мушакда лактат йиғилиши ниҳоятда арзимас бўлади.

Юкнинг давомийлиги ортиши билан энергиянинг аэроб ўзгариши манбаи сифатида ёғлар биринчи навбатда чиқади.

Аммо бари бир барча мусобақа машқларни бажаришдаги жадаллиги ўсиши муносабати билан ишчи қувватни ташкил бўлишида гликоген улуши хаттоки марафон югуриш турида ҳам 80% атрофида бўлади, ёғлар эса 20% атрофида.

Шунинг учун 90 дақиқадан ортиқ давом этадиган кучли юкларда ишни давом эттириш учун кишида мавжуд бўлган гликоген захираси етишмайди.

ФОСФАГЕН ЭНЕРГИЯ ТИЗИМИ

Бу тизимга КрФ қуввати ҳисобига АТФни дарҳол тиклаши хос хусусият ҳисобланади. Фосфат гуруҳини КрФдан ажратилганда катта миқдордаги қувват бўлайди 1 моль КрФ парчаланганда 10,5 ккал энергия эркинлашади. Бу жараён кимёвий реакциянинг мураккаблигига ҳам, O_2 келишига ҳам боғлиқ эмас, шунинг учун АТФ тез тикланишининг энергия манбаи ҳисобланади, бошқа тизимларга нисбатан катта кучга эга.

АТФ тикланиш тезлиги лактат тизимига қараганда 3 баробар ва кислотага қараганда 4-10 марта тезроқ бўлади. Аммо фосфоген тизимининг сизими катта эмас, негаки АТФ ва КрФ захиралар жула чегараланган.

70 кг оғирликдаги "меъёрдаги" эркак танаси оғирлигининг 40% ни, яъни тахминан 30 кг ни ташкил этади. Анчайин олатий бўлган мушак фаолиятида (локомоция) бугун мушак оғирлигининг 23 қисмини ташкил этади. Шунинг учун, одатда фаол мушак оғирлиги 20 кг дан оқшамайди.

Уч энергия тизимининг энг юқори кучи ва сизими.
(20 кг оғирликдаги мушак ҳисобида тахминий катталиклар)

Тизимлар	Энг юқори куч мол: АТФ (мин) ккал	Сизим молларнинг умумий миқдори	
		АТФ	ккал
Фосфоген	3,8 38	0,5	5
Лактат	1,2 12	1,2	12
кислород гликогеннинг норационаллуви	0,8 8	80,0	800
Ёғларнинг нордон- лашуи	0,4 4	8000,0	80000,0

КИСЛОРОДНИ ЭНГ ЮҚОРИ ДАРАЖАДАГИ ИСТЕЪМОЛИ

Одамнинг аэроб имкониятлари энг аввало унинг кислородни истеъмол қилиши тезлиги билан белгиланади.

МПК қанчалик юқори бўлса, энг юқори аэроб юкнинг абсолют кучи шунчалик кўп бўлади. Бундан ташқари МПК қанчалик юқори бўлса, аэроб ишларини бажариш нисбатан энгил ва давомийроқ бўлади.

Масалан – "А" ва "Б" спортчилар ҳар иккаласидан 4 л дақ O_2 талаб қилинадиган бир хил тезликда югурмоқда.

"А" спортчида МПК 5 л.дақ га тенг, бу истеъмолнинг 80% ни ташкил этади, демак унда 20% захира бор.

"Б" спортчи МПК 4,4 л.дақ га тенг, бу истеъмолнинг 90% ни ташкил этади, бор-йўғи 10% захира.

Шунга кўра «А» спортчи тезликни ошириш ёки тегишли тезлик билан узокрок масофага чиқиш имкониятига эга бўлади.

Шундай қилиб, спортчида МПК қанча юқори бўлса, у масофада юқори тезликда узок ҳаракат қила олади, спорт натижалари шунча юқори бўлади. МПК қанчалик юқори бўлса,

унинг аэроб иш қобилияти (чидамлилиги) шунча юқори бўлади, у шунча кўп хажмдаги ишни бажаради.

24-жадвал

КМ+К энг юқори кўрсаткичлари		КМ+К нисбий кўрсаткичлари	
Узоқ мас. югуриш	эркак	аёллар	аёл
ўрта мас. югуриш	6,5 л.дақ. 5,1 л.мин		60 мл.кгм
сузиш	5,1 л.дақ. 3,6 л. дақ.	30 мл.кгм	50,4 мл.кгм
футбол	4,2 л. дақ.		
кураш	4,9 л. дақ.		
гимнастика	3,1 л. дақ.		
МПК энг юқори кўрсаткичи литр. дақ. ифодаланади		Нисбий мл.кг.мин билан ифодаланади	
КМ+К дан нисбий куч зонаси			
энг юқори		95-100% КМ+К дан	
Юқори атрофида		85-90% КМ+К дан	
Суб максимал		70-80% КМ+К дан	
Урт		55-65% КМ+К дан	
кчюк		50% га КМ+К дан паст	

25-жадвал

Турли нисбий кучга эга бўлган машқларнинг таъсифи

Кўрсаткичлар	Нисбий куч зонаси			
	ишнинг имкон даражадаги вақти (тинимсиз бажарилса)			
	20 сониягача	20 сониядан 5 дақиқагача	5-30 дақиқа	30 дақиқадан ортиқ
куват сарфи (ккал.с)	2 гача ва ундан ортиқ	2-0,5	0,5-0,4	0,3 ва ундан кам

куватнинг умумий сарфи (ккал)	30 дан кам	240 гача	750 гача	1000 гача ва ундан ортиқ
эхтиёжни О ₂ га кондириш фоида	20 дан кам	50 гача	85-90 гача	тула ёки деярли тула
кислород қарзи (л.дақ)	15-18 гача	25 гача	15-16	4-6 гача
ЮКТУ (зарб.дақ.)	185 гача ва ундан ортиқ	220-240 гача(баъзан)	200 гача	180 гача
О ₂ истеъмоли (дақ.л.)	1,5 гача	энг юқорига яқин	6-7 гача	180 гача
Упқада ҳаво алмашинуви (л.дақ.)	60 дан кам	150 ва ундан ортиқ	100-150	100 дан кам
О ₂ истеъмоли л.дақ.	1,5 гача	Максимал ёки яқин	6-7 гача	5,2 - 5,5

Уз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Мушак фаолиятининг асосий энергия манбалари.
2. Уч энергия тизимининг энг юқори кучи ва сизими.
3. Фосфаген энергия тизими.
4. Гликоген энергия тизими.
5. КМ+К спортчининг айрим имкониятлари кўрсаткичи сифатида.
6. Мушак фаолияти энергия ҳосил қилиш жараёнида кислотанинг роли
7. Мушак фаолияти энергия таъминоти жараёнида кислород транспорт тизимининг роли
8. Мушак фаолияти энергия таъминотида АТФ нинг роли
9. Нима учун анаэроб алмашуви ортиши аэроб имкониятларини ортишининг кўрсаткичи ҳисобланади.
10. Энергия таъминоти тизимининг кучини нима аниқлайди.
11. АТФ ресинтези жараёнини гликоген нордонилашуви йўли билан давом эттириб ёзинг.

5.6. МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

- Спорт тайёргарлиги томонларининг нисбати (умумий ва махсус жисмоний, техник ва психологик х.к.) бир бирига боғлиқлиги билан;

- Машғулот ва мусобақа юкламаларининг параметрларининг нисбати (юкламанинг ҳажми ва шиддати х.к.);

- Машғулот жараёнини ҳар хил звенolari ўртасидаги кетма-кетлик ва боғлиқлик (тренировка машғулоти, микро ва микроцикллар, даврлар, босқичлар ва х.к.);

- Машқ билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида уч босқичдаги тузилиш фаркланади;

- Микро тузилиш - айрим машғулотларини тузилиши ва микроцикллар;

- Микро тузилиш ўрта цикллارни тузилиши ва машғулотларнинг босқичлари;

- Микро тузилиш-катта циклларнинг тузилиши.

Спорт машғулотлари ҳамма бўлақларининг мазмуни, восита-лари методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлангандир.

Машғулот микроциклини тузилиши

Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотлар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Кўпинча ҳаётада бир ҳафталик (7 кунлик) микроцикл ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларининг умумий режимга қўшилиб кетади. 7 кун давом этадиган микроциклларни кўпинча ҳафталик цикл дейилади.

Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда, шу жумладан шахсий мусобақа даврининг алоҳида керакли жойларида, ўтказиладиган мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлантирилади. Масалан: агар қиличбозлик ва спорт гимнастикасидан қўйидаги

схема бўйича мусобақа ўтказилганда қиличбозлик 1 - кун шахсий мусобақа 2 - кун командалар мусобақаси, 3 - кун финал.

Спорт гимнастикаси 1 кун мажбурий дастур

2 кун эркин дастур

3 кун кўн кураш финали

4 кун кўнкурашнинг айрим турлари финали.

Бу кўринишда эса микроцикл шу схемани ўзгартирмасдан такрорлаши шарт

Микроцикллар камида икки: кумуляцион (йиғувчи), (у ёки бу даражадаги чарчан билан боғлиқ), ҳамда қайта тикловчи, машғулотлар характерида тузилган фазодан иборат бўлади.

Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлади. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорлашиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади.

Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалдамаслиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин.

Машғулотлар мазмунининг кетма-кетлиги эса тайёргарлик даврига, вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта ҳажмдаги иш тез-тез қайта тиклашни талаб қилмайди, балки юқори шиддатда катта ҳажмли иш бажарини машғулотга қайта тиклашни тез-тез киритишни талаб қилади.

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

1. Микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик - кучлилиқ сифатларини оптимал иш қобилияти ошган кунлардагина қўйиб тузилиши принципиал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиққа қўйидагидан катта талаб, тезкорликдан кейин қўйилади. Катта юкламадан кейин, кўпинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади.

Ашиқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чаққонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларини тарбиялан, ҳамда

машиқлар техникасини такомиллаштиргандан кейин ўртача 2 - 3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади.

Масалан: тезкор кучлилиқни тарбиялашга қаратилган машғулотни катта юкломали машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

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

Индивидуал қобилиятга қараб тезкор-кучлилиқ машиқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120 соатда тикланади.

Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги микроциклдаги юклама шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш қобилиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклама орқали 2-3 кун олдин ҳосил қилинади.

26-жадвал

Бу мақсадда Польша хотин - кизлар спринтерларини микроцикл вариантыга назар ташланг. (ГАНСЕ материали).

Кунлар	Тайёргарлик даврининг охири	Мусобақа даври
Душанба	Гимнастик машиқлар	Гимнастик машиқлар
Сенанба	Тезкорлик	Тезкорлик
Чоршанба	Тезкор-чидамлик	Тезкор-чидамлик
Пайшанба	Дам олиш	Дам олиш
Жума	Дам олиш	Гимнастика
Шанба	Техника	Мусобақа
Якшанба	Техника	Мусобақа

Микроцикллар тузилишини аниқловчи шарт ва шароитларга қуйидагилар киради.

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

2. Микроциклдаги юкломани умумий катталиги машғулотлар сони ва мазмуни.

Бу омилларни таъсир кўрсатиши спорт мутахассислиги ҳамда тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Масалан: Машғулотларнинг мазмуни, уларнинг микроциклдаги сони, юкломанинг ҳажми, ҳар бир спорт турида енгил атлетикачиларда, гимнастларда, сузувчиларда, курашчиларда, боксчилар ва ҳ.қ.да ҳар хил бўлади. Бундан ташқари бопловчи спортчилар ва юқори разрядли спортчилар машғулоти жараёнида ҳам шундай фарқни кўриш мумкин.

3. Машғулот юкломаси ва биоритмик факторларга нисбатан жавоб бериш реакциясининг индивидуал хусусиятлари.

Шугулланувчилар организми бир хил ҳажм ва шиддатдаги юкламага ҳар хил жавоб беради. Бу эса уларнинг организмини ҳар хил хусусиятларига боғлиқ. Шунга нисбатан, машғулот юкломасига ҳам ҳар хил спортчини организми индивидуал мослашини (адаптация) беради. Н.С. Кучеров ва бопқаларни кўрсатишга қараганда микроцикл фазаларини ҳафғалик биоритм фазалари билан келиштириш мақсадга мувофиқ дир.

1. Микроцикллар юкломасининг тузилиши, циклниги ичида ўзгариши мумкин, % юклама ҳажми циклниги юқори аҳамиятига қараб чашида баландликдан сакровчиларнинг мусобақа давридаги микроциклдаги юкломанинг динамикаси.

2. Микроциклларнинг тузилиши, машғулот давлари ва босқичларини тузилишига қараб, уни қайси (жойга қўйиш режалаштирилади) жараёнига борлиқ. Ўзини шакли ва мазмунига қараб, тайёргарлик даврининг умум тайёргарлик босқичидаги микроцикл ҳеч қачон шахсий мусобақа давридаги микроциклга ўхшамайди. Ҳамма давлар учун ишлатиладиган универсал микроцикл ҳам бўлиши мумкин эмас. Машиқлар комплексини асосий ва қўшимча машғулотларининг тартибини алмаштириш, юклама ва дам олишни ўзгартириш билан мураббий машғулот жараёнининг ўсиб боришини ва спортчи

организмининг юқори натижа кўрсатиши учун тайёрлаб боради.

Микроциклларнинг турлари ва уларнинг алоҳида хусусиятлари.

Спорт машғулот жараёнида қуйидаги микроцикл тури аниқланади:

- тортувчи
- зарбдор
- яқинлаштирувчи
- мусобақа
- қайта тикловчи

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

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

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

г) қайта тикловчи микроцикллар - булар билан купинча зарбали микроцикллар серияси тугалланади. Шуниндек шиддатли мусобақа фаолиятдан кейин ҳам (режалаштирилади) ривожлантирилади.

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

- спортчини организмга, ҳар хил ҳажмдаги ва йўналишдаги юклама қандай таъсир кўрсатишини.

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

- катта жисмоний юкламадан кейин қайта тикланиш жараёнини тезлантириш мақсадида ва ўрта даражадаги юкламаларни ишлатиш имконияти.

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

а) машқ билан чиниққанликини максимал ривожланишига,

б) машғулотнинг қам самарадорлигига ёки уни бутунлигига йўқлигига.

в) спортчини ҳолдан тойиши ёки мадори фуришига.

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

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

5.7. Машғулот мезоциклларини тузилиши

Мезоцикл микроцикллар тизими сифатида.

Машғулот микроцикллари, машғулот жараёнларининг 3 дан 6 ҳафтагача давом этадиган жараёнидир. Машғулот жара-

ёнини мезоцикллар асосида тузиш шу даврдаги тайёргарликни, машғулотдаги юклама динамикасини таъминлаш, восита ва методларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш спортчиға педагогик таъсир кўрсатишни, организмни қайта тиклаш жараёни билан кўшиш натижасида керак бўлади. Жисмоний сифатларни ва қобилиятларини ривожлантиришиға қаратилади.

Машғулот мезоциклларнинг типлари

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

Тўртувчи мезоциклларни - асосий вазифаси спортчинини, махсус машғулот ишларини самарадорлироқ бажарилишиға аста-секин киритилишидан иборатдир. Бу эса машқларни ишлатиш билан имкониятларни охириға қаратилган тизим ва механизмларни даражасини аниқловчи ҳар хил чидамлик турларни ривожлантириш имкониятлари тезкор - кучлилик ва эгилувчанлик сифатларини танлаб такомиллаштириш. Охириги ҳисобда ишнинг самарадорлигини охириға қаратиладиган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтиришдан иборатдир.

Базали мезоциклларға - организмни асосий тизимларни функционал имкониятларини кўтариб, жисмоний сифатларини тарбиялаш, техника-тактика, ва психологик тайёргарликни такомиллаштирилади.

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

Тайёргарлик назорати - мезоциклларида спортчинини олдинги мезоциклларда эришган имкониятлари синтез қилинади ёки интеграл тайёргарлик амалға оширилади. Машғулот жараёнида кўпинча мусобақа ва махсус тайёргарлик

машқларини мусобақа шароитиға максимал равишда яқинлаштирилади.

Мусобақа олди мезоцикллари - спортчинини тайёрлаш жараёнидаги хатоларни йўқотишға техник имкониятларини такомиллаштиришға қаратилган. Бу мезоциклларда асосий ўринни мақсадга мувофиқ равишда психологик ва тактик тайёргарлик ташкил қилади. Мезоцикл юкламали ва исламанинг камайиши билан тузилиши, бу эса ўз вақтида адаптация жараёнини, чарчашға қарши туришини самаралироқ бажаришға олиб келади.

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

Микроцикл ва мезоциклларни кўшиб олиб бориш - мезоциклни олдиға қўйилган вазифасиға қараб, унинг ичига воситалари ва йўналиши бўйича,

- тайёргарликни айрим томонларини;
- интеграл тайёргарлигини амалға оширишни;
- катта юкламадан кейин ўтадиган адаптация жараёнини тикланишиға шароит яратишни ўз ичига оладиган микроцикллар кирати.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчашнинг ҳисобига организмни қайта тиклашға қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотларидаги кизгин пайти алоҳида микроцикллар юкламани қутилиши орқали бир

микроциклдан 2-микроциклга чарчашни ортиб бориши билан характерланади.

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

Микроциклларни ҳар хил типлари уларнинг юкламасини умумий суммасини кўп хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типиди бирлаштириш юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланади (Платонова В.Н.).

5.8. Макроциклларда машғулотлар жараёнининг тузиш методикаси

Макроциклларнинг умумий структураси ва турлари.

Машғулот макроциклларининг тузиш методикаси биринчи навбатда машғулотда қўйилган асосий вазифага боғлиқ бўлиб, бу вазифани машғулот жараёнида бажарилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида (бу босқичнинг асосий вазифаси ҳар томонлама гормоник жисмоний ривожланиш асосида самарадор қайёргарлик учун техник ва функционал (кўникма ва малакаларни) тузиш машғулот макроциклларининг тузилиши спортчи ўзини индивидуал имкониятларини максимал равишда амалга ошириш босқичида тузиладиган макроцикллардан принцип жиҳатидан фарқ қилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг 1-2 босқичларида машғулот жараёнини йиллик макроцикллар асосида тузилади. Бунда спортчи тайёргарлигининг ҳамма томони паралел ривожлантирилади. Айрим ҳоллардагина (қачонки тайёргарликнинг маълум бир томонини такомиллаштиришга эътибор

берилиш керак бўлганда, яққол кўришиб турган камчиликларни тузатганда) спортчининг техник, тактик, жисмоний психик тайёргарлигининг вазифалари ҳал этилади.

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

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

Машғулотнинг макроструктурасида ҳар хил макроцикллар ажралиб чиқади. Бу макроцикллар (тўлқинсимов бўлиб) гоҳ пасайиб гоҳ кўтарилиб бир неча ойдан 4 йилгача давом этиши мумкин.

4 йиллик макроцикллар олимпиада ўйинларига режали равишда тайёргарлик кўриши ташкил этиш учун тузилади. Бундай ҳолда макроциклнинг ҳар бир йиллик босқичининг мазмуни ва вазифаси орқали вазифаларнинг бажарилишига қаратилади.

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

Манеж, волегрек, қишқи стадионлар, кўпгина сув ханзаларининг қурилишлари пайдо бўлиши кўпгина спорт турларини йилнинг фақатгина маълум вақтида - мавсумда ўтказилишидан холат ўзгарилади. Мана шундай қилиб велоспортида (трек), енгил атлетикада 2 та йиллик макроцикл, сузишда 2-3 та йиллик макроцикллар келиб чиқади.

Шунинг билан бирга юқори кўрсаткичларга эришиш учун узок ва кескин мусобақа фаолиятини ва шунингдек тайёрланиш учун узок вақтни талаб этувчи спорт турларида (велоспортида шоссе, марофон) 1 та йиллик макроциклни сақлаш талаб этилади. Айрим спорт турларида 2 йиллик цикллар режалаштириши мумкин. Бу янги ва ўрта мукаммал дастурларни ўзлаштирилиши билан боғлиқ (фигуралли учинида, спорт гимнастикасида коньки учинида), лекин бундай циклларнинг ҳар хил босқичларида спортчилар эски дастур бўйича мусобақаларда иштирок этиши мумкин (Н. Озолин, 1984 й.).

