

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası



5610535-Sport faoliyati “Xotin qizlar sportini rivojlantirish” yo‘nalishi

“Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati”
fani bo‘yicha

MARUZALAR MATNI

Tuzuvchi o‘qituvchi:

Abdirahmonov L.L.



1-Mavzu: Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.

Reja:

1. Maktab o'quv rejasi bo'yicha jismoniy tarbiyaning umumiy kursi.
2. Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotining dastur mazmuniga ko'ra dars shakli.
3. Maktab jismoniy tarbiya darslarinig tuzilishi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ulaming yoshi va jinsiga bog'liqdir. Chunonchi, 8-9 yoshli o'g'il bolalar tanasining og'irligi va bo'yining uzunligi bo'yicha qizlardan birmuncha ortiq turadilar. A.G. Xripkova va D.V. Kolesovlarning malumotlari bo'yicha o'g'il bolalarda 11 yoshda jismoniy rivojlanishning eng kam jadalligi kuzatiladi.

O'g'il bolalarda jinsiy yetilish boshlanishi bilan (12 yosh) bo'yning o'sishi yiliga 6-10 sm ga yetadi. Gavda og'irligi 4,0 kg, ko'krak qafasining aylanasi esa 3-5 sm dan o'sadi, 12 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda gavda vazni o'rtacha 25 kg dan 45 kg ga yetib, jadal rivojlanish ro'y beradi.

Shunday qilib, o'smirlar va yoshlarning notekis jismoniy rivojlanish davri boshlanadi. Gavda vazni, bo'yi va ko'krak qafasi aylanasining o'sishi tengsiz qarama-qarshiliklarda namoyon bo'ladi.

Barcha yoshdagi gumhlarda vaznning o'sishi ko'krak qafasining o'sishidan ko'ra ancha yuqori. O'g'il bolalarda mushaklarning ko'ndalang o'lchamlari va og'irligining o'sishidan gavda uzunligini oshishi ustunroq. Mushaklar og'irligining tana og'irligiga nisbati 15 yoshda taxminan 33% ga yetadi, 17-18 yoshda esa 44% ni tashkil qiladi.

Qizlarning jinsiy yetilishi davrida yigitlarga nisbatan organizmda aniq o'zgarishlar ko'proq kuzatiladi. U o'rtacha 1-2 yil ilgari pubertat sakrash ko'rinishida: gavda o'lchamlarining (bo'y, ko'krak kengligi) jadal o'sishi bilan boshlanadi. Ammo bu o'zgarish notekis ro'y beradi: 10-12 yoshda gavda uzunligining o'sish ustunligi kuzatiladi, 13 yoshda esa vaznning o'sishi yaxshilanadi.

Tibbiy kuzatishlar shundan dalolat beradiki, hayz ko'rish davrida jismoniy faollik pasayadi, 80% hollarda yolg'izlikka intilish namoyon bo'ladi, 60% qizlarda o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi, 47% da mashg'ulotlarga qiziqish susayadi. Bularning hammasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslar otkazish amaliyotida, mashg'ulotlar, o'yinlar va musobaqalarda efitborga olishi kerak.

O'quvchilarda nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining hali to'la rivojlanmaganligi mushaklar faoliyatiga ta'sir qiladi. Chunonchi, maksimal kislorod iste'moli (MKI) R.Astrandaning malumoti bo'yicha yugurish vaqtida 7-9 yoshli bolalarda 55-57sm³g/kg, 12-13 yoshlilarda - 56-58sm³g/kg, 14-17 yoshlilarda - 59sm³g/kg, 18-19 yoshlilarda - 61,6sm³g/kg ni tashkil etadi.

Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar qonida kislorodning yetishmasligi 2-3 marta kamroq turg'undirki, mashg'ulotlar joyi va vositalarni tanlash vaqtida ulami hisobga olish juda muhimdir. Bu yoshdagi bolalarda, shuningdek, energiyadan foydalanish koeffitsienti past va ularning umumiy energetik sarfi kattaligidan ancha yuqori. Ruhshunoslarning fikricha, kichik maktab yoshida bola atrofdagilar orasida o'zining o'mini anglay boshlaydi va unda

faoliyatga intilish vujudga keladi. Buning muhimligi nafaqat uning o'zi uchun, balki, boshqa odamlar uchun ham zarur. O'smirlar yoshida o'z-o'zini ifodalash va o'zligini tasdiqlashga ehtiyoj tug'iladi. O'smirlarning o'ziga xos belgisi musobaqaga intilish, o'zining jismoniy qobiliyatini namoyish qilishdan iboratdir. Shu bilan birga, ular har doim ham o'zining kuchini ob'ektiv baholay olmaydi, ko'pincha ortiqcha baholayveradi. Katta yoshdagi maktab o'quvchilariga umuman jamiyatda jamoaning a'zosi sifatida o'zining o'mini aniqlash ehtiyoji xosdir.

Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.

«Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni biz pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilini-shini, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi».

Maktab yoshidagi bolalarda **jismoniy tarbiya** jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida **umumiy va xususiy vazifalar** hal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jismon tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari hisob-langan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismon tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruhidagi ta'lim tarbiya ishlarida hal qilinadi (1).

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarda (1-4 sinflar) organizmi tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funksiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to'g'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi.

12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning **jismoniy bilimlar berish vazifasi** hayotda uchraydigan harakat malakalarini rasional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir. Bu davrda bolalarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo'lga qo'yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabi-atning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o'rgatish lozim bo'ladi.

16-18 yoshdagi umumta'lim maktabi, akademik, kasb-hunar liseylari va kollejlarning o'quvchilari organizmi yoshi ulg'aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarni oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyat-larini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshda-gilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi

bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya vositalari. 6 (7) - (10)11 yoshdagi bola-lar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy vosita qilib asosiy gimnastika, harakatli o'yinlar, rolikli konpkida, velosipedda yurish, ekskursiya va sayohat hamda tabiat qo'ynida o'ynaladigan o'yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, tennis bo'yicha muntazam mashg'ulotlar uyushtirish mumkin. Sog'ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashg'ulotlar – davolash gimnastikasi tarzidagi yoki maxsus tibbiy guruhga ajratilgan bolalar uchun alohida mashg'ulotlar yo'lga qo'yiladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og'irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi mashqlari, to'siqlardan oshish, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar (osonlashtirilgan qoida-da) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnastika, yengil atletika, rolikli konpkida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin. bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o'ynaladigan va harbiylashtirilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin.

16-18 yoshdagilar uchun (liseylar) asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari «Alpomish» va «Barchinoy» kompleksi talablari va normalari darajasiga bo'lishi lozim. Bulardan tashqari sayir va poxodlar uyushtirishini tarbiya jarayonidagi samarasi katta bo'lishi mumkin.

O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashg'ulot formalari

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda *o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar fizkulptura sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda:* «jismoniy tarbiya darsi», «dars-gacha gimnastika», «fizkulptura daqiqalari», «katta tanaffusdagi uyushtirilgan o'yinlar», «sport ko'ngil ochishlari (vaqt o'tkazish uchun)», «uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari», «sport seksiyalari», «bayramlari, musobaqalar «Quvnoqlar va zukkolar» uchrashuvlari, «Salomatlik kuni» vo h.k.dek o'ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlar tarzida tashkillanadi.

Maktabdan tashqari muassasalarda jismoniy tarbiya:

Bolalar, o'smirlar sport maktablari, sport inshootlari va suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, madaniyat maroylari qoshidagi sport seksiyalari, jismoniy tarbiya krujoklari, uy joy boshqarmalari, mahalla fuqarolari yig'ini tomonidan yo'lga qo'yilayotgan bolalar sport seksiyalari va boshqalar tarzida sog'ligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab ajratib olinib, turli yoshdagilar uchun muntazam ravishdagi mashg'ulotlar tashkillanadi.

O'zgarib turadigan tarkib bilan o'yinlar, oilaviy musoba-qalar uloqtiruvchilar kuni, ommaviy krosslar (yuguruvchilar kuni), turli xil konkurslar o'tkaziladi.

Oilada jismoniy tarbiya uy sharoitida, dars tayyorlash paytidagi fizkulptura minutlari, jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish, sport xarakteridagi mashqlar, oilaviy sayohatlar va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, o'yinlar, trenirovkalar sifatida uyushtiriladi.

O'rta maxsus hunar kasb liseylari umumta'lim maktablarining o'quvchi yoshlarini harakatga o'rgatish va mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning rivojlantirish, ta'lim jarayonlarining prinsiplari.

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikka, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga yetadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladigan. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar.

Harakat o'rgatish shug'ullanuvchini jismoniy rivojlangan-ligi va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarni darajasiga qarab amalga oshiriladi.

Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni harakatga o'rgatishda umumiy metodik prinsiplarni

qo'llashga alohida e'tibor beriladi.

Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan harakat faoliyati haqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan harakat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo'lishi mumkinligi haqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi Kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning ahamiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shug'ullanuvchini sog'ligi uchun ahamiyati va boshqalar haqida hayotiy misollar keltirilsa bas.

V-XI sinf o'quvchilariga nisbatan qiyin harakat malakalari beriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va og'ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun harakat texnikasi ustida ishlash og'ir ekanligini alohida tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Ularni harakatlarni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko'ra bilish, tahlilga o'rgatish va bo'lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o'qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruhchalarga rahbarlik qilishga o'rgatishni hayotiy ahamiyati katta. Mustaqil fikrlashga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega.

Yuqori sinf o'quvchilariga yangi adabiyotlar, sport taktikasi haqida tushunchalar, mustaqil shug'ullanishlari uchun masla-hatlar berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bajarib **ko'rsatish prinsipi** o'quvchilarda o'sha harakatlar haqida aniq tushunchalar hosil qilishda muhim rol o'ynaydi. Kichik va o'rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi jda rivojlangan bo'ladi. ular ko'rsatilgan harakatlarni aynan o'zini, nusxasini, tezda va butunligiga qaytara oladilar. Shuning uchun bu prinsipiga rioya qilish o'qituvchidan alohida e'tiborni hamda o'quvchilar bajarayotgan mashqni ahamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo'yadi.

Yuqori sinf o'quvchilari turli xil tayyorgarliklarni o'tadilar, harakatlarni o'zlari mustaqil kuzatib baholay olib malakalariga ega bo'lib qoladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, yaxshi namoyish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashg'ulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Harakatni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qi-tishni individuallashtirish prinsipi – kichik maktab yoshdagilarga qo'llanganda ayrim harakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil harakatlar tez charchashni tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma'lum muddatga ushlab turish (statik holatdagi) mashqlari tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim (2).

Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilardan ayrim mashq-larni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo'ladi. chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta e'tiborni talab qiladi.

Muntazamlilik prinsipi harakatga o'rgatish rejalashtirilgan materialni qator mashg'ulotlarda ko'proq qaytarish talabini qo'yadi. Mavzu o'zlashtirilgandan so'ngina boshqa vazifaga o'tiladi. Kichik, o'rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashg'ulotini) qo'yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va o'zlashtirish jarayonini cho'zilishiga sabab bo'ladi.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi harakatga o'rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama me'yoriga nisbatan kerak bo'lgan talablarni qo'yish, nerv-muskul jarayonida qoordinasion o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan bog'liq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. I-III sinflarda bajariladigan harakat turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo'riqqan muskul navbatdagi muskullarga nisbatan dam berishi amaliyotdan ma'lum. Muskullarni 5-8 sek oshiq zo'riqqan holda tarang ushlab turish bu yoshdagilar uchun tavsiya etilmaydi. Mashqni bajarish va urinish oldidan o'quvchini ko'p kuttirish tavsiya qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo'lmay asosiy harakatni bajarishda ishtirok etmaydigan boshqa muskul guruhlari uchun zo'riqish beradigan harakatlar bilan almashtirilishi, qorin, ko'krak, bel muskullarini rivojlantiradigan, normal nafas olish malakasini shakllantiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinishi

ham mumkin (3).

Mashq usuliyatini o'smirlarga qo'llar ekanmiz diqqatni gavnani to'g'ri tuta bilish, rasional ritmda nafas olish (ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko'rganini ilib olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Har bir harakatini tez o'rganadilar. Ularda ayniqsa yengil atletika mashqlariga qiziqish katta bo'ladi. Mashqlarni bajarishda aynan o'sha mashqni nimasiga kuch sarf qilish yoki mashqdan so'ng mashqni bajarish uchun zo'riqgan muskulni bo'shsh-tirishni bilishga o'rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarf-lagandagidek harakatlarni bajarishga o'rgatish kerak bo'ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tav-siya qilinadi.

Harakatga o'rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsi-da jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni harakatga o'rgatish-ning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula va boshqa darslarda bolalar diqqati juda aktiv bo'ladi. Jismoniy tarbiya dars-larida ham mashqlarni o'zlashtirishda bolalar diqqatini yuqo-rida qayd qilingan darslardagidek bo'lishiga erishish kerak.

O'rgatishning boshlang'ich etapi. Mashqni bajarilishini boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan eshitishga erishish, bajarilayotganni to'la tasavvur qilish, ijroni tahli-li va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi ta'limning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o'yin tarzidagi harakatlarni o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlang'ich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o'sha faoliyatga kerak bo'lgan harakatni bajarmaslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi.