Спорт ўйинларида календарнинг ўзига хос хусусиятлари йил мобайнида машғулотларнинг қай тарзда ўтилишини кераклигини маълум қилиб қўйди, йиллик микроцикллар билан бир қаторда (футбол, хоккейда) ярим йиллик машғулот макроцикллари ҳам мавжуддир (баскетболда, сув полосида).

Машғулотларни йиллик макроцикллар асосида тузиш чанги учини, биатлон, тоғ чангиси, бобслей, елкавли спорт, ошқак эшиш каби спорт турлари учун характерлидир.

Йиллик машғулотни 1 та макроцикл асосида тузилса 1 цикли, 2 та макроцикл асосида тузилса 2 цикли, 3 та макроцикл асосида тузилса 3 цикли машғулотлар дейилади. Ҳар бир макроциклда учта: тайёргарлик, мусобақа ва ўтини давларига бўлинади.

Машғулот жараёнини 2 ва 3 цикли тузишдан «иккиланган» ва «учланган» деб аталадиган вариантлардан кўпроқ фойдаланилади. Бундай ҳолатларда 1 ва 2; 2 ва 3 макроцикллар орасидаги ўтини даври режалаштирилмайдди. Олдинги макро-

циклнинг мусобақа даври эса навбатдаги макроциклнинг тайёрловчи даврига ўтади. (В.Н. Платонов 1986 й.)

Агар бир йилда 2 та ёки ундан кўп макроцикллар режалаштирилса улар бир-бирларидан мазмуни ва давомийлиги жиҳатидан йил мобайнида машғулот жараёнини тузиш варианты билан ажралади.

Масалан: юқори классли спортчиларни тайёргарлигининг 3 циклини режалаштиришда 1-микроцикл база ҳосил қилиш характерида бўлади, яъни спортчилар тайёргарлигининг комплекс равишда бўлиши, ва асосий мусобақаларга нисбатан паст мусобақаларда қатнашишларини назарда тутади. 2-микроциклда машғулот жараёни кўпроқ мутахассисликка яқинлаштириб йилнинг асосий мусобақаларида қатнашишга қаратилган бўлади. 3-микроциклда энг юқори кўрсаткичларга эришиш мақсад қилиб қўйилади. Машғулот мусобақа юкламалари максимал қатталиқкача етказилади.

Тайёргарлик даврида асосий мусобақаларда яхши қатнашиш учун мустақкам функционал база қурилади, тайёргарликни ҳар хил томонлари ривожлантирилади ва давр икки босқичга бўлинади: умум тайёргарлик ва маъсус тайёргарлик босқичларига.

Мусобақа даврида - тайёргарликнинг ҳар хил томонлари янада ривожлантирилади ва интеграл тайёргарлик таъминланади. Бу даврда мусобақалар ўтказилади ва шу мусобақалар ёрдамида кейинги асосий мусобақаларга тайёргарлик боради.

Ўтини даври - машғулот ва мусобақа давридаги юкламалардан сўнг навбатдаги макроциклга тайёргарлик учун жисмоний ва психик потенциалларни тиклашга қаратилган.

Тайёргарликни босқичларни ва давларни давомийлиги ва мазмунилари алоҳида макроцикл меъёрида (мобайнида) кўпгина факторлар билан аниқланади.

Бу омиллардан бири спорт турининг махсуслиги билан боғлиқ;

- мусобақа фаолияти, шу спорт тури мусобақа тизимини тақоза этган спортчилар тайёргарлигининг тузилиши билан;

- бошқа омилар кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ҳар хил сифатларини ривожлантириш қонуниятлари билан;

- спорт мусобақаси тақвими, мусобақа олдидан спортчиларга кўйиладиган вазифалар билан;

- спортчиларни индивидуал, морфологик ва функционал хусусиятлари, машғулот хусусиятлари индивидуал спорт тақвими билан: тайёргарликни ташкил қилиш (марказлаштирилган) тайёргарлик ёки маълум жойлар шароитида иқлим шароити, техник савияси ва бошқалар билан боғлиқдир.

Бу факторларнинг ҳар хиллиги машғулот жараёни йўналишининг макроцикллар, даврлар, босқичлар ва уларни кичик ташкил этувчиларни тузилишларини белгилайди.

Н.Г. Озолин шундай деб ёзади: *машғулот жараёни мазмунини йўналиши даврларини аниқлайди. Машғулот жараёнини давр ва босқичларга, машғулот жараёнини режалаштиришга тайёргарлик мазмунининг савияси ва вақти бўйича эффектив жойлаштиришга (расмийлаштиришга) ёрдам беради.*

Макроцикллар тузилишини аниқловчи кўпгина факторлар ва уларнинг охириги кўрсаткичига эришишдаги тўтган ўринлари макроциклларда машғулот жараёни тузилишини ҳаддан ташқари мураккаблаштиради.

Масалан; машғулот жараёнини мослаштишлар тузиш қонуниятлари асосида тузишга интилиш, фақатгина спорт машғулотини аниқ вазифалари ҳал қилингандагина етарли натижа кўрсатади деб ҳисобларди. Машғулот макроциклларини тузиш асосида етган спорт машғулотини умум қонуниятларига бундай ёндошиш, кўпгина спорт турларида машғулот жараёнига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган методологик хато ҳисобланади. Машғулот кўламаларини айрим машғулотларда ва макроцикллардагина битта йўналишда бўлишини таъминламасдан, салкам бутун тайёргарлик босқичлари даво-

мида ҳам машғулот кўламалари бир йўналишда бўлишини таъминлаш керак.

Бундай кўрсатмалар техник - тактик ҳаракат арсеналларини, психологик вазифаларини четаралаган ҳолатда жисмоний тайёргарликка нисбатан паст спорт турларида алоҳида қўлланиши мумкин, лекин циклик характердаги ўйинларда, яқка беллашувларда, мураккаб координацион спорт турларида қўллаш тўғри келмайди.

Спорт тури кўп йиллик тайёргарликнинг босқичларига шўғулланувчилар контингентига боғлиқ ҳолда макроциклда турли давр ва этаплар кенг диапазон асосида тебраниши мумкин. Масалан; сузишда, енгил атлетикада ва бошқа спорт турларида циклик характердаги спорт турларида мусобақа даврининг давомийлиги (ёки икки уч цикли режалаштирилган даврларда) спорт ўйинларидаги мусобақа даврига нисбатан 1.5, 2.5 марта кам бўлиши мумкин. Йилнинг маълум вақтидагина мавсумда ўтказиладиган спорт турлари йил мобайнида ўтказиладиган спорт турларидан тайёргарлик даврини узок мuddатлилиги мусобақа даврини қисқа мuddатлилиги билан фарк қилади.

Кўп йиллик тайёргарликни бошланғич босқичи, шунингдек, базани тайёргарликни олдинги босқичига тайёргарлик даврини узок мuddатлилиги билан ажралиб турати. Мусобақа даври анча қисқа ва аниқ, кўрсатилмаган юқори синф спортчиларида бунинг тескараси бўлиб, тайёргарлик даври қискартирилган, мусобақа даври эса йилнинг анча қисмини эгаллайди (В.Н. Платонов, 1986).

5.9. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омилар

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши вақти кўпгина факторларга; спортнинг йўналишига; спортчининг ривожланиш индивидуаллигига; машғулот жараёнини хусусиятларига

боғлиқ. Кўп йиллик тайёрликни режалаштириш юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларга қараб ҳам аниқланади ва давом этиши турини махсус хусусиятларини.

Кўпинча юқори спорт натижасини 3 та зонаси билан ажратилади:

1-зона биринчи катга кюуқлар.

2-зона оптимал имкониятлар.

3-зона юқори натижаларни ушлаб туриш. Хар-хил спорт турларида юқори спорт натижаларини кўрсатишнинг чегаралари.

27-жадвал

Спорт тури	Машқлар	1		2		3	
		Э	Х	Э	Х	Э	Х
Сузиш	100-400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
	800-1500	15-17	13-15	18-20	24-25	21-23	26-27
Иткитиш, улоқтириш	Ядро, диск, кюуя	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
		23-24	18-21	25-26	22-24	22-28	25-26
		24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
		25-26	21-22	27-28	24-25	29-30	26-27
		26-27	22-23	28-29	25-26	30-31	27-28
Велоспорт	Трек оссе	17-20	16-24	21-24	20-23	25-29	24-27
		17-18	—	20-24	—	25-28	—
		—	—	—	—	—	—

Кўпинча спорт турларида кўрсатадиган юқори кўрсаткичлар чегараларига қараб барқарордир. Чунки бу чегараларга таъсирли даражада сараланган тизими ва машғулот ҳамда спорт машғулотларини бошқа омиларга сезиларли даражада таъсир кўрсатмайди. Масалан, 1960-1980 й. Олимпиада уйинларида қатнашган спортчиларни ўртача ёши.

Академик қайиқларда 25,3 - 25,4.

Сузиш финалида қатнашган 17,2 - 17,5 ёшда аёллар 19,4 - 20 эркаклар.

Кичикроқ мусобақаларда, юқори натижа кўрсатувчи спортчилар кўпинча ёши буйича кўринишлари кичикроқ тайёрланиш элементлари боғлиқдир.

Шунинг учун спортчини тайёрлашни режалаштираётган мураббий, оптимал натижа кўрсатадиган ёшга эътибор берилши шарт.

Машғулотларни тезроқ ва оддий йўл билан ўз шогирдларини мусобақада муваффақиятли қатнаштиришга эришиш, амалиётда ёш спортчилар билан юқори классификацияли спортчилар учун восита ва методлардан фойдаланишга олиб келади бу эса ўз вақтида келгусидаги натижаларни оптимал ёшда кўрсатишга салбий таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса қаттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларидаги мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетади?

Спорт йили давомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида улардаги қийинчиликни аста - секин ўсиб боришини кузатинг.

Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисмларни тасвирлаб беринг (нима лардан иборат).

Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикашгизни ўзгартирганмисиз. Агар ўзгартирган бўсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабни аниқлашга ҳаракат қилинг.

5.10. СПОРТ МАШЎУЛОТИНИ ДАВРЛАРИ ВА ТУЗИЛИШИ

Макроцикл давомидаги машғулот жараёнини маълум даврларга бўлиб тузилади. Бовқача қилиб айтганда, айрим спорт турларида дастур, мусобақа қоидалари, мусобақалар сони

ва ҳаққаро мусобақаларни кўпайиши машғулот тузилиши ва мазмунининг барча элементларига - йўналишига, воситаларига, услубларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатларига, юкламалар динамикасига ва ҳоказоларга қандай бўлмасин таъсир этадиган қонуний суратдаги даврий ўзгаришларга олиб келади. Маъқур даврий ўзгаришларнинг сабаблари ҳақида гапириши учун спорт формаси тушунчасига ҳамда унинг тараққиёт қонуни-ятларини кўздан кечириб чиқмоқ керак.

Спорт формаси тараққиётининг фазолидиги машғулотни даврлашнинг табиий асоси эканлиги

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

Физиологик нуқтаи назардан спорт формасига қуйидагилар ҳосилдир:

- спорт формасида бўлмаган пайтда мумкин бўлмаган юксак функционал даражада специфик мускул ишини бажара олиш қобилияти, яъни спорт формаси даврида организм энг юксак функционал даражага эга бўлади;

- функцияларни тежаш, яъни ниҳоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан, энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалроқ координация қилиниши ҳамда организмнинг функционал имкониятлари юксакроқ бўлиши туфайли қатор физиологик ўзгаришларни камайтириши;

Юксак тургунлик ва шу билан бирга спорт харакати малакалари динамик стереотипларининг вариативлиги (ўзгаришчан шароитларга мослаша олиши);

Юксак сафарбарлик, яъни организмнинг ҳаракат фаолияти жараёнига тезроқ киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезроқ ўта оладиган қобилиятнинг мукамалроқлиги, тикланиш жараёнларининг тезроқ ўтиши, спорт

формаси даврида иш самаралироқ бажарилиши билан бир қаторда чарчаш ҳолатидан кейин иш қобилияти тезроқ тикланадиган бўлади.

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

Танланган спорт фаолияти шароитлари билан боғлиқ махсус идрок этиш қобилиятининг яхшиланиши сузувчиларда «сувиши ҳис этиш» ва ҳоказо);

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

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

Мусобақалашшга ва ютуқларга эришишга қаратилган алоҳида эмоционал кайфият, спорт формаси - куч-қувватига қатъий ишонившга асосланиб, энг зўр жасорат кўрсатиш мумкин бўлган давр.

Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани. Ҳамма томонларининг - психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг - гармоник бирлигидан иборатдир.

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд бўлсагина спортчи формада ҳисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари қанчалик юксак тараққий этган бўлмасин, унинг техникаси ва тактикаси қанчалик такомиллашган бўлмасин, агар у жиддий мусобақага психик жиҳатдан тайёр бўлмаса, агар унда шу мақсадга қаратилган тиришқоклик ёки бошқа ирода сифатлари бўлмаса, у ҳеч қачон юксак натижа кўрсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошқа барча томонларига ҳам тааллуқлидир. Шу билан бирга жисмоний фазилаатлар ва ҳаракат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилаат ва малака-

ларнинг ўзаро ўйгуналиги шундай бўлиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида ўз жисмоний фазилатларини айти техника ва тактик малакалар формасида максимал даражада намоён этишга қодир бўлсин.

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

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

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

Бироқ спорт натижаси тайёр эканликнинг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида ҳозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив миқдор ўлчовлари мавжуд эмас (гимнастика, яккама-якка олинув ва бошқалар). Булар бари кўшимча хусусий мезонлар бўлишини талаб этади.

Шу мақсадда жисмоний, техник-тактик тайёргарлик бўйича назорат машқлардан фойдаланилади. Шунингдек,

мусобақалар ва маъсулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик ҳаракатларини ва умуман ўзини қандай тутишини кузатиш ҳам кенг қўлланилади. Танлаб баҳолаш яна ҳам аниқроқ бўлиши учун тугал ҳаракатларни ёки ҳапто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар, видео тасма, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида ҳам ҳисобга олинади.

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

Ҳам педагогик, ҳам тиббий-физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тўлиқ таъриф бериш мумкин бўлади. Бунда айниқса, тиббий-физиологик маълумотлар ниҳоятда муҳимдир. Бироқ, спорт формасини аниқлашда ҳал қилувчи сўз шубҳасиз мураббийда қолади.

Тадқиқотлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазага характерга эга эканлини кўрсатади. Бу жараён уч фазадан - формага кириш, уни сақлаш ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат бўлади.

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

Бунда таи аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, хилма-хил ҳаракат маҳорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника-тактикасининг янги элементларини шакллантириш ҳақида бормоқда. Булар бари кўшилиб спорт формасининг пойдевориани барпо этади. Спорт формасининг қай даражада бўлиши, бинобарин

машгулотнинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси ҳам ана шу пойдеворнинг сифатига боғлиқ бўлади.

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

Бунда айрим жисмоний фазилатлар ўртасида, шунингдек, ҳаракат малакалари ўртасида бир-бирига салбий таъсир этиш ҳам бўлиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигина пайдо бўлаётган пайт, улар бир-бирига «*жипслашиб*», бир бутун бўлиб бирлашиб кетмаган бўлади. Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда мосланиш жараёнлар кўпроқ, ихтисосланган характер касб этади ва кўчаётгандек бўлади. Махсус машқ билан чишиққанликнинг орғиши ихтисосланиш учун танланган спорт турига жавоб берадиган сифатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасининг чуқур мукамаллаштирилиши барча ўзгаришларнинг етакчи йўналиши бўлади. Спортда ютишга тайёр эканликни таъминлайдиган айрим компонентлар бирлашиб, гоят даражада бетартиб яхлит тизимни - спорт формасини яратади.

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

Спорт формаси даврида туб ўзгаришларга йўл қўйиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқотишга олиб келган бўлар эди. Бироқ, бу бундан олдинги конструктив фазада қўлга киритилган имкониятлар ва бу ерда фақат эксплуатация қилинади, деган маънони билдирмайди. Спорт формасини сақлаш фониде спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади.

Шунинг учун натижалар ўса боради, бироқ, бу ўсиш мазкур спорт формаси даражасидан чиқмайди.

Машгулот тузилиш хусусиятларига қараб, спорт формасини сақлаб туришнинг турли усулларини ифсодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича бўлади. Булар қуйидагилардан иборат: «*чўққилар*» орасида унча узок, давом этмайдиган 4-6 хафтага борадиган пасайишлар бор «*бир чўққилик*», «*кўш чўққилик*». Булар кўп турли ҳолларнинг барчасини қамраб олмайдиган фақат асосий, қанча кенг тарқалган вариантлар, ҳолос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан, оғир атлетика) учун оралиғи 3 ойдан ортик пасайишга эга бўлган «*кўш чўққилик*» динамика, типикдир.

Спорт формасини сақлаб туриш муддатларини аниқ белгилаш анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шуни айтиш мумкинки, юқори малакали спортчиларда бу муддат одатда «*бир чўққилик*» динамикада 2-3 ойга яқин «*кўш чўққилик*» эса, жамлаб ҳисобланса, 4-4,5 ойга боради. Чўққилар орасидаги нисбатан унча узок, давом этмайдиган пасайишлар, афтидан, алоҳида оралиқ моментлар сифатида спорт формасини сақлаб туриш даврига киритилиши тўғри бўлса керак. Бу пайтда спорт формасининг асосий таркибий қисмлари йўқолмаса керак; фақат специфик функционал кайфият бир оз пасайиши мумкин. Кўрсатилган муддатларни тиббий-физиологик маълумотлари ҳам қисман тасдиқлайди (С.П. Летунов ва бошқалар).

Спорт формасини сақлаб туришнинг қайси варианты яхшироқ эканини айтиш ҳозирча қийин. Кўп нарса, шубҳасиз, спорт турлариининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса ҳам маълумки, «*кўш чўққилик*» вариантларда машгулотларнинг мусобақа даврини узайтириш имкони пайдо бўлади. Мазкур вариантлар ҳам, аслини олганда, ана шундай зарурият орқасида пайдо бўлган.

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

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

Спортчи кўп вақт ва куч сарф қилиб, спорт формасига кириб олгандан кейин уни йўқотиш хато эмасми? Бу саволга тўғри жавоб бериш учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак;

1. Спорт машғулоти узлуксиз суратда камолотга эришиб боришга қаратилган. Спорт такомилининг у ёки бу босқичида кўлга киритиладиган спорт формаси эса худди ана шу босқич (ва фақат шу босқич) учун оптимал ҳолатдир. Бирок спорт маҳоратининг бир босқичи учун оптимал бўлган ҳолатдан кейинги, яна ҳам юксакроқ босқичи учун оптимал бўла олмайди. Шу сабабдан бир марта кўлга киритилган спорт формасини ҳар доим сақлаб туришга интилиш - бир жойда қимирламай туриб қолиш истиаги билан барабардир. Олдинга силжиш учун эски формага «ташлаб», янги формага кириш керак. Янги формага кириш учун, анчагина ўзгаришлар қилиш, жисмоний сифатлар салмоқли ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, янги, яна ҳам такомиллашган маҳорат ва малакаларни орттириш қисқаси, спортчи тайёр эканликнинг барча томонларини унинг асослари нисбатан стабиллашадиган форма сақлаб туриш

даврида мумкин бўлганига қараганда анчагина кўп ўзгартириш ва яхшиланш керак.

2. Машғулот - юкламалари фақат яқиндаёқ эффект берибгина қолмай, балки узоқ муддат кўлланилган юкламалар таъсири бир-бирига кўшилиб бориши билан боғлиқ бўлган кумулятив эффект ҳам беради. Юкламадар эффективини спорт формасига кира бориши ва уни сақлаб туриш билан боғлиқ кумуляцияси сабабли организмда эртаги ёки кечми (бу юкламаларнинг абсолют миқдорига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ) адаптация механизmlарнинг ҳаддан ташқари зўриқиб кетишига қарши кўриқловчи реакция пайдо бўлса керак. Агар юкламани олиб ташлаш, бошқа ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш учун шароит яратилмаса, унда юклама-лар ўта машқ билан чиниққанликка олиб келадиган стрессорлар хизматини ўтайдиган бўлиб қолишлари мумкин.

3. Спорт формасининг негизида ётган - турли биологик функция ва жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанат сақлашнинг ўзи ҳам спортчи тизими учун жуда оғирдир. Бу вазифа яна шу билан мураккаблашадики, уни организмнинг тинмай ўзгариб турадиган ташки ва ички муҳити фонда ва турли адаптация жараёнлар ўртасидаги ниҳоятда нозик алоқалар шароитида ҳал этишга тўғри келади.

Шундай қилиб, спорт формасини сақлаб туриш кўнгина ташки ҳамда ички кийинчиликлар билан борлик. Агар спорт формасини ҳаддан ташқари узоқ муддат сақлаб туришга ҳаракат қилинса, улар ортикчалик қилиб кетиши ва унда кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Бирок, аслини олганда, бундай қилиш учун ҳеч қандай зарурат ҳам йўқ. Аксинча, формага бир кириб олганча уни ўзгартирмаслик янги форма ривожланишига тўсқинлик қилган яъни бундан кейинги жараён йўлида тормозлик қилган бўлур эди. Демак, спорт формасининг вақтинча йўқотилиши фазаси, спорт такомили жараёнидаги алоҳида фазадир.

Шундай қилиб, спорт билан шугулланиш жараёнида спортчи хамиша формада бўла олмайди. У вақт-вақти билан спорт формасига кириб, уни озми-кўнми сақлаб туради ва сўнгга вақтинча йўқотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак, асосда мунтазам суратда қайта-қайта алмашишиб туради. Мураббий билан спортчи агар улар ишнинг муваффақиятли бўлишини истасалар, лоқорда санаб ўтилган фазаларни «бекор» қила олмайдилар. Бирок, спорт формасини ривожлантиришнинг объектив қонунларини билиб олгач, бу жараённи бошқариш мумкин.

Спорт формасининг ташкил топиши, сақлаб турилиши ва вақтинча йўқотилиши низоҳатда аниқ, машғулотлар таъсири натижасида рўй беради. Спорт формасининг тараққиёт фазасига қараб уларнинг характери ўзгариб туради. Шунга мувофиқ машғулот жараёни уч даврга бўлинади:

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

2) спорт формасини сақлаб туриладиган ва уни спорт ютуқларига айлантирадиган давр (шахсий мусобақалар даври);

3) зарурият туфайли спортчига фаол дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр машғулотнинг кумулятив эффекти ўта машқ билан чишиққанлик ўтиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт такомилнинг икки босқичи ўртасидаги узвийликни таъминлайди (ўтиш даври).

Бу даврлар фақат спортчи биологик сабаблар билан хамиша спорт формасида бўла олмаслиги учунгина эмас, балки маннулогларнинг тузулиши ва мазмунини мунтазам ўзгартириб туриш - спортда қамолотга эришишнинг зарур объектив шарти бўлгани учун ҳам пайдо бўлади.

Машғулот даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари ўртасидаги мустахкам алоқани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир-бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари - бу биологик асосдаги жараённинг бирин - кетин келадиган моментлари

(стадиялардир; улар спортчи организмда машғулотнинг ва бошқа омилларнинг таъсири остида рўй берадиган физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришларнинг босқичларидир. Машғулот даврлари эса, ўз моҳияти жиҳатидан педагогик жараённинг бирин-кетин келадиган стадияларидир; улар спортчининг ўсишига мақсадга мувофиқ, таъсир кўрсатадиган маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, машғулот даврлари - спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин-кетин келадиган стадияларидир.

Машғулот циклидаги даврларнинг миқдори ва давомийлиги аслида спорт формасини ўстириш фазаларининг миқдори ва давомийлиги мос келиши керак. Бирок хамиша шундай бўлавермайди. Бунга иккинчи даражали нарсалар сабаб бўлиши мумкин. Бошқа ходисалар бўлиши ҳам мумкин. Мисол учун спорт формаси ривожланиши иккита циклини ўз ичига олган бешта машғулот давридан иборат «иккиланган» машғулот циклини кўриб чиқамиз. Бунда даврлардан бирининг фонида спорт машғулотнинг тарқибий қисмларини, жумладан юклама-лар ҳажминини ва интенсивлигини ўзгартириш йўли билан спорт формасининг ривожланиш фазасини қисқартириш ёки чўзиш мумкин. Бирок бунда ўзбошимчалик бўлмаслиги керак. Бу фазаларни чексиз суратда узайтириш ҳам, беҳад қисқартириш ҳам мумкин эмас, чунки уларнинг муддатлари кўп жиҳатдан организм ривожланиши ички қонуниятлари билан белгиланади ва бир қатор конкрет шароитларга (спортчининг олдидан тайёрлик даражасига, спорт турларининг хусусиятларига ва ҳоказоларга) боғлиқ бўлади. Фундаментал даври аслида спорт формасига кириш учун мазкур конкрет шароитда зарур бўлган вақтдан қисқа бўлиши мумкин эмас. Мусобақа даври спорт формасини кейинги прогностга халал бермаган ҳолда сақлаб туриш имкониятлари йўл кўйганидан узун бўлиши мумкин эмас. Ўтиш даврининг муддатлари биринчи талда аввалги юкламаларнинг жамланган

Миқдори ҳамда куч-қувватни тиклаб олиш жараёнининг қанча давом этишига боғлиқ.

Маниулот циклининг умумий узунлигини кўпинча тақвим йили билан белгилайдилар. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, кўп ҳолларда спорт натижаларини ўстиришни таъминлаш учун мазкур муддат тўла етарлидир. Шу билан бирга спортнинг айрим турларида (оғир атлетика, енгил атлетиканинг тезкор-кучлилиқ турларида, сузишдаги, спириит-тер масофаларида ва афтидан, спортнинг шу характердаги бошқа турларида ҳам) спорт формасини фақат бир йилда эмас, ҳатто ярим йилда ҳам янгилаш мумкинлиги аниқланган. Спортнинг бундай турлари учун бир йиллик ҳамда ярим йиллик (ёки «иккиланган») машулот циклларида, уларни маълум тартибда бир-бири билан алмаштириб, фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар жиҳатдан қараганда, ярим йилликдан кам бўлган циклар спорт формасини янгилаш учун доимий асос бўла олмайди. Бир йилликдан ортиқ муддатли циклар баъзи ҳолларда маъқулроқ, бўлиб чиқиши ҳам мумкин.

Малакали спортчилар учун даврларнинг тахминан қуйидаги муддатларини белгилаш мумкин:

Фундаментал даври 3,5-4 ойдан (бу ярим йиллик ва «иккиланган» машулот цикллари учун характерлидир) 5-7 ойгача (бир йиллик цикларда);

Мусобақалар даври - 1,5-2 ойдан (ярим йиллик ва «иккиланган» циклда) 4-5 ойгача (бир йиллик циклда); ўтиш даври 3-4 ҳафтадан (ярим йиллик циклда) 6 ҳафтагача (бир йиллик ва «иккиланган» цикларда). Афтидан, жуда кўп спорт турлари учун даврларнинг рационал муддатлари ана шу чегараларда бўлиши мумкин. Бунда спортнинг бир хил турлари учун кўрсатилган муддатларнинг тўла диапазони, бошқа турлари учун эса фақат айрим муддатларгина тўғри келади.

Машулот даврларининг узунлиги спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланиш жараёнида ўзгармас бўлиб

қолмайди. Шунинг учун юқорида келтирилган рақамлар барчага барабар тўғри келавермайди. Улар асосан нисбатан яхши машқ, кўрган, шаклланиб бўлган, ўса бораётган спортчиларга тааллуқлидир. Машқ билан чиқиққанлик қанча кам ва машулотда қўлланиладиган - юктамалар даражаси қанча паст бўлса, муддатлардаги фарқ ҳам шунча кўп бўлади.

СПОРТ МАШУЛОТИ ДАВРЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Машулот даврлари хусусиятларини кўрсатиш ҳар бир даврда машулот жараёнининг мазмуни ва структурасини характерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши муносабати билан бу белгилар қандай ўзгаришини кузатиб бориш демакдир. Шунинг унутмаслик керакки, даврлар асосан спортчини тайёрлашнинг амалий бўлимларига тааллуқлидир. Спортчининг ондини ва ҳулкини умуман тарбиялаш сингари бўлимларнинг эса, ўз тараққиёт мантиқи бўлиб, улар машулот даврларига қисмангина боғлиқдир.

Фундаментал даври

Фундаментал даврида, юқорида айтганимиздек спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши ҳамда спорт формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади. Уларнинг биринчиси, одатда кўпроқ давом этадиган босқичдир. Фундаментал даврининг биринчи (умумий тайёргарлик) босқичи

Машулотнинг йўналиши. Биринчи босқичда спорт формасининг мустахкам пойдеворини яратиш керак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича аниқ ҳал этилади.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажақда қай даражада бўлиши аввало жисмоний тайёр эканликнинг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи роль ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний сифатларнинг «бевосита ва билвосита ўтиши» дан кенг фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичдаги асосий механизми бўлиб хизмат қилади.

Спорт техник - тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил этувчи билимлар олиш ва уларни мустақамлаш; танланган спорт турида камолатга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалари фондани кенгайтириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) таркибига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакллантириш ёхуд қайта тарбиялаш ва такомиллаштириш.

Мазкур вазифалар танланган спорт турида техник - тактик жиҳатдан камолотга эриниш биринчи галда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳоратини тизимли равишда бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва «салбий таъсир кўрсатувчи» ларини енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «майда» малака-

лардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир. Маънавий - иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шакллантириш, спортчиға ҳос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичда алоҳида аҳамият касб этади.

Восита ва услублар таркибининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг бошланғич босқичи юқорида баён этиб ўтилгандек, машғулот воситаларининг айниқса кенг қоплекси мавжуд экани билан фарқ қилади. Мазкур босқичда ҳар томонлама таъсир этувчи машқлар (танланган спорт турига нисбатан) кейинги босқичларга қараганда анча кўпроқ бўлади. Жумладан, умумий чидамликни тарбиялайдиган, куч - қувват фазилатларини ҳамда координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга кўпроқ ўрин берилади; машқларнинг хилма - хиллигини танлашда анча эркин вариацияларга ҳам йўл қўйилмайди.

Мусобақа машқларига (танланган спор турида) эса, мазкур босқичда минимал ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган юктамалар умумий ҳажмининг 1,5-2 фоизини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофанинг 0,5-1 фоизини ташкил этади.

Айрим ҳолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобақа машқлари машғулотдан умуман тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади.

Гап шундаки, мусобақа машқлари биринчи босқичда фақат эски(илгари ўзлаштирилган) малакалар шаклида

Бажарилиши мумкин. Шунинг учун улардан тайёргарлик кўришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган ҳаракат мустаҳкамланишига олиб келади. Бу эса, камол топиш давом этишига ҳалақит берадиган тўсиққа айланиб кетиши мумкин. Бундан ташқари бу босқичда мусобақа машқларининг таъсири нисбатан табақалашмаган, шу билан бирга озми - кўпми даражада бир ёқлама бўлади. Ваҳоланки, биринчи босқичда спорт формасининг асосисни ташкил этувчи барча компонентларга таъсир этиш ҳар томонлама ва аниқ танлаб йўналтирилган бўлиши ниҳоятда муҳимдир.

Мусобақа машқларининг ҳиссаси, албатта, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёргарлик даражасига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ бўлади. Мусобақа ҳаракатлари мураккаб таркибли жуда кўп вариантли спорт турларида (спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир кўлкурашларда) бундай машқларнинг миқдори юқорида келтирилган мисолларга қараганда анча кўпроқ бўлади.

Биринчи босқичда умумий тайёргарлик йўналиши етакчи ўринда бўлгани туфайли, бу ерда машғулот услублари ҳам кейинги босқичлардигига қараганда нисбатан анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Танланган спорт турида машғулот учун типик бўлган услублар ихтисосга алоқаси бўлмаган, лекин умумий ва махсус тайёргарлик соҳасидаги хусусий вазифаларни бажариш учун зарур бўлган услублар билан тўлдирилади. Бунда юкламаларнинг аста-секин ўсиб боришини таъминлаш учун, нисбатан камроқ талаблар қўядиган услубларга, масалан, ўртача ёки ўзгарувчан интенсивликдаги цикли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш услубларига, ўртасидаги дам олиш интерваллари ўзайтирилган такрорий ва орта борувчи машқ услубларига кўпроқ аҳамият берилади.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати. Машғулотнинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри,

умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка аниқ миқдорий нисбати спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб, анча ўзгариб туради, бироқ цикл бошида кўпинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичдаги ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади.

Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бир-бирига нисбатини ифодалайдиган бўлсак, унда юқори малакали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи босқичи учун 2:1 - 3:2 тартибдаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар мазкур маълумотлар спортнинг кўпгина турлари учун яроқли эканини кўрсатади. Бундай асосан кўлкурашни истисно қилиш мумкин, чунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва ҳар томонламаллиги ниҳоятда бойдир. Улар учун тахминан 1:2 - 1:3 тартибдаги нисбатан тавсия этиш мумкин.

Бошловчи, айниқса кичик ёшли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча кўп бўлади, чунки уларда машғулот жарёни умуман кам ихтисослашган бўлади. Спорт камолотининг кўп йиллик йўлидаги барча босқичлари учун ҳамда машғулот циклининг турли босқичлари учун оптимал умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш ҳозирги кундаги асосий тадқиқот муаммоларидан бири ҳисобланади. Ҳозирча келтириладиган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт кўрсаткичлардан ташқари яна бошқа ёрқинроқ критериялардан ҳам фойдаланиш зарур.

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг биринчи босқичдаги юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳажми ва интенсивлигининг аста секин ортиб бориши (бунда - кўпроқ ҳажмнинг ўсиши) билан характерланади. Бу ерда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини қўйиш учун зарур бўлган ҳажм жиҳатидан асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу босқичда юкламаларнинг жамланган интенсивлиги умумий ҳажми машғулотнинг кейинги босқичи бошлангунча ҳам ортира

бориш имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта бориши мумкин. Шунинг учун, интенсивликнинг ўсиш суръатига нисбатан ҳажмнинг ортиш суръати юксакроқ бўлади.

Машғулот вақтидаги ҳамма юкламага умумий баҳо бериш анча оғир ишдир. Ҳозирча юкламанинг барча хилма - хил компонентларини ўлчашга ҳамда уларни ягона бир кўрсаткичда ифода этишга имкон берадиган етарли даражада яхши критериялар топилмаган. Шунинг учун ҳозирча юкламалар умумий кўринишининг тафсилотлари зарурият туфайли бир қатор камчиликларга эгадир. Буни юкламанинг таркибий қисмларини (бир-бирига яқин бўлган машқларнинг гуруҳлари бўйича) чуқур таҳлил этиш йўли билан бир қадар тўлдириш мумкин.

Умумий тайёрлов тайёргарлик характеридаги машқларнинг ҳажми, шунингдек, танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларнинг жамланган ҳажми биринчи босқич вақтидаёқ ўзининг апогейга етади. Интенсивлиги кўпроқ специфик юкламалар ҳажми нисбатан кам суръатда ўсади. Интенсивлик кўрсаткичлари эса, яна ҳам секинроқ суръатда ўзгаради. Бунда нисбий интенсивлик, умуман оlanda, абсолют интенсивликка қараганда бир оз тезроқ ўсиб боради.

Юкламаларнинг бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида ҳажм ва интенсивлик ўсиб бориши максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб кўрилса, у қолда бу машғулотни жадаллаштиришга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузилишига ва бундай келиб чиқадиган барча кўниқсизликларга сабаб бўлади.

Машғулотни жадаллаштириш машқ кўрганликни баъзан тез юксалтирса ҳам, лекин спорт формаси тургун бўлишини таъминлай омайди. Спорт формасининг турғунлиги биринчи гада тайёрлов ишларинг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврининг узунлигига боғлиқ. Машғулотнинг

тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу қонуният ҳисобга олинади.

Иккинчи гомондан ҳажми ҳаддан ташқари узоқ охира бориш интенсивлик кўшида боришини секинлаштиради, бу эса бу навбатида махсус машқ кўрганлик ривожланишига тусқинлик қилади. Бинобарин, ҳажми кўпроқ ошириб бориш тенденцияси фақат маълум чегарагача гўгри бўлар экан. Танланган спорт тури канча кўп чидамликни талаб этса, бу чегара тайёрлов даври бошидан шунча узоқ бўлади.

Юкламаларнинг баён этилган тенденцияси биринчи босқичда машғулотга киритиладиган машқларнинг кўпчилиги учун харагерлидир. Бироқ кўлланиладиган воситаларнинг вазифасига қараб, у турлича намоён бўлади. Шундай машқлар гуруҳи ҳам борки, уларда интенсивлик биринчи этапнинг ўзидаёқ стабилланиб қолади. Бундай турдаги машқларда юкламалар ҳажми интенсивлидан устулик килаётгандек кўринади. Умумий чидамликни тарбиялаш учун фойдаланиладиган барча машқларни, шунингдек, куч-қувват чидамликни тарбиялашга қаратилган машқларнинг бир қисмини (айниқса, кўпроқ чидамлик талаб этадиган спорт турлари машғулотида) ана шу турдаги машқларга киритиш керак.

Тезкорлик ҳамда куч - қувватни ривожлантиришга қаратилган тайёрлов машқларида аҳвол бошқача бўлади. Бунда бошиданок интенсивлик ўзининг абсолют максимумига интилади. Бу эса, ҳажм ортишини чидамлик машқларидагига қараганда анча кўпроқ чеклайди. Шунингдек, мусобақа машқларида ҳамда уларга яқин махсустайёрлов машқларида ҳам юкламалар динамикаси ўзига хос кўринишда бўлади. Махсус тайёрлов машқларининг ҳажми фақат иккинчи босқичдагина ўз максимумига эришади, мусобақа машқларининг ҳажми (танланган спорт турида) эса, ундан кам кеч - тайёрлов даври ўтиб кетгандан кейин ўз максимумига етади.

Нихоят, яна шундай машқлар туруҳи ҳам мавжудки, улар машғулот босқичлари доирасида жамланган ҳажм ва интенсивликнинг озгина бўлса ҳам юксалиши билан боғлиқ эмас (фаол дам олиш, разминка мақсадида қўлланиладиган ва бошқа баъзи бир машқлар). Бу тур машқлардаги юктамалар айрим машғулотларнинг мазмуни ҳамда микроциклларнинг тузилишига қараб ўзгариб туради, умуман эса босқич давомида улар амалда стандартлигича қолаверади. Зикр этилган умумий тенденцияга мувофиқ юктамалар динамикасининг ўрта «тўлқин»лари биринчи босқичда одатда ундан кейинги босқичларга қараганда анчагина узун бўлади (тахминан 4-6 ҳафта). Олти ҳафталик «тўлқин»нинг тахминий схемаси қуйидагича бўлиши мумкин:

28-жадвал

Ҳафталар	Ҳафталик юклама динамикасининг характери
Биринчи-учинчи ёки биринчи-тўртинчи	Ҳажм ва интенсивликнинг аста-секин кўпайиб бориши (ҳажм интенсивликка нисбатан кўпроқ ўсади).
Тўртинчи-бешинчи	Ҳажмнинг камайиши ёки стабиллашиши, интенсивликнинг янада ортishi.
Фақат бешинчи олтинчи (юклама ташлаш)	Интенсивликнинг пасайиши, ҳажмнинг турмуши ёки камайиши.

Бошқа вариантлар бўлиши ҳам мумкин: фақат олдинги ҳажмни, интенсивликдан кўра кўпроқ ортира бориб, кейинчалик камая бораётган ҳажм фоида интенсивликни ортириш йўли билан машғулот талабларини аста-секин жаламлаштирмай ошира бориш тамойилини бузилмасе бас. Бунда микроцикллардаги юктамалар динамикаси юклама тинидаги (машиқ турлари тинидаги) нисбатан тез-тез содир бўладиган ўзгаришлар ва анча катта ёки максимал юктамали.

машғулотлар орасида интерваллар узоқроқ (дастлабки вақтларда) бўлиши билан характерланади.