O'smirlarga mashg'ulotlar paytida eng dastlabki bajarish ular uchun tanish sharoitda, tashqi qo'zg'atuvchisiz, chalg'ituv-chilarsiz amalga oshirilishi muhim.

Professor Kasoyanovning yozishicha tajriba maktabining darsiga tajriba o'rgangani bir guruh nazoratchilar kelgan. Uni ko'rgan o'qituvchi, bolalar yaxshi ko'rgan sport jihozlarida, bolalar uchun tanish bo'lgan mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tkazgan. Ajablanarlisi shu bo'lganki, o'quvchilar o'zlari duppa-durust avval bajargan mashqlarini bajarishda ham ancha qiyin-lashgan. Darsda qatnashayotgan nazoratchilar o'quvchilar uchun qo'shimcha qo'zg'atuvchi bo'lgan, bu bilan o'quvchilarning bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida yangi qo'zg'alish o'chog'i vujudga kelib mavjud shartli harakat reflekslarini normal o'tishiga to'siq yuzaga kelganligi kuzatilgan.

Yuqori sinfdagilar harakatlarni birinchi ko'rishdanoq yaxshi bajarishlari mumkin. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligining yuqoriligi va uddalash qobiliyatlarini yetariligi sabab bo'lishi mumkin.

Harakatga o'rgatishda, o'rganilishi lozim bo'lgan mashqni dastlab muskul kuchni oz sarflab, harakatlarni sekinlashtirilib bajarish bilan o'rgatilsa material oson o'zlashtiriladi. Bir xil harakatni uzoq takrorlash harakatga o'rgatish samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun o'sha harakatga monand, bajarish texnikasi o'zlashtirilayotgan mashqqa yaqin jismoniy mashqlar yoki harakatli o'yinlardan foydalanishning samarasi katta. Amaliy materiallarni o'zlashtirish o'z navba-tida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sak-rash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashg'ulot-lar davomida bir mashg'ulotda, darsdan bir xil jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarda darsga qiziqishni so'ndiradi.

Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotalab takrorlash zarur. Amaliyot shuni isbotladiki 60 m ga IX sinf o'quvchisi 11,4 sek natijasidan 0,9 sekundga tushunturguncha 2 yilda maxsus mashqlar bilan qo'shganda 26 km yugurishi kerak ekan.

Mustahkamlash va takomillashtirish etapi harakatga o'rga-tish jarayonida muhim ahamiyatga ega va bu jarayon o'quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bog'liq. O'zlashtirilgan harakat mala-kasi yarim sharlar po'stlog'ida hali chuqur iz qoldirmagan bo'ladi. Uni chuqurlashishi mustahkamlash hamda takomillashtirish etapida me'yoriga yetadi. Hosil bo'lgan «iz» ma'lum davr o'tgandan so'ng ham eski malakani qaytadan tiklanishiga sababchi bo'lishi mumkin.

Jismoniy madaniyat mutaxassisiga qo'yiladigan pedagogik talablar.

Inson, uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-

atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohot-larning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida, zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir.

Tarbiya jarayonining ko'p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Agar sen o'quvchiningni mashhur sportchi qilib tayyorlamoqchi bo'lsang, o'zing ham o'z ishingning ustasi bo'lishing kerak. Unda mehnatsevarlik va g'alabaga intilishni tarbiyalashga harakat qilsang mehnatni qanday sevish kerakli-gini, oldiga qo'ygan maqsadga erishishda uchragan qiyinchiliklarni qanday bartaraf etish zarurligini amalda ko'rsat, uni vijdonli, rostgo'y, o'z so'zida qat'iy turadigan, kamtar bo'lishga chaqirsang – o'zing ham bu borada nuqsonsiz bo'l, o'quvchilarning estetik didlarini o'stirmoqchi bo'lsang – avvalo o'zing intellektual va madaniyatli bo'l. Demak tarbiyachining o'zi ham tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisining pedagogik mahorati, fundamental va maxsus yunalishdagi o'quv dasturining asoslarini, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastur va ko'rsatmalarni bilishi, ommaviy sport darajasida sport ishlarini tashkil qila olishi, sport zahiralarni, yuqori malakali sportchilarni tayyorlay olishida ko'rinadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi shug'ullanuvchilarning harakat tajriba-larini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga ularning ma'naviy qiyofasini ham tarbiyalaydi, ularga hayot yo'lini tanlab olishga va insoniylik burchini bajarishga yordam beradi.