Микроцикл тузилиши. Биринчи босқичнинг микроцикллари спортчининг ҳар томонлама ривожланиши учун оптимал шaroит яратишга мослаб тузилади. Энг кенг тарқалган цикли - бир ҳафталик циклдаги асосий

29-жадвал

Бир ҳафталик машғулот циклининг намунавий тузилиши (асосан тезкорлик-кучлик характеридagi спорт турлари учун)

Микроцикл кунлари	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Юктамаларнинг нисбий характеристикаси	
		Ҳажм бўйича	Интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт - техника тайёр-гаранти; чакқонлик ёки кучни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Махсус техник тайёр-гаранти; чакқонлик ёки кучни тарбиялаш	Ўртача	Максимал ёки катта
3	Фаол дам олиш ёки кўшимча машғулот	Кичик	Кичик ёки ўртача
4	Куч-қувват, чакқонлик ва чидам-ликни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта
5	Фаол дам олиш ёки кўшимча машғулот	Авалги машғулотлар юктамасига қараб кичик ёки ўртача	
6	Умумий чидамликни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Фаол дам олиш		

Бир haftалик машғулот циклининг намунавий тузилиши (кўпроқ чидамлилик талаб спорт турлари учун)

Микро-цикл кунлари	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Юкларнинг нисбий ҳарактеристикаси	
		Ҳажм бўйича	Интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт-техника тайёрларлиги; тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Тезкор-қучишлик ва умумий чидамлиликни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта ёки максимал
3	Фазл дам олин ёки кўшимча машғулот	Кичик ёки ўртача	Ўртача ёки кичик
4	Махсус техник тайёрларлик; тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
5	Куч-қувват ва чидамлиликни ёки куч-қувват чидамлилигини тарбиялаш	Ўртача	Катта ёки ўртача
6	Умумий чидамлиликни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Фазл дам олин		

Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёрларлик) босқичи

Машғулот бевосита нимагадир қаратилганлигининг ўзгариши. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида машғулотнинг тузилиши ва мазмуни спорт формасига бевосита кириб бориш учун шароит яратадиган бўлиб ўзгаради. Тайёрларлик ўзининг барча бўлимларидан кўпроқ махсус мақсадга қаратилган бўлиши (шунинг учун ҳам махсус тайёрларлик босқичи деб аталади).

Жисмоний тайёрларликда танланган спорт турининг специфик талабларига жавоб бера оладиган жисмоний

қобилиятларни ривожлантирилига қаратилган таъсир таъминлаш, яъни махсус жисмоний тайёрларлик кучаяди. Энди умумий жисмоний тайёрларлик асосан умумий машқ сақлаб туришни таъминлайди ва унинг махсус машқ билан чиниққанлик билан энг мустаҳкам алоҳида бўлган компонентларини юксалтиради.

Бошқа бўлимларда ҳам шунга ўхшаш ўзгаришлар содир бўлади. Спорт - техника тайёрларлиги мусобақа ҳаракатлари техникасини мазкур машғулот циклининг мусобақа даври давомида қандай бўлса, ўшандай кўринишда чуқурроқ ўлаштириб олишга қаратилади. Бунда турғун ва шу билан бирга мослашувчан ҳаракатлар динамик стереотипини шакллантириш марказий вазифа бўлиб қолади. Параллел равишда жиддий махсус тактик тайёрларлик ҳам кенгайтириб борилади.

Нихоят, иккинчи босқичга яқинлашган сайин танланган спорт тури бўйича мусобақаларга махсус ирода тайёрларлигининг роли орта боради.

Булар бари махсус машқ билан чиниққанликни юксалтириш ва спорт формасининг барча компонентларини гармоник тарзда қўшиб олиб бориш учун шароит яратади. Иккинчи босқичда жисмоний техник, тактик ва ирода тайёрларликлари ўзаро алоҳида-алоҳида бўлади - улар ҳатто бирлашиб (қўшилиб) кетади.

Биринчи босқичда иккинчи босқичга ўтиш аста - секинлик билан содир бўлади. Бунда машғулот жараёнининг мазмунидан ҳам кўра унинг тузилиши - турли восита ва услубларнинг нисбати, умумий ва махсус тайёрларлиқнинг салмоғи, юклар мадар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро нисбати ва ҳоказолар кўпроқ ўзгаради.

Восита ва услублар таркибидаги ўзгаришлар. Умумий ва махсус тайёрларлиқнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёрларлиқнинг турли воситаларини қўлланшининг турри ва характери қуйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус машғулот омилли қанчалик тез-тез ва кучли (албатта, маълум физиологик метёрларда) таъсир кўрсатса, машқ билан чиникқанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

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

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

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

Иккинчи босқичда маълум махсус - тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан «яқинлашгандек» бўлади.

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

Маълум гуруҳ машқларининг узунлигини бир қадар қисқартириш ва интенсивлигини ошириш йўлидан (айтайлик,

тезаякни ошириб, мусобақадан узун машғулот масофаси узунлигини камайтириш)

Спорт турларининг спецификасига қараб «яқинлаштириш» нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бирок уларнинг моҳияти бир - махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бирок бу махсус - тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак, деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилаатлар ва мадакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулотнинг Самарадорлиги пасайиб кетган бўдур эди.

Машғулот услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ келадиган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар қўловчи услубларга (масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олдиш интервали қатъий ва камайиб борадиган интервалли машғулот типидagi услубларга; оғир атлетикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оғирликлар билан бажариладиган такрорий ўсиб борувчи машқлар услубига) анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисmini ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп қурашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашдилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашдилар. Бирок ҳали ҳам бу машқлар машғулот характерида бўлиши керак. Бу ерда тақвим мусобақаларида ишти-рок этиш режам тайёртарлик кўришни бузмай, бўлажак

асосий мусобакаларга тайёргарлик кўриш воситалариан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиқиққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиқиққанликнинг «билвосита ўтиши» механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак (масалан, жуда юксак чидамлик намойиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч-қувват машқлари ёки куч-қувват ва тезкорлик-кучлик талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамликни тарбияловчи машқлар). Ўзгари машгулот аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олин воситаси сифатида ишлатилади.

• Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек малқ жараёнида юклама билан дам олашни меъёрашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, кнурувчи - сиринтерлар, сакровчилар, улоктирувчилар, боксчилар машгулотида штанга билан бажарадиган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлик характериға эга бўлади. Бунга штанган оғирлигини ва такрорлаш миқдорини қисман камайтириб, ҳаракат тезлигини ошириш (айниқса толчок, ривок типидagi ҳаракатларида) йўли билан эришилади.

Умумий тайёргарликнинг салмоғи умуман камаяди. Шунга яраша махсус тайёргарлик салмони ортади.

Иккинчи босқичда тайёргарликнинг бу томонлари нисбаги (вақт ҳисобида) спортнинг кўп турлари учун қуйидагича

бўлиши мумкин: 1:2 - 2:3 (кўнкураш учун 1:3 - 1:4). Шунинг эслатиб ўтиш керакки, биринчи босқичда нисбатлар бунинг эъсига эди. Мазкур маълумотлар малакали спортчиларнинг машгулотига тааллуқлидир. Бошловчи спортчиларда эса босқич бўйича машгулот структурасининг барча ўзгаришлари бунчалик катта бўлмайди.

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Иккинчи босқичда юкламаларнинг умумий тенденцияси жамланган ҳажмининг камайишидан ва интенсивликнинг тобора юксалишидан иборат.

Босқич давомида юкламалар ҳажми бир қатор кўрсаткичлар бўйича анча сезиларли даражада (айрим ҳолларда ярмисидан кўпроқ) камайиши мумкин. Бу, биринчидан, машгулотнинг бундан кейинги тараққиёти учун етакчи фактор бўлган интенсивликни анча оширишга шароит яратиш зарурияти билан изоҳланади. Иккинчидан, биринчи эстада бажарилган катта ҳажмдаги тайёрлов ишлари натижасида «кечикувчи трансформация» механизми бўйича организмда содир бўладиган узоқ муддатли ўзгаришларнинг ўтишини енгиллатиш керак бўлади. Фақарт юклама умумий ҳажми-ни узоқ муддат старли миқдорда камайтириш ва шунга яраша интенсивликни ошириш йўли билангина аввалги ишлар натижасини спорт кўрсаткичларининг жуда тез ўсишига айлангириб юбориш мумкин. Ҳажмининг камайиш даражаси, албатта, унинг олдинги босқичдаги катталигига боғлиқ. Чунки ҳажм қанча катта бўлса, «кечикувчи трансформация» муддатлари ҳам шунча узоқ бўлади.

Юкламалар ҳажмининг камайиши дастлаб умумий тайёрлов машқлари ҳисобига бўлади. Кўпчилик махсус - тайёрлов машқларининг ҳажми бир қанча вақт мобайнида ўсиб боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин юкламалар умумий ҳажмининг бу компоненти ҳам аста-секин камаё боради. Мусобака машқлари ва уларга яқин бўлган

махсус тайёрлов машқлари бундан истис-нодир. Уларнинг бир ойдаги жамланган ҳажми ортиб боради.

Иккинчи босқичда интенсивлик асосан махсус тайёргарлик соҳасида ўсади. Машқлар абсолют интенсивлигининг тезлик, суръат, қудрат ва бошқа параметрларининг ортиши билан бирга машғулотнинг нисбий интенсивлиги ҳам кўсалиб боради. Бирок бу умумий жисмоний тайёргарликнинг анчагина қисмига тааллуқли бўлмайди. Афтидан, бу ерда фақат машғулот самарасини танланган спорт турига туғридан-туғри «фоидили ўтказилган» умумий тайёргарлик машқларининг айрим параметрларигина ортикли лозим бўлса керак.

Машғулот интенсивлигининг ўсиб бориши ва ҳажмининг камайиши натижасида, иккинчи босқичда юкламалар динамикасининг ўрта «тўққин»лари одатда 3-4 ҳафтагача қисқаради. «Юклама танлан» фарқлари ҳам қисқаради. Бунга машқ билан чиниққанлик ўса боргани сари, бир томондан, юкламалар ҳажми камайиши сабаб бўлса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнларининг тикланиши тезроқ ўтиши сабаб бўлади.

Микроциклларда юкламалар динамикаси умумий тенденцияга ва микроциклларнинг бутун структурасидаги ўзгаришларга мувофиқ алмашинади. Структура эса, ўтказилмак мусобақаларнинг энг муҳимларига яқинлаштира бориш шароитига ва уларда ишқирок этиш шароитига мувофиқ қайта тузилади ва шу йўл билан мусобақа микроциклларига ухшай боради.

Микроцикллар структураси. Мусобақа микроцикллари мусобақалар жадвали ва уларга бевосита олиб келувчи шарт-шароитлар билан белгиланади. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида бу микроциклларнинг барча деталлари ҳаминча ҳам қайта тикланавермайди. Аслида мусобақалар режими оптимал машғулот режимидан канча ҳам фарқ қилса, уни тайёргарлик жараёнида шунча тўлиқроқ ва тезроқ тиклаб олиш мумкин.

Буни мисол билан тушунтирамиз. Агар футбол бўйича турнир мусобақалари 5-6 кунлик интерваллар билан ўткази-

ладиган бўлса, у ҳолда мусобақа юкламаларининг бундай режими тайёрлов ишларини ҳамдан ташқари чеклаб қўймайди. Бундай режимнинг машғулотнинг махсус - тайёрлов босқичидаги юкламаларининг эффектив режими билан кўшилиб кетиши унчалик кийин бўлмайди ва шунинг учун уни мазкур босқичнинг кўпгина микроциклларига киритиш мумкин. Бунда микроциклнинг схемаси тахминан жад-валда кўрсатилганидек бўлиши мумкин.

Агар мусобақалар кичик интерваллар билан ёки кичик серия билан бир неча кун кетма-кет давом этса, у ҳолда кўриб чиқилаётган босқичда юкламаларнинг унга ўхшаш режимини мусобақаларда ишқирок этишдан ҳам кўра кўпроқ ҳажми микроциклларнинг ўришга қараб мусобақа юкламаларининг ҳажмидан камроқ бўлиши ҳам, кўпроқ бўлиши ҳам мумкин бўлган турли машқлар воситаси билан моделлаштириб тикланади.

31-жадвал

Тайёрлов даврининг охиридаги микроциклнинг намуна схемаси

Микроцикллар	Машғулотларнинг асосий мазмуни	Юкламанинг нисбий тавсифи	
		Ҳажм бўйича	Интенсивлик бўйича
1.	Фаол дам олиш		
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	Катта ёки ўрта	Ўрта ёки катта
3.	Махсус тайёргарлик	Катта	Катта ёки максимал
4.	Фаол дам олиш ёки умумий тайёргарлик	Катта ёки ўрта	Ўрта
5.	Махсус тайёргарлик	Ўрта	Ўрта ёки катта
6.	Махсус тайёргарлик ёки фаол дам олиш ва «релиз» типдаги машғулот	Кичик	Катта ёки ўрта
7.	Мусобақалар (ўқув, назорат ёхуд расмий)	Танланган спорт турининг спецификасига қараб	

Умуман шуни айтиш керакки, тайёргарлик шароитларининг мусобақа шароитларига мувофиқлиги ҳамиша ҳам мусобақа шароитларини айнан кўчириш деган маънони англатавермайди. Тайёргарликни кийинлаштирадиган шароитлар мазкур шароитга ўтиш учун қанчалик зарур бўлса, фақат шунга ва тайёргарликнинг якуний натижасига салбий таъсир этмайдиган даражадагина киритилади. Бундан ташқари мусобақанинг бир қатор ўзгарувчан шароитлари (рақибнинг ўзига хос хусусиятлари, биринчилик ўтказиш тартибидagi баъзи бир хусусиятлар, об-ҳаво шароитлари ва ҳоказолар) кутилмаганда пайдо бўлади. Спортчида хилма-хил шароитларда ўз кучини эффектив тарзда ишлата билиш қобилияти бўлиши зарур. Бунинг учун тайёргарлик шароити тегишлича вариатив (ўзгарувчан) бўлиши керак.

Машгулотнинг махсус тайёргарлик босқичини бошқача қилиб мусобақа олди босқичи деб аташ ҳам мумкин. Чунки у бевосита мусобақа даврига уланиб кетади. Бу босқичда қўлга киритиладиган спорт формасини «бошланғич» дейиш мумкин: кейинчалик унинг даражаси ортиб боради, бунда унинг айрим компонентлари (айниқса, тактик тайёрлик) навбатдаги мусобақаларнинг спецификасига қараб ўзгаради.

Тайёргарлик даврининг функцияси бажарилганини кўрсатувчи мезон сифатида машгулотнинг бундан олдинги циклда эришилган натижадан яхшироқ натижа ёки шу даражага яқинроқ кўрсаткич хизмат қилиши мумкин. Спорт натижалари аниқ миқдор характеристикасига эга бўлмаган спорт турлари учун умумий тайёргарлик (биринчи босқичда) ва махсус тайёргарлик (иккинчи босқичда) нормативларини бундан аввалги циклининг тегишли нормативларига қараганда орттироқ бажарилиши мезон бўлади.

ШАХСИЙ МУСОБАҚА ДАВРИ

Мусобақа даврининг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Биринчи ҳолда у асосий бир турдаги микроцикллардан - мусобақа ва юклама таъмиш микроциклларидан иборат бўлади. Иккинчи ҳолда эса, 4-6 ҳафталик махсус сралик босқич билан бир-биридан ажралган иккита (баъзан ундан ҳам кўп) мусобақа босқичларидан иборат бўлади.

У ёки бу структурадан фойдаланиш спорт турларининг хусусиятларига, мазкур спорт турида қабул қилинган мусобақалар тақвимига ва бошқа шароитларга боғлиқ, бунда бошқа ҳамма шароитлар тенг бўлса, даврининг узунлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди: оддий структура нисбатан унча узок давом этмайдиган даврга (2-3 ойгача), мураккаб структура эса узок даврга (4-5 ойлар чамаси) тўғри келади.

Машгулот йўналишининг ўзгариши. Спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулияти мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга эйлантириш вазифаси пайдо бўлади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир - спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб боровчи жараён ҳамдир. Спорт формасини сақлаб туриш даврида навбатдаги мусобақаларнинг специфик шарт - шароитларига мослашиш зарурлиги муносабати билан унинг айрим компонентлари анча сезиларли ўзгаришларга дуч келиши мумкин. Бироқ, бу даврда тубдан ўзгаришлар қилиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқолишига олиб келган ва шу билан мусобақаларда муваф-фақиятли қатнашиш имкониятидан маҳрум этган бўлур эди.

Жисмоний тайёргарлик мусобақа даврида энг кўп куч - таътир талаб қиладиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик харақитига эга бўлади (мазкур цикл учун) махсус машқ билан чиниққанликнинг максимал даражасига Эри-

цинига, уни ана шу даражада сақлаб туришига ва қўлга киритилган умумий машқ кўрганликни қувватлаб туришига қаратилган бўлади.

Спорт-техника ва тактик тайёрларлик ҳаракат фаолиятининг танланган формаларининг имқон борида юқори поғонага такомиллаштиришни таъминлайди. Бу, бир томондан, ишари ўзлаштирилган малака ва маҳоратларнинг мустаҳкамланишини назарда тутиб, иккинчи томондан вариативликни, ҳаракат координациясининг ниҳоятда позир силликланиши, тактик тафаккурни ривожлантириш ва махсус билимларни чуқурлаштириш асосида спорт курашининг турли шароитларида ярайдиган бўлишликни орттиради.

Мънавий - ирода тайёрларлиги мусобақалар даврида мусобақаларга бевосита психологик жиҳатдан тайёр бўлиш, спортчини жисмоний ва рухий куч-қувватни олий даражада намоён этишга сафарбар этишда алоҳида аҳамият касб этади. Шу билан бирга эҳтимол тутилган спорт маъдубиятларига тўғри муносабатда бўлишни ва ижобий эмоционал ҳолатни сақлаб қолишни таъминлаш ҳам жоят муҳимдир.

Агар мусобақа даври узок давом этадиган бўлса, у ҳолда машғул спорт формасининг пойдеворини келтириш билан бэзлик бўлган қўшимча функцияни адо этади. Бундай ҳолда учрайдиган оралик боскичлар маълум маънода тайёрлов даврини эслатади.

Восита ва методлар составидаги ўзгаришлар. Умумий ва махсус тайёрларликнинг нисбати. Мазкур даврда спорт мусобақалари аянда такомил топишининг энг муҳим воситаси ва методи ҳисобланади. Мусобақа шароити ҳамда мусобақа жараёнининг ўзи юзага келтирадиган алоҳида физиологик ва эмоционал фон машғулотлар жараёнида кўринмайдиган захиралар ҳисобига жисмоний машқларнинг таъсирини оширади ва организм функционал имқониятлари олий даражада намоён бўлишига кўмаклашади. Шу билан бирга мусобақалар ирода тарбияси ҳамда спорт маҳоратини такомиллаштириш жараё-

нида мислсиз катта роль ўйнайди. Булар бари спорт формаси даврида мусобақалардан фақат спорт имқониятларини ишга солиш воситаси сифатидагина эмас, балки янада олга боришининг энг таъсирчан фактори сифатида ҳам кенг фойдаланиш кераклигини таъкидлайди.

Мусобақалар миклори алабатта спорт турларининг хусусияти ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Масалан, спортнинг тезкор-кучлилик талаб қиладиган кўпчилиги турларида ҳамда спорт ўйинларида юқори малакали спортчилар деярли бутун мусобақа даврида ҳар ҳафтада мусобақалаша олсалар, ҳоят зўр чидамлилиқ талаб этадиган спорт турлари, шунингдек, спортидаги яккама-якка курашувлар ва кўпкурашлар учун мусобақанинг бундай режими тўғри келмайди. Бироқ мусобақаларнинг умумий сони, фақат спортнинг танланган турларидагина эмас, қўшимча турларида ҳам ҳамisha спортчининг жисмоний ва ирода сифатларини эффектив суратда тарбиялаш, унинг маҳоратини ошириш учун етарли бўлиши керак.

Жадвалга қараб кучли спортчиларнинг амалий фаолиятида мусобақаларнинг аҳамияти ҳақида бир оз тасаввурга эга бўлиш мумкин. Унда бутун йил давомида мусобақаларнинг умумий сони (спортнинг танланган ва қўшимча турларида, агар спортчи кейингиларидан фойдаланган бўлса) келтирилган. Мусобақаларнинг бир қисми (тахминан 10-20 фоизгача) тайёрлов даврининг иккинчи боскичига, қолганаари мусобақа даврига тўғри келади. Жадвалда ўқув чамалашлари ва бошқа норасмий характердаги мусобақаларнинг, шунингдек, спортнинг айрим турларида бир мусобақада 10 ва ундан ортак, бир оғида эса 100 ва ундан ортак мартага етадиган мусобақа уринишлари (старлари) нинг сони кўрсатиламаганини ҳисобга олимоқ лозим.

Шу жадвалнинг ўзидан (охирги графасидан) кўришиб турибдики, спортчи ўзининг имқониятларини рекорд г атижа-ларда кўрсатишдан аввал машғулотнинг ҳар бир циклида спорт

курашининг реал шароитларида бутун бир серия синовлардан ўтиб чиқар экан. Бундай «мактаб» ни ўтиш учун фақат танланган спорт турида эмас, балки мустақил ёки яқин (мазкур спорт турига nisbatan) машқлардан ҳам мусобақалашадилар: кўпкурашчилар кўпкурашнинг айрим турларида чиқадилар, югурувчи, велосипедчи, чангичилар асосий турга яқин турли масофаларда мусобақалашадилар ва шунга ўхшаш. Бу танланган спорт туридаги мусобақалар оралиқда катта интерваллар талаб этадиган жойларда, айниқса, муҳимдир. Интервалларни шундай қўшимча мусобақалар билан тўлдириб, машгулот самарасини анча оширишга эришилади. Бунда мусобақаларнинг уммий сони анча салмоқли даражада ортади (масалан, чангичиларда ва ҳатто ўнкурашчи енгил атлетикачиларда ҳам 2 ва undan ortiq мартага етади).

Спортчи фақат танланган машқда мусобақалашаётганидан ёки яна қўшимча машқларда ҳам чиқаётганидан катъи назар, мусобақалар ўз аҳамияти ва йўналиши даражаси бўйича бир-бирларидан фарқ қилиниши керак. Мусобақаларнинг бир қисми ҳатто мусобақа лаврида ҳам тайёргарлик характериға эга бўлади ва улардан асосий, энг масъулияти мусобақаларга яқинлаштириш учун фойдаланилади.

Табиийки, бу даврда мусобақа машқларининг салмоғи ортиб боради: бу махсус - тайёрлов машқларининг миқдорини қисқартириш ҳисобига ортиб борадиган кўра кўпроқ мусобақалардан кенг фойдаланиш ҳам машгулотларда мусобақа машқларини тез-тез бажариб туриш натижасида содир бўлади. Махсус - тайёрлов машқларининг састави бундан олдинги даврнинг охирида қандай бўлган бўлса, асосан шундалитича қолади.

Умумий тайёргарлик воситаларидан фойдаланишда анчагина ўзгаришлар юз беради. Спорт формаси тургун вақтда «салбий» таъсир этувчи ҳавф камади ва, бинобарин, машқларни кенгрок миқёсда алмаштириш имконияти пайдо бўлади. Гарчи умумий - жисмоний тайёргарлик асосан иллари

Баъзи энг кучли спортчилар фаолиятида бир йил мобайнида ўтказилган мусобақалар ҳамда мусобақа учун баъд бўлган кунлар (ўртачамаъlumотлар ва бутун сонларгача яхлитланган квадратик четга чиқарилар)

Спорт турлари	Яқин ва бошқа машқлар бўйича мусобақалардан қатнашган спортчилар фойли	Танланган ва бошқа машқлар бўйича ўтказилган мусобақаларнинг умумий сони	Мусобақа кунларининг сони		Махсус мусобақа кунлари жойлашган вақт (ойлар ҳисобида)	Яқин натижага эришилганча ўтказилган мусобақалар сони
			Танлан машқларда	Яқин ва бош. машқларда		
Ерғил атлетика сакраи	21	28 ± 5	24 ± 6	5 ± 4	7 ± 1	14 ± 6
Диск улақтириш, ядро итқитиш	59	23 ± 3	22 ± 6	5 ± 4	6 ± 1	14 ± 7
100-200м югуриш	100	22 ± 4	17 ± 5	15 ± 8	6 ± 1	14 ± 7
800-1500м югуриш	100	19 ± 5	16 ± 6	6 ± 6	6 ± 1	12 ± 6
5-10 км югуриш	100	19 ± 3	14 ± 5	7 ± 5	6 ± 1	11 ± 5
100-400м сузиш	100	12 ± 2	15 ± 4	12 ± 6	7 ± 1	7 ± 3
Оғир атлетика (штангачининг классик учкураши)	7 ± 2	7 ± 2	-	6 ± 3		4 ± 3

ўзлаштирилган машқлар материалидан кўрилса ҳам, бироқ машқларнинг таркиби ва уларни алмашлаш жихатидан тайёрлов даврининг иккинчи босқичидагига қараганда кўпроқ хилма-хил бўлиши мумкин. Бу умумий тайёр эканлик даражасини сақлаб туриш учун қулай шароитлар яратади. Бу эса ўз навбатида махсус тайёр эканликни сақлаб туриш ва янада ривожлантириш учун хизмат қилади. Бир ҳолатдан иккинчисига ўтишлар - фаол дам олиш ёрдамида иш қобилиятини кундалик тиклаб бориш шароити ҳам енгиллашади. Мусобақа даврида даврнинг узунлиги қанчалик катта бўлса ва махсус тайёргарликнинг мазмуни қанчалик бир хил бўлса, машқларнинг хилма-хиллигининг аҳамияти шунчалик катта бўлса керак. Чунки бир йўналишдаги фаолият кўриқловчи тормозланишга тезроқ олиб келади ҳамда функционал имкониятларни чеклаб қўяди. Мусобақа даврида умумий тайёргарликнинг салмоғи махсус - тайёргарлик босқичидагига қараганда умуман паст бўлади. Агар мусобақалар даври нисбатан қисқа муддатли бўлса, умумий ва махсус тайёргарликлар нисбати тахминан тайёргарлик даврининг охирида қандай бўлса, шундай даражада сақланиб қолади. Агар мусобақа даври 2-3 ойдан ортиққа чўзилди кетса, у ҳолда бу нисбат оралик босқичда умумий тайёргарликнинг салмоғини бир қадар ортириш томонига ўзгариши керак.

Ҳозирги мавжуд амалиётда кўпинча мутлақо бошқача манзарани кўриш мумкин: мусобақалар даври бошланиши билан умуми тайёргарликнинг салмоғи ё кескин қисқариб кетади ёки йўқ даражага тушиб кетади. Ҳозирги замон илмий қарашлари ва илғор тажриба бундай йўлни рационал эмас деб ҳисоблаш учун етарли асос беради.

Махсус - тайёрлов босқичида умумий тайёргарликнинг салмоғи пасайиши машғулот қонуниятларига тўғри келади ва умумий машқ билан чиқиққанлик даражасини йўқотишга сабаб бўлмайди (чунки биринчи босқичда ишлатилган юкламаларнинг катта ҳажми таъсир қилишда давом этади).

Умумий тайёргарлик ҳажмининг бундан кейинги узоқ муддат қисқариши эса, турли адаптация жараянларнинг шаклланиб қолган нисбатларини булади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради. Шунинг учун етакчи спортчиларнинг мусобақа даврида машғулот учун ажра-тилган умумий вақтнинг 30%, баъзан ҳатто undan ҳам ортиқ фоизни умумий тайёргарликка сарфлашлари тобора кўпаяётгани бежиз эмас. Тадқиқотлар, жумладан спортнинг тезкор-кучлилик талаб қиладиган турлари бўйича ихтисослашган спортчилар учун куч-қувват характеридаги машқларнинг анчагина қисмини сақлаб қолиш зарур эканини кўрсатади (Н. Базанов, Р. Кемпбелл, В. Барановский ва бошқалар).

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Нисбатан узоқ давом этмайдиган мусобақа даврида машғулот юкламаларининг динамикаси юқорида кўриб ўтилган тенденциянинг яқинидек бўлиб кўринади: машғулот вақтида юкламаларнинг умуми ҳажми дастлаб бир оз пасайишда давом этади ва кейин стабилланиб қолади: специфик юкламаларнинг интенсивлиги эса (баъзи кўрсаткичлар бўйича) то максимум даражагача ўсиб боради ва ана шу даражада у ҳам стабилланиб қолади. Бунда албатта, нисбатан стабилланиш назарда тутилади. Ана шу умумий тенденция фонида ҳажм ва интенсивлигининг ўрта «цикллар» ва микроцикллар доирасида тўлқинсимон тебранишлари рўй беради.

Агар мусобақа даври узоқ муддат давом этадиган бўлса, у ҳолда бир қатор янги моментлар пайдо бўлади. Машғулот талабларининг нисбатан стабилланишидан кейин, яна юкламалар умумий ҳажмининг ўсиши ва улар интенсивлигининг бир оз камайиши содир бўлади, кейин яна ҳажмининг қисқариши ва интенсивлигининг ортиши тенденцияси бошланади. Шундай қилиб, узоқ муддатли мусобақа даврининг оралик босқичида тайёрлов давридаги юкламалар умумий динамикасининг баъзи бир белгилари такрорланаётгандек бўлади. Бироқ бу қисқарган

масштабларда ва умумий ҳамда махсус тайёртарликнинг бонкача нисбатда содир бўлади.

Юкламаларнинг бундай такрорий катта «тулқини»нинг вазифаси тайёрлов давридаёқ асос солинган спорт формасининг пойдевори кенгайтиришдан иборат. Машгулот юкламаларининг янгидан ортиб бордини сувиб бораётган адаптацион жараёнларини яна фаъллантиришга ва махсус машқ билан чивикканликни такомиллаштиришга имкон беради. Шу билан бирга оралик боскичда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш эффектларидан анчагина кенг миқёсда фойдаланилади. Машгулотнинг мана шундай ташкил этилиши туфайли спорт формасида турининг жамланган муддатлари анча ортишига эришилади. Булда спорт натижалари динамикасида, юкламалар умумий динамикасидаги асосий «тулқин»ларнинг миқдорига қараб, бир неча «ушқин»лар пайдо бўлади.

Мусобақа даврида бундай «тулқин»ларнинг конкрет параметрлари ва миқдори спорт турининг хусусиятлари ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Ҳар ҳафтада мусобақа ўтказиш мумкин бўлган спорт турларида малакали спортчиларда бу «тулқин»ларнинг соғли одагиде иккигадан ошмайди. Булда махсус юкламалар бир ойлик ҳажми энг кўч деганда тайёрлов давридаги шунга мувофиқ келадиган ҳажмларнинг 75-90 фоизидан ортмаслиги лозим бўлса керак (албатта, тайёрлов давридаги ҳажмлар етарли даражада катта бўлгани кўзда тутилади). Оралик боскичда ҳажмлар ортиб бўлиши ҳам, пасатирилган бўлиши ҳам бирдек бефойдадир. Тўғри, келтирилган рақамларни мутлақо умумий норма деб бўлмайди. Бироқ кўч ҳолларда маъқул келадиган чегаралар маъқур рақамлардан унчалик узак эмас, деб ҳисоблаш мумкин.

Мусобақа давридаги юкламаларнинг «тулқин»лари ҳажми ва интенсивлик жиҳатидан бир-бирига айниқса лойиқ бўлиши керак. Булда умумий ҳажмининг ортиши махсус машқлар интенсивлигининг узок муддат пасайиб кетишига олиб келмайдиган мисёрда бўлсагина тўғри бўлади. Ҳажми ошира

борида боскичи мусо-бақалар ўртасидаги танаффуслар вақтига ёки ҳар ҳолда унчалик масъулиятли бўлмаган мусобақаларга тўғри келгани муъқул. Чунки бундай боскич спорт кўрсаткичлари вақтинча ўсмай қолиши ёки пасайиши билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Мусобақа давридаги юкламалар динамикасининг айрим хусусиятлари, юқорида айтилганлардан ташқари қуйидаги шарт-шароитларга ҳам боғлиқ:

1) юкламаларнинг бир ҳафталик динамикасида спорт мусобақалари кўч ҳолларда асосий пунктлар ҳисобланади.

2) спорт мусобақалари шунга ўхшаган машгулот юкламаларига қараганда анча кескин таъсир кўрсатиши билан характерланади: улар организмда анча сезиларли биологик ўзгаришлар пайдо қилади ҳамда тиклаш жараёнлари вақтини анча узантиради.

3) машқ билан чивикканлик ўса боргани сари специфик юкламаларнинг айрим функционал системаларга таъсири ҳам ортади. Бу қўлга киритилган машқ билан чивикканлик даражасини машқ билан чивикканликка Эришишда ишлатилган юкламаларга қараганда камроқ юкламалар воситасида сақлаб туришга имкон беради. Бироқ бу нисбатан катта бўлмаган (бир неча ҳафта масштабидаги) вақт оралиғидагина тўғри бўлади. Машқ билан чивикканликни узок вақт сақлаб турилганда эса, уни янада юксалтиришдан ташқари, нисбатан кичик юкламаларни катта ва максимал юкламаларга алмашиб туриш зарур бўлиб қалади.

Булар бари юкламаларнинг ҳафталик динамикасида ва микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади. Булда ўрта «тулқин»ларнинг интерваллар ва масъулиятли мусобақалар билан ўзаро нисбати шундай бўладики, бу навбатдаги масъулиятли мусобақаларгача интенсивликнинг муайян кўрсаткичлари сақлана боргани ёхуд ўса боргани ҳолда юкламаларнинг ҳафталик ҳажмининг олдиндан камайтиришга имкон

беради (мумкин бўлган вариантлардан бири расмда тасвирланган)

Юкламалар умумий ҳажмини ошириш учун ажратилган ҳафталар сонин билан ҳажм қисқариши содир бўладиган ҳафталар ўртасидаги нисбат мусобақа даврининг босқичига, мусобақалар тақвимига, тайёрлов даврида қўлга киритилган ҳажмининг катталигига ва бошқа шарт-шароитларга қараб, турлича бўлиши мумкин. Амалда 3:2, 2:2, 1:2 ва бошқа тартибдаги нисбатлар учраб туради. Махсус тадқиқотлар у ёки бу конкрет шароитда қандай нисбат оптимал бўлишини кўрсатиб бориши керак. Бироқ принцип аниқ: ҳафталар юкламалар ҳажми ортиши ва камайиши шундай нисбатда бўлиши керакки, навбатдаги асосий мусобақа бошланадиган вақтга келиб спортчи юксак функционал имкониятларга эришибгина қолмай, балки уларни айни мана шу моментда максимал даражада ишга сола оладиган ҳам бўлсин. Кўмакчи характердаги яқинлаштирувчи ва бошқа мусобақалар юкламаларнинг бир ҳафталик ҳажми пасайиши фонида ҳам, ўсиб бораётган шароитда ҳам ўтказилиши мумкин.

Микроцикллар структураси. Табиийки, мусобақа давридаги микроциклларнинг асосий формаси, юқорида айтиб ўтилган мусобақа микроцикли бўлади. Бироқ бу ерда барча микроцикллар бир хил эмас. Асосий мусобақалар ўтадиган кунларни ўз ичига олган микроцикллар ҳафталик юклама ҳажмининг камайиши ва машгулотларнинг энг кам миқдори билан характерланади. Кўпинча мусобақалар арафасида 2-3 кун, баъзан эса ундан ҳам кўп ҳажми каттароқ юкламалардан холи қилинади. Бу вақт, асосан, мусобақа бошланадиган пайтгача тиклаш ва «*ута тиклаш*» эффекти бўлсин учун, фаол дам олиш ва ҳажми унча катта бўлмаган разминка машгулоти учун ажратилади.

Мусобақа олдидан қаторасига бир неча кун тўлиқ дам олиш сдатда мақсадга мувофиқ деб ҳисобланмайди. Малакали спортчилар, агар улар ҳар кунги машгулотга одатланиб қолган

бўлсалар (айтайлик, стайерларда бўлганидек), машгулотларни умуман тўхтатмасликлари мумкин, лекин кейинги кунлардаги бундай машгулотлар яқинлаштирувчи характерда ўтказилиши керак.

Юкламаларнинг ҳафталик ҳажми оширилган микрочикларда (айниқса, оралиқ босқичларда) машгулот кунларининг ўзи кўнайтиши билан характерланади. Шунга яраша юкламалар ва дам олиш режими ҳам анча тинч бўлади. Шу билан бирга энг кўп куч-айрат талаб қиладиган мусобақалар ёки оширилган машгулот юкламаси микроцикллар кетилан келадиган юклама ташлаш микроциклларидан ҳам фойдаланилади. Юклама ташлаш микроциклларида тахминан 3 кундан 5 кунгача вақт асосан хилма-хил машқларга ўтиш ва машгулот шароитини ўзгартириш йўли билан таъмин этиладиган фаол дам олишга ажратилади.

Бу тартибдаги ўтишлар, тажриба ҳамда врач қўзагишларининг маълумотларига қараганда (С.П. Лезунов ва бошқаларнинг фикрича) ўта машқ кўрганилик олдини олишнинг ва спорт формасини узок вақтгача сақлаб туришнинг энг муҳим шартларидан бирикири.

ЎТИШ ДАВРИ

Машгулотнинг специфик функциялари. Ўтиш даври уздуксиз машгулот системасида юят ўзига хос бир звенодир. Бунда асосий машгулотлар фаол дам олиш характерига эга бўлади. Шу билан бирга бу машгулот паузаси ҳам, яъни машгулот жараёнидаги ганаффус ҳам эмас. Машгулот давом этаверади, лекин унинг формалари ва мазмуни ангагина ўзгаради. Мазкур давр машгулот кумулятив эффектининг ўта машқ билан чиникқаниликка айланиб кетишига йўл қўймасликни, организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига оширилган талаблар қўйишдан холи режимга етарли даражада узок ўтишни таъмин этиш учун киритилади. Шу

билан бирга машқур вақтда машқ билан чиниққанликни маълум даражада сақлаб қолиш учун шароит яратилиши ва шу йил билан спорт формасини ривожлантиришнинг янги цикли ўртасидаги алоқадорлик таъминланиши зарур. Алаббатта, фаол дам олиш шароитида машқ билан чиниққанликни максимум даражада сақлашнинг иложи йўқ, бироқ машғулотнинг янги циклини аввалгига қараганда анча юқори дастлабки позицияда бошлашга имкон берадиган машқ билан чиниққанликни сақлаб қолиш мумкин ва зарурдир.

Жисмоний тайёргарлик ўтиш даврида илгари қўлга киритилган функционал ва морфологик ўзгаришларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди, айрим жисмоний фазилатларни қисман таксимилаштиради, мослашув имкониятларини тиклаб олишга кўмаклашади. Булар бари машғулотни оширилган юктамалар билан давом эттириш учун шарт-шароит яратади. Ўтиш давридан техник ва тактик тайёр эканликдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун ҳам фойдаланилади. Бирмунча янги ҳаракат формаларини ўзлаштириб олиш ҳам мумкин (ёрдамчи характердаги машқларда). Бироқ буларнинг ҳаммаси машқур даврни асосий вазифасига – фаол дам олишга ҳадакият бермаслигига тўғри бўлади. Ўтиш даври мобайнида машғулотларда ва мусобакаларда иштирок этиб олтирилан тажрибани чуқур тушуниб етиш, янада такомил топишга қаратилган вазифаларни белгилаб олиш керак. Ниҳоят, маънавий ирода тайёргарлиги соҳасида спортчининг эришилган ютуқларга ва бўлиши мумкин мағлубиятларга тўғри муносабатда бўлишини таъминлаш, фаол дам олиш ва кейинги режалар учун ижобий эмоционал ҳолат яратиш ноят муҳимдир.

Ўтиш давридаги машғулотнинг характери биринчи навбатда ўтган давларда берилган жамланган юктамалардан кейинги узок муддатли тиклаш жараёнларининг қонуниятларига, шунингдек, нисбатан юклама тапшлан шароитида машқ

билан чиниққанликни сақлаб туриш қонуниятларига боғлиқдир.

Баъзи мутахассислар ўтиш даврига қарши чиқиб, унинг функцияларини машғулот микроциклларида юклама билан дам олишни узлуксиз алмашлаб туриш, шунингдек, бошқа давлар давомида юктамалар катталиги билан машқлар характерини ўзгартириб туриш бемалол ўташи мумкин, деб даъво қиладилар. Бироқ, биричидан, машғулот юктамалари фақат энг яқин «иш» қолдирибгина қолмай, балки маълум шароитларда ўта машқ билан чиниққанликка айланиб кетадиган жамланган (кумулятив) деб аталган эффект ҳам беради. Иккинчидан, машғулот жараёнида фақат иш қобилиятини тиклаб олиш билан чекланиб қолмай, балки организмнинг адаптация имкониятларини ҳам тиклаш керак. Бу эса машғулотни фақат тайёрлов ва мусобака давларидаги сингари ташкил этиладиган бўлса, ҳар ҳолда мумкин эмас.