Pedagogik mahorat, tarbiya jarayoni kabi ko'p qirralidir. Jismoniy tarbiya mutaxassisida pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni malakali o'qitish va ularning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda, ma'naviy qarashlarini va harakat faoliyatida mustaqil fikr yurita bilishni rivojlantirishda, sport jamoasi tashkil etish va uni ahil qilib birlashtirishda, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, xatti-harakat qiziqishlarini ustalik bilan tushunib olishda, qiziqishlari talablari, ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan yo'lga qo'ya bilishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi o'z ishini yaxshi bilishni va sevishi, jismoniy jihatdan tayyorlangan, sog'lom, sport mahorati yuqori bo'lishi kerak. O'qituvchining malakasi hamda jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo'lsa, tarbiya vazifalarini hal qilishdagi imkoniyatlari ham shunchalik ko'p bo'ladi. Har bir pedagog o'z fani bilan tarbiyalay olishi shart.

Jismoniy tarbiya fanining o'ziga xos xususiyatiga ko'ra tarbiya jarayonida o'qituvchining tashqi qiyofasi alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi tarbiyalanuvchilarning jismoniy kamolotga erishishlariga harakat qilar ekan, o'zining gavda tuzilishi garmonik holda rivojlangan, harakatlari nozik, oddiy va ifodali, qaddi-qomati kelishgan, qadam tashlashi yengil va erkin bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy kamolotga erishgan bo'lishi-dan tashqari, umuman madaniyatli bo'lishi ham kerak. Estetik tarbiyalangan va ma'naviy yuksak ma'lumotli mutaxassisgina jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarning estetik didini aqlining teranligini, ijodiy faolligini rivojlantirishi mumkin. Bunda mehridaryo bo'lish bilan birga, quvnoq va xushmuomalali bo'lish va pedagogik odobga ega bo'lish ayniqsa muhimdir.

Nutq madaniyatiga alohida e'tibor berish kerak. O'qituvchi nutqining ta'siri uning mantiqiy izchilligiga, badiiy jihatdan savodli, aniq, ravshan, obrazli qilib ifodalangan bo'lishiga bog'liq. Shuning uchun nutqdan foydalana bilish, ovozni yaxshi yo'lga qo'yish, intonasiyaning boyligisiz pedagogik mahoratga erishib bo'lmaydi. O'qituvchining emosional ifodali, shaxsiy e'tiqodlari bilan boyitilgan so'zining ta'sir va tarbiyaviy kuchi nihoyatda kattadir.

Tarbiyachining shaxsiy fazilatlari, ya'ni mehnatsevarligi, samimiyligi, saxiyligi, beg'arazligi, rostgo'yli, prinsipialligi va boshqa shu kabi fazilatlari ham shug'ullanuvchilar ma'naviy qiyofasining tarkib topishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Kichkinagii xato, arzimas bir odat, masalan, sigaret chekish, nojo'ya xatti-harakat so'z aytilish shug'ullanuvchilar ongida tuzatib bo'lmaydigan iz qoldirishi mumkin. Chunki ular ko'pincha o'z tarbiyachilarining gaplariga emas, balki uning xatti-harakatlaridan ko'rgan narsalariga amal qiladilar.

Shu sababli, tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi avvalo zamonaviy ta'lim talablariga muvofiq holda axloqiy va estetik tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Biz xalqimizning dunyoda hech kimdan kam bo'lmashligi, farzandlari-mizning bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo'lib yashashi uchun bor kuch va imkoniyatlarimizni safarbar etayotgan ekanmiz, bu borada ma'naviy tarbiya masalasi, hech shubhasiz, beqiyos ahamiyat kasb etadi. Agar biz bu masalada hushyorlik va sezgirligimizni, qat'iyat va mas'uliyatimizni yo'qotsak, bu o'ta muhim ishni o'z holiga, o'zibo'larchilikka tashlab qo'yadigan bo'lsak, muqaddas qadriyatlarimizga yo'g'rilgan va ulardan oziqlangan ma'naviyatimizdan, tarixiy xotiramizdan ayrilib, oxir-oqibatda o'zimiz intilgan umumbashariy taraqqiyot yo'lidan chetga chiqib qolishimiz mumkin (4).