Ўтиш даврини машқ билан чиниққанликни ўстириш суръатларини албатта секинлаштириб қўядиган ўзига хос бир зарурият деб қараш ҳам нотўғри бўлур эди. Чунки ўтиш даври рамкасида спорт формасининг вақтинча йўқотилиши кейинги ўсишнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, ҳозирча кам ўрганилган, лекин ниҳоятда қизиқарли бўлган яна бир ҳодисага, яъни нисбий юклама тапшландан кейин машқ билан чиниққанликнинг ривожланиш суръати тезлашиб кетишига эътибор беришимиз лозим. Бу турдаги фактларни лаборатория тадқиқотларида ҳам (Б.С. Воронин), педагогика эксперимент шароитларида ҳам (В.П. Филин, А.П. Матзеев ва бошқалар) кузатилган. Булар бари ўтиш даврининг тўлиқ машғулот циклидаги ажралмас босқич экани зарур қонуниятлигини кўрсатади.

Восита ва услублар составининг хусусиятлари. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Ўтиш даврида асосан фаол дам олиш машқ билан чиниққанликни сақлаш учун қўлланиладиган умумий жисмоний тайёргарлик воситалари арсена-

лидан олинган машқлар асосий ўрин эгаллайди. Бунда бир ҳолатдан иккинчисига ўтишларни кенг қўллаш йўли билан фаол дам олиш режими яратилади. Бу ишлаётган айрим мускул гуруҳларини алмаштириб туришдан кўра, кўпроқ бугун фаолият характериининг ўзгаришидир ва айрим мускул гуруҳлари ишининг формалари ва шарт-шароитларини чарчоқ ҳосил қилган асосий фаолиятдан кейинги тиклаш жараёнларини енгилаштирадиган ва тезлаштирадиган қилиб алмашлаб туришдир.

Воситалар аниқ таркиби тоят хилма-хил бўлади. Жумладан, туризм, ҳаракатли ўйинлар, спорт - кумакланув гимнастикаси, қўшимча спорт турларидаги машқлардан кенг қўллаш йўли билан фаол дам олиш режими яратилади. Ҳаракат фаолиятининг илгари ўзлаштирилган формаларидан ҳам, янги формаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Бирок бунда янги фаолият формалари унчалик кўп вақт ҳамда куч талаб этмайдиган бўлиши керак. Спортчига машғулот предметини танлаш ва алмашган учун тоят кенг имкониятлар берилади. Фақат фаол дам олиш шартлари бузилмаса бас.

Бу, албатта, фаол дам олишнинг барча воситалари бирдек яхши ва уларни танлаш умуман спорт ихтисосига боғлиқ эмас, деган маънони билдирмайди. Бирок барча ҳолларда ҳам бу воситалар фақат бир маънода белгилаб қўйилмайди. Масалан, спортнинг бир хил турида ихтисослашаётган спортчилар фаол дам олишнинг ҳар хил формаларини танлашлари мумкин, спортнинг мутлақо бошқа-бошқа турларининг вакиллари эса, ўтиш даврини бир-бирига ўхшаган воситаларидан фойдаланиш асосида тузишлари мумкин. Масалан, гимнастикаси ҳам, сузувчи ҳам, боксчи ҳам бу даврни туристик саёҳатда ўтказиши, ўз ихтисосининг баъзи бир воситаларидан эса қўшимча равишда фойдаланиши мумкин. Туризм (пиёда, чангида, кайикда, велосипедда ва шу қабиларда) - машғулотнинг мазкур давридаги фаол дам олишни ташкил этишнинг универсал, кўп ҳолларда эса энг рационал воситаси ва услубидир.

Ўтиш даври бошланган заҳоти, одатда, мусобақа машқлари (танланган спорт туридаги) ва кўпроқ ишлашиб келинган махсус - тайёрлов воситалари бажарилмай қўйилади. Бунда асосан махсус тайёргарликнинг нисбатан маълум бир йўналишда таъсир кўрсатиши билан характерланадиган (эпчилликни ривожлантирадиган, айрим мушак гуруҳларининг куч сифатини юксалтирадиган махсус - тайёрлов машқлари ва ҳоказо) воситалари қолади баъзан эса, танланган спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ҳам қўлланилади, бироқ бунда уларнинг куч ёки тезлик характеристикаси камайиш томонга ўзгаради (масалан, юзувчиларда ўртача интенсивликдаги югуриш, сузувчиларда ўртача интенсивликда сузиш ва ҳоказо). Спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ниҳоятда узоқ давом этадиган ишга кўникишни талаб қиладиган цикли спорт турлари учун типикдир.

Махсус тайёргарликнинг салмоғи анча камади. Бирок умумий ва махсус тайёргарликнинг шу пайтдаги конкрет миқдор нисбати спорт турларининг хусусиятларига қараб анчагина кенг чегараларда тебраниши мумкин: 4:2 - 19:1.

Шундан кейин ўтиш даврининг спецификаси машғулот услубларини танлашда намоён бўлади. Спортчининг жисмоний ва психик фазилатларига қаттиқ талаблар қўйиладиган дам олиш интерваллари камайиб борадиган ва умуман қатъий интервалли такрорий машқлар, шунингдек, юкломани максимум даражасига етувча зўрайтириб борадиган машқлар типидagi услублар бу давр учун тўғри келмайди. Бу вақтда мусобақа услубини асосан уни расмий мусобақалар ва бошқа юксак психологик юклама талаб этадиган мусобақалар билан боғламасдан, машғулотни ўқитиришнинг қўшимча усуллари-дан бири сифатида қўллаш маъқулдир.

Микроцикллар юкломалари динамикасининг ва структурасининг хусусиятлари. Ўтиш даврида юкломалар умумий даражаси фаол дам олиш ва машқ билан чиниққан-

дикни сақлаб туриш қонуниятлари билан белгиланади. Бу ерда қарама-қаршилик тўғрисида бирга қўшилиб кетгандек бўлади: биринчи томондан, фаол дам олиш «юклама»дан иборат бўлади, чунки фаол дам олиш фаолиятсиз бўлмайди ва бунда маълум даражада иш потенциал сарфланади, иккинчидан, айни вақтда «дам олиш» дир, чунки унда бошқа фаолиятга нисбатан иш қобилияти тикланади. Бунда тикланиш эффектита специфик юкламалар ҳажми ва интенсивлигини анча камайтириш йўли билан эришилади. Умумий жисмоний юклама ҳажми эса одатда анча катталаниб кетиши мумкин. Кўп йиллар давомида спорт билан шуғулланиш натижа-сида ҳаракат фаолиятига кўникиб кетиш туфайли юқори малакали спортчиларда ўтиш давридаги юкламалар даражаси кўпинча бошловчи спортчиларнинг тайёрлов давридаги юкламалар даража-сидан ортиқ бўлади.

Ўтиш давридаги микроцикллар ўзининг қатъий амалиоти билан фарқ қилмайди. Улар фаол дам олишнинг асосий восита сифатидаги фаолият режимига мослаб тузилади. Мисол учун, кўп кунлик туристик психоднинг режими микроцикллар учун асос бўлиши мумкин. Спортчилар ўзини қандай ҳис қилишига қараб, машғулот ва дам олиш кунларининг сонини шундай белгиланадики, унда ҳар ким ўз куч-қувватининг узлуксиз ошиб бораётганини ҳис этсин. Образли қилиб айтганда, спортчи ўтиш даврининг охирида танланган спорт тури бўйича янги-янги юксак марраларни штурм қилишга ғоят кучли орзу, интилиш ҳис этиши керак.

Даврий жараёнинг исалган фазаси сингари, ўтиш даври ҳам қатъий чегарага эга бўлмайди. Организмнинг функционал ва адаптацион имкониятлари тиклана борган сари у навбатдаги циклни тайёрлов даврига ўтиб боради.

Агар спортчи тайёрлов даврида етарли даражада юксак юкламалар олмаган бўлса, яъни етарли даражада тез-тез машғулот қилмаган, мусобақалар ва шунга ўхшаш тадбирларда кам қатнашган бўлса, у ҳолда ўтиш даври зарур бўлмай қолади.

Бундай ҳолларда машғулот жараёнини иккиланган цикл типига, яъни мусобақа давридан кейин иккинчи тайёрлов даври, сўнгара эса иккинчи мусобақа даври ва фақат унинг кетидангина ўтиш даври белгиладиган қилиб ташкил этган маъқул. Ярим йиллик цикллардан фойдаланаётган пайтдаги айрим ҳолларда ҳам машғулотнинг бундай тuzилиши тўғри бўлади.

СПОРТНИНГ ҲАР ХИЛ ТУРЛАРИДА МАШЎУЛОТ ДАВРЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲАҚИДА

Спорт машғулотини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, шу нарса равишанки, бундай хусусиятларни даврлашнинг микдори ва вазифасидан қидириш, ё бўлмаса машғулотни даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан қидириш беҳуда бўлур эди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, афтидан, кўйидаги моментларда бўлса керак.

Биринчидан, бутун циклни, биробарин, машғулот айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамликка алоҳида талаблар қўйиладиган спорт турлари гуруҳида (марофон югуриши, чанги пойгаси ва шунга ўхшашлар), одатда, машғулотнинг бир йиллик циклларидан фойдаланиш маъқул бўлади. Тезкор-кучлили ва уларга яқин бўлган характердаги спорт турлари бир йиллик циклларни ярим йиллик цикллар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик цикллар фундаментал адаптацион ўзгаришларни, таъмин этувчи катта ҳажмдаги юкламалар ўзлаштириш шунингдек, спорт малакалари захирасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик цикллар маҳсул машқ билан чиникканлик кескин юксалиши учун ҳамда

буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шарт-шароитлар яратади.

Узуналиги ҳар хил циклларни алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгиланиб турадиган (мусобакалар дастури ўзгариши муносабати билан) гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Уzun цикллар янги дастурни ўзлаштириб олишга, қисқалари эса - ўзлаштириб олинган дастурни тоғат тез суръатда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида машғулот циклининг умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, машғулот айрим даврларининг муддатлари бир-биридан анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлик талаб этадиган турларида ҳамда кўпкурашларда ихтисослашганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг кагта мусобақа даври командалар спорт ўйинлари, айниқса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини («мумкоманда» спорт форма-сини) ўйинчиларни бир-бири билан мунгазам суратда алмаштириб туриш ҳисобига индивидуал спорт формасига қараганда кўпроқ муддат сақлаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

Иккинчидан, спортнинг ҳар хил турларида даврларининг структуралари турлича бўлади. Масалан, спортнинг «мавсумий» турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич (умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичлари)дан ташқари яна оралик босқич ёки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсуми шароит (кор, муз ва шунга ўхшашлар) бўлмаслиги бир катор ҳолларда махсус-тайёрлов босқичини орқага суриб, машғулотнинг специфик воситаларини уларга ўхшати, лекин уларнинг ўрнини тўлиқ боса олмайдиган (имитацион ва ҳоказо) машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига хос хусусиятга эга. Бу соҳада яккама-якка олишувлар гуруҳи айниқса якқол ажралиб туради. Бу ерда

мусобақа даври бир-бири орасида анчагина кагта интервал бор турнир характеридаги нисбатан кам мусобакалардан иборат бўлади. Турнир мусобакаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобақанинг ўзи ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, тоғат мураккаблаштириб юборадиган ўзига хос ички цикллар хосил этади.

Учинчидан, тайёргарлик томонлари билан машғулот циклидаги айрим воситаларнинг нисбати бир-биридан анча фарқ қилади. Масалан, кўпкурашчилар машғулотда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўпкурашдан кўра торроқ, спорт ихтисосиданига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси нихоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги (спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар) машғулотда тактик тайёргарлигининг салмоғи тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашганидан кўра анча кўпроқ миқёсда ўсади. Спорт ўйинлари цикл босқичларидаги мусобақаларнинг сони бошқа бир катор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради ва ҳоказо.

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

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўришиб турибдими, спорт машғулотини даврларининг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига қатъиян мувофиқ келадиган тарзда тадбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан махсусликни бир-бирига карама-қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини баҳона қилиб,

умумий қонуниятлардан чекиниш ҳато бўлур эди. Машғулотни ташқил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа аниқ шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. «Баркамол авлод орзуси». Т., 1999.
2. И.А.Каримов. «Янгича фикрлаш ва ишлаш - давр талаби». 5-жилд. Т., 1997.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев, 1989.
6. Юнусова А.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

6 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА БАШОРАТ ҚИЛИШ, МОДЕЛЛАШТИРИШ, ТАНЛАШ, МУЎЖАЛЛАШ, БОШҚАРИШ ВА НАЗОРАТ

6.1 Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчиларни танлаш ва йўлланма бериш (ёш спортчиларни танлаш тартиби)

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

Спортда танлаш - Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истедодли кишиларни кидириб топиш жараёнини тушинамиз. В.П. Филдининг фикрича педагогик, социологик, руҳий-тиббий биологик тадқиқот (илмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташқиллий методик тадбирларни комплекс тартибини тушинади, унинг асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

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

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

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар тўмонлама

ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайсидир бир турдан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир турдан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобилиятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак.

Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларни ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатилган спорт турида эътиборга олиш керак.

Ёш спортчиларни танлаш муаммолари.

Педагогик, тиббий биологик, рухий ва социологик илмий текшириш методларига асосланган ҳолда комплекс ҳал қилиниши керак. Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координацион қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради.

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқтириш, юқори натижа кўрсатишга рухий услублар, спортчиларни рухий хусусиятлари, рухий бирлик ва ҳақозоларни кўрсатади.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичларини спортда танлаш билан боғлиқлиги босқичлар	Вазифалар	Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари
Дастлабки	Шу спорт турига такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бошланғич
Оралик	Самарали спорт такомиллашувида қобилиятлигини аниқлаш	Дастлабки базали, махсус базали.
Яқунловчи		Индивидуал имкониятлар эришилган натижаларни сақлаш.

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади

Дастлабки - бунга боланинг марфо-функционал ва рухий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри спорт турини танлаш вазифасини ҳал қилади.

Оралик 2-3 машғулот босқичларида шуғулланувчиларда спорт натижаси ихтисослашиш қобилиятини аниқлаш вазифаси ҳал этилади.

Яқунловчи - ҳалқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масалаларини ҳал этади.

Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўлланма

Вазифаси - болани спортда такомиллашнинг учун бир спорт турини танлаб олишга ёрдам беришдир.

Спорт мактабига 2-3 ўқув гуруҳини ташлаш учун 100 дан ортиқ болани текшириш лозим. Статистик маълумотларга қараганда сув лавзасига келган 60000 боладан фақатгина 1 та халқаро тоифадаги спортчи чиқади, кўпгина халқаро тоифадаги спорт усталаридан олимпия голиблари чиқади.

Боланинг кейинги ютуқларини аниқлайдиган нарса, спорт билан шуғулланишни бошланиши қайси ёшда бошлаш кераклиги билан белгиланади.

34-жадвал

Кўпгина спорт турларида машғулотларни бошлаш учун ижобий таъсир кўрсатадиган ёш

Спорт турлари	Эркаклар	Аёллар	Спорт турлари	Эркаклар	Аёллар
Сузини	9-12	8-11	Бадий гимнастика	-	6-8
Байдаркада эштак эшиш	13-16	13-16	-	-	-
Велосипед	14-16	14-16	Оғир атлетика	-	-
Академик эштак	15-17	-	Кураш	12-14	-
100-400м югуриш	13-14	13-14	Кўл тўши	11-13	10-12
800-1500м югуриш	14-14	14-16	Валейбол	12-14	11-13
Спорт гимнастикаси	8-9	6-8	Футбол	12-14	-

Айнан шу ёшда кўпгина чет эл ва ватан спортчилари спорт билан шуғулланишни бошлаганлар.

Чангычи Кулакова Галина 20 ёшда, конькичи 1976 йил голиби Степанская 17 ёшда, велосипедчилар Гарелов, Комисский, Чикамов 17-19 (В.И. Чудинов) таҳлилига кўра спорт турининг у фақат 8 турда БЎСМ дастуридаги ёшга тўғри келади.

Куйидагини эсда тутиш керак:

1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп ҳолларда нотўғри.

2) спортдаги катта юклар билан бола қанча кичик ёшдан боласа шунча тез спорт билан шуғулланишни тутади. 6-8 ёшда шуғулланишни бошлаганлар 15-17 ёшда тутади. БЎСМ га ташлаш камда 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажакда бор спортчилар чиқмайди. Лекин озгин бўйи новча болалардак яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофункционал кўрсаткичларга эътибор беринг. Масалан: Булгакова Ж. 11-16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86% ташкил қилар экан. Танлашда боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан: сузинга ва эштак эшиш бўйи ва вазни катта болалар ташланади.

Организмни энергия билан таъминланиши тизимини урганиш катта аҳамиятга эга.

Велоспедчи, ўзоқ масофага югурувчилар учун ўпканинг тириклик сизими катта аҳамиятга эга. Масалан: 12 ёшли велоспедчиларда 300-350 см.

Кейинги йилларда мускул бионсиясига эътибор берилаяпти. Маълумки мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Тез қисқарадиган мускуллар спринт учун 90%. Скелет мускул кўндаланг кесим. Стайерларда секин қисқарадиган мускул толалари кўп 80-90% ни ташкил этади.

Дастлабки танлашда - педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамликни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

Паспорт ва биологик ёшни аниқлаш муҳим масалалардан биридир. Жинсий органларни тез ривожланиши тезкор яхши натижаларга олиб келади, кейинчалик эса яхши натижа бермайди. Дунё миқёсида 16-17 ёшдаги спортчиларни кеч-ривожланганларини танлаш ҳам мавжуд.

Жинсий органларнинг ёш етилиши - кизларда 8-9, болаларда 10 ўртачаси; 10-11, болаларда 12-13 ёшда. Кеч ривожланиши: кизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшдан кейин.

Рухий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга: шунгиланишга эҳтиёж манқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўрмаслик ва х.к.

Дастлабки танлашда - спортдаги натижа критерия бўла олмайд. Ёшлар бутун яттифоқ мусобақалардан ютганлари хар 19 - ўртача собиқ СССР юлиби; Европа чемпионининг хар 52 - олимпиада ўйинларининг толиби 120 тадан биттасидир.

Кўп йиллик тайёргарликни 2 - 3 босқичида танлаш

Вазифалари - юқори спорт натижаларини курсата оладиган қобилиятли спортчиларни, индивидуал имкониятларини маълум даражада амалга ошира оладиган спортчиларни танлаш. Бу босқичда морфологик хусусиятлар катта аҳамиятга эга. Хар хил турларига, хар хил морфологик тузилишга бу хусусиятлар насдан ўтади.

Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш, уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир.

Хар бир киши спорт турини танлашда, индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турининг талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ. Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик спорт турига танлов ўтказиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндошиш бўйича бир биридан чамалаш маълум инсон

учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди.

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

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

Биринчиси - машғулотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтказиш; иккинчиси - тестлар бўйича текшириш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли болаларни кўрсатиш; учинчидан - ўргатиш жараёнида ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтга кузатиш.

Иккинчи босқич - ўсмирларни (16-17 ёшли) шу спорт тури учун юқори даражадаги қобилиятини ва маълум мутахас-сислик турларидаги (енгли атакетика, ўлин ва х.к.) бўлган ҳодиниши аниқлаш.

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

Тўртинчи босқич - хар хил терма жамоа (жумҳурият, идоралар ва х.к.) турухига киритиш ва маълум мусобақаларга қатнашувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадда спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма

жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулоти йитишларида ўрганилади.

Танловда, шу спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар ва шу ҳудуддаги юқори маалакали мутахассислардан тузилган экспортлар қатнашади.

Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади. Бу эса педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори баҳорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактик ҳаракатларни бажариш учун қобилият даражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизимига) қараб аниқланади. Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулоти таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.

6.2 Спорт машғулоти бажариш

Машғулоти таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3-босқичга бўлинади: hafta ёки ойлар бўйича нисбатан босқич давомда сақланиши. Масала: спорт формасининг ҳолати машғулоти жараёнида етарлича чиникмаганлиги ва х.к.

Жорий ҳолати: бир ёки бир неча машғулоти таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машғулоти тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради).

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

Спорт машғулоти жараёни кўп қиррамлилиги ва спортчининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бошқаришининг негизи бўлиб ҳисобланади. Бу эса, спортчида мураббийга бериладиган таскари алоқаси орқали берилади: 1) Спортчида мураббийга борувчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти ва б.к); 2) Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машғулоти ишининг ҳажми, уни бажариши, аниқланган хатолари ва б.к); 3) Машғулоти самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машғулоти юкласи таъсирида функционал тизимдаги чегара ва ўзгаришлар характери); 4) Машғулоти самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчини машққа чидамлилиги ҳолатининг ўзгариш ҳолати).

Спорт машғулоти давралида босқичлар бўйича тайёрларини машғулоти бошқариш самарадорлиги машқ билан чиниктириш машғулоти тузилишининг аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

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

Машғулоти жараёнида режалаштирилган натижага эришишга ёрдам берувчи, машғулоти воситаси ва услублари амалга оширилади.

Кўрсатилган циклини якуловчи операцияси бўлиб, оралик назорат, машғулоти жараёни самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда коррекция қилинади. Бу циклининг ҳамма операцияларини амалга ошириши, энг керакли шароити

бўлиб ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобака фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралик назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

Назоратнинг турлари ва мазмуни

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

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли
2. Жорий
3. Оператив

Босқичли назоратда қуйидагилар аниқланади:

1. Спортчининг ҳолатини, нисбатан узок вақт машғулот таъсири остида ўзгариши:

2. Кейинги макроцикл ёки машғулот даври учун ишлаб чиқилган ишланмалар.

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

Жорий назоратда қуйидагилар аниқланади.

Микроцикллар ва алоҳида машғулот машғулоти ҳамда уларнинг серияларидаги метёрларга спортчи организмнинг реакцияси аниқланади. Натижада, алоҳида машғулотлар мезоцикллар ва макроцикллар ўргасида дам олишади.

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

1. Катта аҳамиятли катта ва кичик юктамалар ўртасидаги нисбатни таъминлашни спортчи организмни мослашиши жараёнида ёрдамлашувчи. Иккинчи томондан - бу жараёнларни ўтиш шароити таъминлашдан иборатдир.

2. Мезоцикллар ичидаги «юктамали» ва «қайта тиклаш» микроциклларини аниқ тарғибда тузилганлиги ва нисбати.

3. Микро ва мезоциклларда ҳар хил йўналишдаги ишларни (техник, тактик, интеграл) оптимал нисбати.

4. Иш қобилияти қайта тиклаш ва мослашиш жараёнларида педагогик ва қўшимча воситаларни (жисмоний, психологик, фармокологик, махсус равишда овқатланиш, тренировкани ихтисослашган восита ва услублари ва ҳ.к.) билан узлуксиз бошқариб бориш.

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади. Спортчи организмни алоҳида машқларга берадиган реакцияни Машғулот самарадорлигига келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора-тадбирлар бу тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисида аниқ таассуротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотдаги бир-бири билан боғлиқлиги, машғулот юктамасини айрим параметрларига (давом этиши, ишдаги давом этиши ва дам олиш характери) тезлик билан коррекция киритиш. Берилган реакцияни йўналишини эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

Хар хил спорт турларида қатнашадиган юқори малакали спортчиларни тренировка тизимига бошқарини вазифасини, синтез муаммосини киритишни кўрсатади. Муаммони мураккаблиги шундан иборатки, адабиётларни ўрганишда, спорт машғулоти натижаларини кўрсатувчи, аналитик ёндашишни баён қилган маълумотга тақаламиз.

Бундай ёндашувлар спорт машғулотида жатта маълумотлар бўлишига қарамасдан, боғлиқлари алоҳида кўрсатилган, ўз - ўзича иш бажаради, аниқ тизимни ташкил қилмайди. Шу сабабли ҳозирги кунда тизимли ёндашни услубига ўтти зарур.

6.3 Спорт машғулотида моделлаштириш

Машғулот жараёнини бошқаришнинг самарадорлиги, моделлаштириш ва моделлардан спорт машғулоти ҳар хил тавсифларни аниқлашда ва тузилиш қисмларини рационал услубда ташкил қилишда фойдаланилади.

Спорт машғулотида ҳамма объеклари ва кўринишларини кучланишлари ва уларнинг мураккаблиги ҳамда кўпгина омиллар модели етарлича тўлиқлигини кўрсатади. Кўпгина модел тавсифини кўрсатувчи алоҳида кўрсаткичлардан фойдаланилади.

Спорт машғулотида асосий турухга бўлинган ҳар хил моделлар ажратилади. Буларга:

1. Мусобақа фаолиятини тузилишини тавсифловчи ҳамда мусобақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи моделлар.

Спортчининг асосий тайёргарлик томонларини тавсифловчи ҳамда мусобақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи моделлар.

2. Морфофункционал моделлар. Организмнинг морфофункционал хусусиятларини ва айрим функционал тизим ва қисмларини имкониятларини кўрсатиб, мусобақа фаолияти ва

керакли тайёргарлик даражасини таъминловчи морфофункционал моделлар.

Иккинчи турух моделларига:

1. Машғулот жараёнини катта тузилиш томонлари кўп йиллик тайёргарлик давлари, микроцикллар ва тайёргарлик босқичларини кўрсатувчи моделлар.

2. Машғулот давларини мезо ва микроциклларининг модели.

3. Машғулот машқлари ва уларнинг модели.

4. Алоҳида машғулот машқлари ва мажмуаларининг модели.

Моделлаштиришга кетадиган вақтни давом этиш учун шу кўринишга характерли ҳамма кўрсаткичлар кераклигича бўлишини аниқлаш.

Машғулот жараёнида моделлаштиришни ишлаб чиқишда, моделлаштирувчи объектни кўринишини ва жараёнларини модел тузилишини ва функционал имкониятларни тайёргарлиги ҳамда педагогик таъсир остида йўналтирилган воситаларни такомиллаштириш зарур.

Спортчининг асосий тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг томонларини моделлаштиришда фақатгина сонли томонлари эмас, балки аниқ спортчи учун қайси спорт турига тааллуқли томонларини аниқлаш керак. Шунингдек, айрим ўлчамларнинг ўзгарувчанлигини, спортчининг организм ҳолатига мусобақа фаолиятини ҳар хил босқичларида ва машғулот жараёнини ҳар хил тузилишини инobatта олиш керак.

Лекин, модел тавсифини ишлаб чиқишда, ҳамма керакли омилларни албатта ҳисобга олиш, сон кўрсаткичларини аниқ педагогик ишлаб чиқиш билан алмаштириб бўлмайди. Бу методология бугунги кунда биринчи кадрлардан ўтган бўлсада спорт амалиёти талабларини тўлиқлигича қондира олмайди.

Бунинг мураккаблиги биринчидан сонли кўрсаткичга тайёрлаш ва уни кўрсатилган даражадаги спорт маҳорати даври, аниқлашга боғлиқ.

Улардан биринчиси кўпчилик юкори таникли спортчиларни хўрсатган натижаларини ўртача арифметик қийматини, индивидуал фарқини кўрсатиш билан ёки мумқун қадар ишдан оғишлари ташхиз қилинади.

Иккинчи ёндошиш, иложи борича хар хил ташхиздаги кўпрок спортчиларнинг динамикаси, спорт маҳоратинининг даражаси ёки бошқаларнинг кўрсаткичлари билан солиштирилади.

Учинчи ёндошиш, мусобақа фаолиятига тайёргарлик модел тавсифини ишлаб чиқишда сонли параметрларнинг аниқ натижасини олиш билан боғлиқ.

35- жадвал

Спринтерни махус югуриш тайёргарлигининг баҳоси
(В.В Петровский)

Кўрсаткичлар				
30 м югуриб	20 м стартдан	60 м стартдан	100 м стартдан	200 м стартдан
2.5	3.5	6.4	9.9	20.0
2.6	3.6	6.5	10.0	20.4
2.7	3.7	6.6	10.3	21.0
2.8	3.8	6.7	10.5	21.4
2.9	3.9	6.8	10.8	22.4

Кучли спортчиларнинг аҳамиятли морфофункционал кўрсаткичлари (Мартиросов Э.Г., 1976)

Амалиёт даражаси	Спорт турларининг гуруҳлари				
	Тезкор-кучлилик	Циклик	Мураккаб уйғулашган	Якка кураш	Спорт ўйинлари
1	1	1.3.4	1.3.6.7	1.2.4	1.4.7
2	2.4.7	2.5.7	2.4	3.5.7	2.3.5
3	3	6	5	6	6
4	5.6	-	-	-	-

Шарҳли белгилар 1 - гавданинг умумий ўлчамлари, 2 - гавда пропорцияси, 3 - гавда тузиллиши, 4 - гавданинг таркиби, 5 - гавда вазнининг ўлчамлари, 6 - қадди қилми, 7 - товоқларнинг ҳолати.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Ёш спортчиларни танлаш муаммолари?
2. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлов қандай олиб борилади?
3. Кўп йиллик тайёргарликнинг 2-3 босқичида танлов қандай олиб борилади?
4. Спорт машғулотини бошқариш дегаца ишга тушинилади?
5. Назоратнинг қайси турлари ишлатилади?
6. Спорт машғулотини моделлаштириш йўллари?

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. «Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан курашимиз» 7-жилд. Т., 1997.
2. И.А.Каримов. Миллий истиклол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. Т., 2000.

3. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. М., ФизС, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.
7. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Миллий ўзбекча кураш. Т., 1993.

7 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚАДАН ТАШҚАРИ ОМИЛЛАР

7.1. Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситалари

Спорт амалиётида мусобафа ва машғулот юкламаларидан кейин организмни тикланиш жараёнини тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситалардан кенг қўлланилади. Машғулот ишларини бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кўтариш функционал захираларини тўлиқ ишга тушуришни таъминлаш спортчи организмни самарали мослаштиришга ёрдамлашади.

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

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

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

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

Тиббий - биологик воситалар. Организмнинг юкламага бйган резистентлик қобилиятни ошириш мумкин. Умумий ва жойлардаги чарчашни тез тўгуриши, энергия ресурсларини самарали тўддириш, мослашиши, жараёнларининг тезлаштиши, иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишига ёрдам кўрсатиши мумкин.

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

Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функция-ларини қамраб олади. Буларга қуруқ ҳаво ва бут ҳаммомлари, умумий қўл билан уқалаш ва з.к. киради.

Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаларга алоҳида функция-лар тизими ёки бўлимлар таъсир кўрсатади.

Умумтонизириуюший тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган (ультрафиметлинурланиш, айрим электр муолажаларини рацион-лаштириш).

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

Қайта тиклаш, воситаларни ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма-кет ёки параллел равишда биринчиси ёки мажмуа муолажааси сифатида қабул қилиниши мумкин, бундай ёндашиш биринчи воситга билан умумий таъсир кўрсатишнинг самарадорлигини оширади ва йўналтирилган таъсир кўрсатади.

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

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

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

Спортчиларни машғулот юкламаси олдида дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб ҳисобланади. Машғулотни ҳажми ва шиддатини ошириб бориш функционал захираларни кучайтириши, бу эса қонда энергия ташини ва нафас олишларини тезлаштириб, шу жараёнда мослашиши самарадорлигини оширади.

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

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

Кўрсатилаган воситаларни шартли равишда уч: жорий оралиқ ва босқичли даражада қабул қилиниши мумкин.

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

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

2. 7.2 **Замонавий спортда инсон организмга табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири**

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

Ўрта ва юқори тоғ баландликларда машғулот ўтказиши ва мусобақа.

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

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

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

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

Икки ҳафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган (200-2500 м денгиз сатҳидан баланд бўлган) кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1 кг мушакка ҳажминини оширишга, гемоглабин мазмунини, лактатни камайишни мио-глобин мазмунини ошириш, аэроб ферментларини фаолиятини оширишга олиб келади. Шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иншоотлари қурилган.

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

Шиддатли гипоксин тренировка, давомида газ аралаш-масида кислород мазмунини пастлиги спортчининг организа-мида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ўхшаб: стандарт юкламаларда юрак қон томир уриши камаяди, ҳамда Лактат камаяди. Кислородни максимал қилиш қобилияти ошади.

7.3. Совуқ ва иссиқ ҳаво шароитида тренировка ва мусобақа

Инсоннинг ҳаёт фаолиятини тўлақонли ҳаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с таъкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, ҳавони оптимал ҳароратини пасайтириш билан боғлиқ. юрак қон томир уриши 1 дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 с аниқ бажариш мумкин. Ю Қ.Т.У 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

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

Юқори таъки ҳаво ҳароратида, гавдани ички ва таъки даражасини ўртасида физиологик, самарали фарк йўқолади ва юқори иссиқлик чиқаришни оширишга олиб келади.

Шиддатли ишда терлаш орқали чиқиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъминлаш натижаси шиддатли ўтиши, мушаклар ишлашида қон билан таъминланга олиш таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўлкани вентиляцияли юрак қон томир уриши ортади, қонни систематик ҳажми сусаяди, қонда лактод даражаси кўпаяди. Масалан: Брухи ва муаллифдош-ларининг (1960) кўрсатишича 25-30 с 15 дақиқалиқ югуриш юкласида ва ундан кейинги 20 дақиқалиқ дам олиш вақтида юракнинг қисқариши икки баробарга ошган.

Бундай салбий кўрсаткичларга қарши, тез-тез катта бўлмаган порцияда (200-300 мл дан ҳар 15-20 дақиқада) сув ичиб,

отизни чайкаб туриш зарур. Сувга 1 л, 3 г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

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

Совуқ ҳавода ўтказиладиган машғулотлар иссиққа қараганда камроқ муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобилияти томирларни қисқарини ҳисобига 5-6 марта кўнайиши мумкин.

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

7.4. Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулотни тузилиши ва мусобақа фаолияти

Катта мусобақаларга қатнашиш учун спортчи қиғьадан қиғьага боради. Шунга нисбатан янги шароитга географик поясда соат вақтининг ўзгариб қолишига организмнинг мослашиши зарур.

Маълумки инсон организми ўзининг кунлик ритмига эга. Биологик фаол моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги кечки вақтида, кишининг қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларига қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал имкониятларининг юқори даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19 гача, кейин озрок сусайиши қайд қилинган. Ҳаётини функцияларнинг минимал фаолиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Бир неча соатлик географик поясни кесиб ўтганда кунлик режимни психологик функцияси янги пояс вақти билан келина олмай қолади.

Биринчи кунлари ўрганилган ритмга кун ва туниинг ўзгаришига тўғри келмайди. Ташфи дисенхроз белгиланади. Кейинчалик вафт кучига фараб организм функциясида файта ташкил топиш - ички дисенхрозга ўтади. Кассел Г.Н. (1983) тадқиқотлари бўйича 7 соатлик фарқи бор поясда фақат 6 кундан кейингина организм шу ерга ўзгарган шароитта мослашгани кўринади.

Бунда кўпроқ ҳаракатчан бўлиб психик (олий асаб) фаолияти ва инчанлик кўрсаткичлари ҳисобланади.

Физиологик ритмлар ва физико - химик жараёнлар, органларда оқабган, тўқима ва субметкалар тизимидаги кон ва машғулотдаги суоқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узок вақт ичида олдинги стереотип даражада қолади.

Вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд. 1 - (мослашувни биринчи реакцияси) бир кунга яқин давом этади, бу эса ҳали стресс-синдром анча огиши, охириги мослашув самарадорлиги йиғилиш даражасида эканлигини кўрсатади. 2 - асосий фаза бир ҳафтагача давом этади. Бу вақт ичида организмда бошланғич қайта қуриш жараёни бошланади, унда бошқарувчанлик тизими ўрнини тўлдирувчи мослашув реакцияси пайдо бўлади. 3 - (мослашув реак-циясини тугаллаш) 2-3 ҳафта давом этади. Бу вақт ичида охириги мослашув самарадорлиги аста-секин қайта тикланади. Организм тизимини функционаллик даражаси турғунлашади ҳамда гемостазани ташкил топиши тугалланади.

Юқорида кўрсатилган фазаларни давом этиши вақт поясларини кесиб ўтиш билан боғлиқ. 2-3 соатли вақт поясларини кесиб ўтганда организмнинг функционал ҳолати ўртача характерда бўлиб, вақт мослашув тез тугалланади. 5-8 соатлик поясларни кесиб ўтганда организмнинг кун ритм функцияси анча бузилади ва мослашув жараёни кўп вақт давом этади.

Масалан: Панфилов О.П. (1986) маълумотларига қараганда 7-8 соатлик поясларни алмашувида тахминан кўрсаткичи ва

иш қобилияти 2-3 кун ичида тез тушиб кетади, кейин аста-секин тикланиб, 7-13 кун ичида тўлиқ тикланади.

Шунинг учун юқори таңсифли спортчилар олимпия ёки дунё чемпионатида қатнашини учун мусобақа ўтадиган жойга оддидан кетилади. Кўпчилик спортчилар 3-4 марта бош сартларидаки оддий, тренировка режимини мусобақа ўтказиладиган жойнинг вақтига қараб ўзгартиришади.

37-жадвал

Машғулот жараёни ва мусобақаларда об-ҳаво шароити маълумотларидан фойдаланиш (С.Н. Хаустов 1986)

Ахборот характери	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Бадани
Ахборот характери	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Бадани қиздириш характери ва давом этиш вақтини, машғулотдаги юкларни кенлиги ва йўналишини ўзгартириш. Мусобақа ҳўрилишини техника ва тактикасини аниқлаш, мусобақа натижаларини баҳолаш ва бошқариш.
Қисқа вақтда (2 кунгача) об-ҳаво башоратини тез ўзгариши (кучли ёмғир, шамол паст ҳарорат ва бошқалар).	Спортчини экипировкасини танлаш, тренировка ва мусобақаларда ҳавфсизлик чораларини кўриш бўйича.
Ўртача (3-5 кунлик) ва узоқ (бир ой ундан ортиқ) башоратда.	Тайёргарлик кўриш жойи, ва мусобақаларни ўтказиш жойини танлаш, лаврлар, босқичлар ва макроциклларни режалаштиришда.

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

Машғулот жараёнини тузиш ва мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга ошириш учун, об-ҳаво башоратидан

фойдаланиш зарур. Қисқа вақт учун берилган башоратлар 80-90% ни ўртача 70-75% ва узоқ вақтга қилинган башоратлар 60-65% маълумотларини аниқ бера оладилар.

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

Ёмғир вақтида велосипед спорти бўйича, очиқ трекларда ўтказиладиган мусобақалар бошқа вақтга кўчирилади.

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

Умумий об-ҳаво тўғрисидаги аниқ маълумотлар маълум миқдорда спортчини тайёрлаш мусобақа ўтказишнинг ташкил қилиш сифатини оширади, машғулот ва мусобақа самарали ечишга ёрдамлашади.

7.5. Спортда ишлатиладиган допинг ва унга қарши кураш

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

Тарихий адабиётларни (китобларни) варақлар эканмиз, қадим замонларда ҳам одамлар ўзларини жисмоний ва рухий иш қобилиятларини ошириш учун турли стимулятор моддалардан фойдаланганини кўраемиз. Жумладан, эрамизгача бўлган 2-асрда грек атлетлари мусобақалар оддидан оқсил

(тсизлик) таъсир киладиган баъзи бир кўзиқоринларни шираларини қабул қилишган. Довриги дунёга тарқалган, машҳур рим катта циркининг артистлари томоша олдидан чарчаб қолмаслик ва оғрикни сезмаслик мақсадида турли стимуляторларни қабул қилганлар. Урта асрларда норман ҳарбийлари «Борсеркиерлар» жанг олдидан мухамор ва бошқа психотроп замбруларнинг шираларини ичиб олишганлар. Бу эса уларни тажовузкорлик ҳолатига ва оғрик ҳамда чарчашни сезмасликка олиб келган.

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

1958 йили америкалик врач Джон Зиглер маҳсус равишда адроген таъсирини камайтириб тайёрлаган «**ДИАНАБОЛ**» деган анаболик стероид препаратини биринчи марта спорт амалиётида қўллайди. Шундан бошлаб допингларни қўллаш янги эра анаболик стероидлар эраси бошланади. Стероидлар касаллиги тез тарқалиб кетади.

Бунга асосий сабаб мусобақа даврида бундайин препаратларни қабул қилиш зарурияти бўлмаслиги ва натижада допинг-назоратидан ҳолис бўлиш, қисқа муддат ичида мушакнинг массиви ва кучини кўпайиши ҳамда стероид гормонларни қабул қилишни содда оқибатларини билмаслик ва ҳ.к. афсуски, бу соҳода бизнинг мамлакатимиз дунё стандартиларига етибгина қолмасдан, балки баъзи бир позицияларида, улардан ҳам ўтиб кетади. Кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, таъқиқланган препаратлар фақат катта ёшдаги спортчилар орасидагина эмас, балки ўсмирлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда. Бу жула ҳам хавфлидир. Айниқса,

таъқиқланган препаратларни қабул қилиш спортчининг оғир атлетика ва атлетик гимнастика каби турларида кенг тарқалган.

Допинг - назоратини ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби

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

Мусобақа вақтида спортчи тартибга кўра допинг-назоратидан ўтиш лозимлигини ҳақида билдириш хати олади. Допинг-назоратини қатъий равишда голибалр 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаганлар, ҳамда бир ёки бир нечта совринли ўринларни эгалламаганлар қуръа бўйича танлаб олинган. Мусобақа ўйинларидан бир дориворлар ўзининг таркибида оз бўлсада мэн этилган моддаларни тушиш мумкин, жумладан, содутаи. Регламент бўйича допинг-назорат текшириш ўтказишига А - намуна ишлатилади, шу билан бирга текшириш биологик намуна олингандан сўнг 3 суткадан кейин кеч қолдирмасдан ўтказилиши лозим. Таъқиқланган дориворлар топиб олинган ҳолда В - намуна ҳам очилиб текширилади. В - намунаи очишда спортчининг ўзи ёки унинг ваколатлик жинси қатнашиши мумкин. Агарда В - намунада таъқиқланган моддалар топилса, спортчиға тегишли жазо санкциялари қўлланилади. Борди-ю В - намунада таъқиқланган моддалар борлиги тасдиқланмаса у ҳолда А - бионамунаинг текшириш натижалари бекор қилиниб спортчиға ҳеч қандай жазо санкциялари қўлланилмайди.

Спортчининг допинг назоратидан ўтишдан бош тортиши ёки унинг натижаларини қалбакилаштириш натижарини бузиб

кўрсатишга йўналтирилган барча манипуляцияларни ўз ичига олади. Жумладан, сийдикни алмаштириб қўйиш имкониятларини (катетеризация ан сийдик пуфакчасига таъқиқланган препаратлардан ҳолис бўлган сунъий ёки табиий бошқа сийдикни юбориш; микро котеинлардан фойдаланиш; допингларни идентификациясини қийинлаштирадиган арамастик бирикмаларни юбориш ёки қўшиб қўйиш ва ҳ.к.). Таъқиқланган манипуляцияларга баъзи бир хирургик операциялар ҳам киритилади жумладан, тери остига йўлдош тўқимасини тикиб қўйиш.

Допингларни аниқлаш учун қўлланилаётган сийдик бионамуналарни тешириш физико-химиявий услублари (хроматография, масспектрометрия, радиоиммунитет анализи, иммунафермент анализи ва ҳ.к.) жуда кам юқори даражада сезгир ва допинг дармонлар ан уларнинг ҳосилаларини компьютер ёрдамида идентификация қилишни ўз ичига олади. Бундай услублар жуда кам юқори аниқлик билан спортчиларни кейинги ҳафта ёки кейинги ой мобайнида қабул қилган допинг моддаларини қолдиқлари ёки уларнинг парчаланиш маҳсулотларини аниқлаб бера олади. Булардан ташқари, шундай методлар ҳам борки, улар ёрдамида «қон допинги» деб аталмиш спортчига ўзининг бошқа кишининг қонини мусобақа олдида қўйишганини ҳеч бир хатосиз аниқлаш мумкин.

Допинг қабул қилган спортчиларга қўлланиладиган жазолар

Допинг моддаларини қабул қилганлигини аниқлаш спортчига то спортдан бутунлайин четлатишгача бўлган оғир жазоларни қўллаш хавфини туғдиради. Таъқиқланган моддаларни (симпто-миметик дори-дармонлар - эфдрин ва унинг ҳосилаларидан ташқари) биринчи марта аниқланганда спортчи 2 йилга, иккинчи марта (кайтарилганда) эса бир умрга дисквалификация қилинади. Симпатомиметикларни қабул

қилганда эса биринчи марта 6 ойга, иккинчи марта 2 йилга, учинчи марта эса бир умрга дисквалификация қилинади. Шу билан бир қаторда спортчининг кузатувчи мураббий ва докторларга ҳам жазо тадбирлари қўлланилади.

Расмий равишда наркотикларга киритилган қандай бўлмасин моддаларни допинг сифатида қабул қилиши тегишли административа жиноий жазоларга тортилад. Кейинги вақтларда мамлакатимизнинг қонуни чиқариш органларига анобалик стероидларни тиббийет вақолатсиз қабул қилинган кишиларни жиноий жавобгарликка тортилишлари лозимлиги ҳақида таклифлар киритилган.

Шундай қилиб, сиз ўзингиз учун бирдан бир ягона ҳулоса чиқаришингиз мумкин: исталган натижаларга эришиш кейинчалик жозибали ва тез бўлмасин допингни ҳеч қачон қабул қилмассиз.

Албатта, сизда шундай савол туғилиши мумкин. «Допинг оқилона альтернативаси борми»? Жавоб ягона ха бор.

Ана шундай доривор моддалар (айниқса турли ўсимликларни орган ва қисмлардан ажратиб олинган моддалар)га нашрларимизни бағишлаймиз.

Ушбу методик қўлланмада допингни ўзи нима ва уларга қандай моддалар киради, спорда допинглар қачон пайдо бўлган, допинглар ижобий ва қўшимча салбий таъсирларни механизмлари, допинг қабул қилган спортчиларга бериладиган жазолар каби муаммоларни ечишга қаратилган бўлиб, қўлланма жисмоний тарбия институтларининг талабалари, ўқитувчилари, мураббийлар, спортчилар малака ошириш факультетининг тинловчилари ва бошқа спортта алоқаси бўлган мутахассисларга мўлжалланган.

7.6. Мусобақалар тақвим, мавсум-иқлим шароитлари ва спорт машғулотларини даврлари

Машғулотни даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларининг тақсимланиш тизими, шунингдек, (спортнинг «мавсумий» деб аталган турларида) йил фаслларига қараб иқлим шароитларининг алмашилиши анча таъсир этади. Бироқ мусобақалар тақвими ҳам, йил фасллари ҳам машғулот жараёнининг моҳиятини белгилай олмайди ва шунинг учун ҳам уни даврлашга бош асос бўлиб хизмат қила олмайди.

Йил фасллари спортнинг «мавсумий» турларида мусобақа даври узунлигини чеклаш ва маълум миқдорда машғулот воситаларини танлашга таъсир этиш билан машғулот даврлари муддатига қисмангина таъсир этади. Моддий-техника базаси ривожлана борган (ёпиқ ўйингоҳлар, муз майдонлари, сузиш ҳавзалар ва ҳақозалар қурилиши) ва методика такомиллаша борган сари мавсум омилларининг машғулотни чеклаш даражаси тобора камайиб боради.

Демак, ҳозирги замон спортини ривожланиш тенденциялари машғулот жараёнини иқлим шароитларига мослаштиришдан эмас, балки мутеликдан озод қилишдан иборат. Иқлим омилларининг фойдали таъсир этадиганларидан куёш радиацияси ва ҳақозолардан эса машғулотнинг барча босқичларида спортчи иш қобилиятини ошириш учун ниҳоят даражада кенг фойдаланиш керак.

Спорт тақвими спорт мусобақалари ўтказиладиган вақтни кўрсатиб юзаки жиҳатдан мусобақа даври чегараларини белгилаб қўяди. Бундан ташқари у мазкур давр тузулишига таъсир этади ва машғулот циклининг бошқа даврлари узунлигини қисман чеклаб қўяди. Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам машғулотни даврлашни мусобақа тақвимларидан чиқариб олиб бўлмайди. Чунки тақвимнинг ёлғиз ўзи тўлиқ тайёргарлик кўриш учун зарур бўлган муддатлар ҳақида ҳам, спортчи мусобақаларгача спорт формасига кириб олиши учун ўтиши

зарур бўлган тайёргарлик босқичларининг моҳияти ҳақида ҳам ҳеч даврлаш қонуниятларига қарши эмас, балки унга мувофиқ бўладиганига уни рационал деб ҳисоблаш мумкин. Акс ҳолда у энг юксак спорт натижалари юзага чиқишга тўсқинлик қилади.

Бинобарин, мусобақалар тақвимларини режалаштираётган вақтда машғулотни рационал сураётда даврлашдан, унинг объектив қонуниятларидан келиб чиқиш керак экан.

Шу билан бирга мусобақаларининг умумий тақвими кўпгина омиллар таъсири остида пайдо бўлади ва шунинг учун ҳам машғулотни даврлашга нисбатан маълум даражада мустақил бўлади. Шу сабабдан спорт тақвими билан машғулотни даврлаш ўртасидаги қарама-қаршиликларга барҳам беришга имкон берадиган шартларни аниқлаб олиш керак.

Агар ақалли юқорида кўрсатилган шартларга риоя қилинса, спорт тақвими билан машғулотни даврлаш ўртасида ҳеч қандай келишиб бўлмайдиган қарама-қаршиликлар пайдо бўлмайди ва улар гармоник тарзда бир-бирига мослаштирилади. Шундай бўлса, спорт тақвими машғулотни мақсадга мувофиқ равишда тузишга қаршилик қилмай, аксинча, унга кўмаклашувчи қудратли омиллардан бирига айланади.

7.7. Мусобақаларга тайёргарликни таъминлашда материал техник таъминоти

Замонавий спортни ривожланишини аниқлайдиган, турларидан бир йўналиши бўлиб, мусобақаларни ўтказиш жойини такомиллаштириш, янги спорт инвентарлари ва жиҳозларини ишлаб чиқиш ва ҳаётга кириши зарур. Булар фақатгина спорт кўрсаткичларини ўсишига таъсир кўрсатиб қолмасдан балки спорт техника ва тактикасини ҳамда машғулот услубиятини, мусобақа фаолиятини тузишга кенг равишда таъсир кўрсатади.

* Бу эса замонавий спортда илмий техник ривожланишга доимий равишда спорт мактабларининг, спорт асбоб-аппаратларининг чиқарувчи спорт иншоотларини курувчи фирмалар доимий рақобатда бўлишдандир.

Буларни айрим спорт материаллари бўйича кўриб чиқайлик.

Енгил атлетика 50 йиллардан бошлаб ҳорижий мамлакатларда бомбук шест ўрнига металлдан ياسалган шестлар билан сакраш бошланди. Металл шестлар ўзининг қаттиқлиги билан бажариш техникасини ўзгартиб юборди: сакраш аниқ белгиланган кўтарилиб тувиш характерини олди. Шунга нисбатан спортчини махсус тайёргарлик даражасига ва савдо тузилишига бўлган талаб ҳам ўзгарди. Металл шестлардан фойдаланиш милдий ва дунё рекордларини ўсишига олиб келди.

Лекин 5 метрлик чегарани синтетик шестлар эгиловчанлиги ва катапулга (иритиб югуриш) хусусияти билан енгишга мувофиқ бўлди. Бу ҳам ўз ўрнида спорт техникасини махсус тайёргарлик даражасини услубиятини ўзгартиришга олиб келади.

Стадионларни синтетик материал билан қоплаш ҳам, ритм, югуриш тезлиги, балангликка сакраш, механизмнинг ўзгаришига олиб келди.

Москвада 1980 йил қурилган, ёғоч билан қопланган велотрек спортчиларни классификациясини оширишга катта мусобакаларда барқарор натижа кўрсатишга олиб келган бўлса, ГДР, АҚШ да тезликда ишловчи велосипед конструкцияси талабга олиб келди. Масалан, дискалик нидиракли ишлатиш оқибатида Э.Меркс ни (49,432 км) қўйган 12 йиллик рекордини, Ф.Мозер 50 км/ч вақтни 51,151 км/ч вақтга ўзгартириб фантастик натижа кўрсатди.

Велосипедистларга спорт кийимларини - комбинзонларни ҳаёо сирпаниб ўтиб кетадиган материаллардан тайёрлаш, жамоа пойгасида 100 км ни ўртгача 2 дақиқага оширди.

Гимнастик снарядларни конструкциясини ўзгартириш кўлимча инвентарлардан фойдаланиш кўп сонли мураккаб, оригинал элементларни, машқлар ўртасидаги боғдам ва боғлиқларни юзага келтирдик, бу ҳакамлар томонидан аниқланишни осонлаштиришга ривож бўлди. Шундай қилиб янги тайёрланган инвентарлар, асбоб-ускуналар, техник воситалар спорт турларини ривожлантиришга олиб келади.

7.8. Спорт тайёргарлиги тизимида тренажёрлар

Тренажёрлар билан жиҳозланган залларда тренеровка қилиш ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга, техник кўникмаларини такомиллаштиришга аниқ назорат қилиш шароити, тренеровка юкмаси параметрлари ва бошқаларга самарали ёрдам кўрсатади.

Спорт амалётида қўлланилаётган тренажёрларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳга енгилаштирилган лидирлик тамойилида ишловчи тренажёрлар киради. Бу тренажёрларда табиий ҳолда натижага эришга олмаган спорт машқлар ва элементларини бажариш имконияти тузилади.

Бу тренажёрлар спортчига ҳаракат тузилиши фазовий, вақт, динамик ва ритмик характеристикаларини аниқ ифода этишга ёрдам беради.

Иккинчи гуруҳ - тренажёрларга ҳар хил лидирлик қилувчи спортчини берилган тезликда югириши ёки белгиланган суръат ва ритм ҳаракатини тез ўргатишга ёрдам берувчилар киради. Масалан, Циклик спорт турларида кўпинча светолидерлар машғулот бўлақларини ва аниқ тактика қўйиш учун ишлатилади. Боника спорт турларида ҳам ҳар хил товуш, свет ёниб спортчига ишни ишдатди, вақти амилетудаси туғрисида хабар беради.

Учинчи гуруҳга - жисмоний сифатларни техник такомиллаштириш билан қўшиб олиб борилган тренажёрлар киради. Масалан, эшакка эшиш тренажёрлари.

Тўртинчи гуруҳга - тезкор куч машқларини оптималлаштирувчи тренажёрлар киради. Бу мақсадда ҳар хил пружинали блок ричаг маятникка ўхшаган тренажёрлардан фойдаланилади.

Бешинчи гуруҳга – «*Ноутилус*» типидати бир вақтда кучни ва суякларни бўғинлар ўртасидаги ҳаракатчанлигини оширади. Махсус эксцентрик мослама юкламани аста-секин ўзининг куч имкониятига қараб ошириб боради.

Бўлардан ташқари спортчиларни кучи, юкламани қандай қабул қилиш организмининг функционал шолатини аниқловчи ҳар хил дионостик приборлардан фойдаланилади. Масалан, «*спорт 4*», «*соит*» артериал босимни ўлчайдиган ва бошқалар.

7.9. Спортчини тайёрлашда илмий таъминлаш

Ўз вақтида илмий техник ривожланишни амалиётга киритиш, қўшимча спортчини тайёрлашни натижасига таъсир кўрсатади.

Ҳозирги кунда илмий гуруҳ мажмуасига (ИГМ) кирувчи олимлар спорт натижасини кўтариш билан спорт фанини ҳам бойитиб боришади.

Машғулот жараёнини илмий таъминлаш тизимида қуйидаги асосий йўналишлар белгиланган.

1. Тайёргарликни такомиллаштириш ва материал техник асосини такомиллаштириш.

2. Машғулот жараёнида ҳар хил тузилиш бирлигини ражалаштиришни оптималлаштириш. (тренировкани алоҳида кунлари, микро-мезоцикллар, даврлар ва макроцикллар, кўп йиллик тайёргарликни босқичлари).

3. Айрим спортчилар ва командани спорт ютуқларини баҳорат қилиш.

4. Машғулот жараёнида индивидуал чамалаш бўйича тавсифлар ишлаб чиқиш, тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятига таъхис қўйиш ва моделлаштириш.

5. Мусобақа фаолиятини режалаштиришни оптималлаштириш.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Спортчининг иш қобилияти деганда нима тушунилади.

2. Спортчини тайёрлаш тизимида фармаскологик таъминлаш.

3. Ўрта ва юқори тоғ балиқчилигида спорт машғулот.

4. Иссиқ ва совуқ шароитда спорт машғулот ва мусобақа.

5. Географик тоғларни ўзгариши билан боғлиқлиги.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон: миллий истиқлол, эқтисод, сиёсат, мафкура. Т.1., Т., 1996.

2. И.А.Каримов. Кучли давлатдан кучли жамият сари. Т., 1998.

3. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
1 боб. Спортнинг ижтимоий аҳамияти	5
1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари	5
1.2. Спортнинг функциялари	14
2 боб. Спорт мусобақалари тизими	17
2.1. Олимпиада спорт мусобақалари	17
2.2. Спортчининг мусобақа фаолияти	24
3 боб. Спортчини тайёрлаш тизими	30
3.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф	30
3.2. Спорт машқларига мослашиш	41
3.3. Мослашиш босқичлари	46
3.4. Юрак қон томир тизимини мослашуви	50
4 боб. Спортчиларни йиллик ва кўп йиллик тайёрлаш жараёнида узоқ вақтги мослашувнинг ташкил топиши	54
4.1. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва унл аниқловчи омиллар	54
4.2. Ҳаракатларга ўргатиш	62
4.3. Таълим жараёни таркиби	64
4.4. Техник тайёргарлик	67
4.5. Спорт тактикаси	70
4.6. Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик	71
5 боб. Кўп йиллик спорт жараёнини такомиллаштириш тизимида спортчиларни тайёрлашнинг асослари	74
5.1. Спорт машғулотининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий тамойилларининг спорт мусобақасидаги хусусиятлари	74
5.2. Спорт машғулотларининг воситалари	92

5.3. Спортдаги юклама ва уни спортчи организмга таъсири. Машғулот юкламаси	113
5.4. Спорт машғулотида чарчаш ва тикланиш	120
5.5. Мушак фаолиятининг энергия таъминоти	127
5.6. Машғулот жараёнининг тузилиши	136
5.7. Машғулот мезоциклларини тузилиши	141
5.8. Макроциклларда машғулотлар жараёнининг тузиш методикаси	144
5.9. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва унл аниқловчи омиллар	149
5.10. Спорт машғулотини давлари ва тузилиши ..	151
6 боб. Спортчиларни тайёрлаш тизимида башорат қилиш, моделлаштириш, танлаш, мўлжаллаш, бошқариш ва назорат	201
6.1. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчиларни танлаш ва йўлланма бериш (ёш спортчиларни танлаш тартиби)	201
6.2. Спорт машғулотини бошқариш	208
6.3. Спорт машғулотида моделлаштириш	212
7 боб. Спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот ва мусобақадан ташқари омиллар	217
1. ① Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситалари	217
2. ② Замонавий спортда инсон организмга табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири	220
3. ③ Соғуқ ва иссиқ ҳаво шароитида тренеровка ва мусобақа	221
7.4. Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулотни тузилиши ва мусобақа фаолияти	222
4. ④ Спортда иншлатиладиган допинг ва унга қарши кураш	225
7.6. Мусобақалар тақвим, мавсум-иклим шароитлари ва спорт машғулотларини давлари	230

7.7. Мусобакаларга тайёргарликни таъминлашда
материал техник таъминоти 231

7.8. Спорт тайёргарлиги тизимида тренажёрлар ... 233

7.9. Спортчинг тайёрлашда илмий таъминлаш 234

Техник мухаррир М. Султонов
Мусаххих Ш. Бердиев
Компьютерда саҳифаловчи А. Усмонов

Босишга рухсат этилди 17.12.05. Қоғоз битими 60×84 1/16.
Ҳажми 15,0 физик босма табоқ. Адади 200 нусха.
- 205-сон буюртма.

«FAN VA TEXNOLOGIYALAR MARKAZINING
BOSMAXONASI»да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171-уй.