Murabbiyning tarbiya jarayonini boshqarish malakasi yuqori saviyada bo'lishi lozim. Tarbiya murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, buni egallab olmoq uchun, jismoniy tarbiya mutaxassisi o'z xatti-harakatlarida avvalo o'z vatanimizdagi milliy an'analarga yo'g'rilgan tarbiya sohasida orttirilgan ilg'or tajribalar asosida hosil qilingan prinsiplarga amal qilishi kerak. Bu prinsiplar quyidagilarni bajarish vazifasini yuklaydi:

- ta'lim-tarbiya jarayonining ta'lim standartlari talablari daraja-sida bo'lishini ta'minlash;
- shug'ullanuvchilarning yosh (fiziologik va psixik) xususiyatlarini har tomonlama bilish asosida ularning har biriga individual yondashish;
- shug'ullanuvchilar oldiga yuksak talablar qo'yish va ularni hurmat qilish;
- tarbiya jarayonini "major" uslubda, ya'ni jonli, faol, zavqshavq baxsh etadigan, diqqatni tortadigan shaklda o'tkazish;
- pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir birligini ta'minlash;
- yangi pedagogik va axborot texnologiyalari asosida dars va mashg'ulotlarni tashkil qila olish.

Harakat malakalariga o'rgatish jarayonini ham shug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish singari doimo hayot bilan, jamiyat ehtiyojlari bilan, bo'lajak mehnat faoliyati bilan bog'lab olib borish kerak. Bu jarayon shug'ullanuvchilarni shu yurt uchun kurashda faol ishtirok etishga ruhlantirishi lozim.

O'quvchini ma'naviyatli qilib tarbiyalash uchun, uning qanday yashayotganini, nima haqida o'ylashini, kimlar bilan do'st ekanini, ishlab chiqarishda qanday ishlashini, o'quv yurtida qanday o'qishini, oilada, jamoat joylarida o'zini qanday tutishini, bo'sh vaqtini qanday o'tkazishini va boshqalarni bilish kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi shug'ullanuvchilarning salomatligini, jismoniy qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasini bilishi, shuningdek ularning xarakter xususiyatlarini, aql-idroklari, hissiyotlari, irodalari, axloqiy fazilatlarini va estetik ehtiyojlaridagi individual farqlarni o'rganishi zarur. Trener o'quvchilarni o'rganar ekan, pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi shart bo'lib, unga shug'ullanuvchilarning xarakter xislatlari va xulq-atvoridan dalolat beruvchi ayrim faktlarni yozib borishi kerak. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina ularning har biri qalbiga "sehrli kalit" topish mumkin.

O'quvchilar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatish juda muhimdir. Pedagogik tajribalar chinakam yaxshi munosabatlar shug'ullanuvchilarga yuksak talablar qo'yish va ular shaxsini chuqur hurmat qilish asosida yuzaga kelishidan dalolat beradi. Talab qilish va hurmatlash tarbiya jarayonining bir-biridan ajratib bo'lmaydigan ikki tomonidir.

Shunga qaramay, jismoniy tarbiya amaliyotida o'qituvchilarning sportchilarga yuksak talablar qo'ygan holda ularni hurmat qilmaslik hollari uchrab turadi. Tarbiyaga bunday yondashish, odatda, trenerning muomalaning to'g'ri olib bormaganligida bo'ladi.

Natijada shug'ullanuvchilar indamas bo'lib qoladilar, g'azablanadilar va qo'pollik qiladilar. Buning ustiga sport mashg'ulotlariga qiziqmay qo'yadilar. Talabchan bo'lish bilan birga, shug'ullanuvchilarga nisbatan g'amxo'r va mehribon, jonkuyar va samimiy munosabatda bo'lish kerak. Oq ko'ngillik, muloyim ovoz bilan gapirish, o'quvchilar bilan to'g'ri munosabatlar o'rnatish bilish pedagogik odobini belgilab beradi. Trenerning musobaqa vaqtidagi harakati ayniqsa yaxshi bo'lishi kerak. Shubhasiz, sportchi musobaqalarda mustaqil harakat qilishga yaxshi tayyorlangan bo'lishi zarur.

Lekin ayrim hollarda u psixologik yordamga muhtoj bo'ladi. Sportchining ortiqcha hayajonlanishini yo'qotishi, start oldidan unga foydali maslahat berishi, mag'lubiyatga uchragan

taqdirda dalda berishi va uni tushkun kayfiyatdan chiqarishi lozim. O'quvchilari musobaqada muvaffaqiyatsiz qatnashganida ta'na qilishdan o'zlarini tiya olmaydigan trenerlardan farq qilib, yaxshi tarbiyachi ruhiy osoyishtalikni tiklab olishga, yengilishga olib kelgan sabablarni aniqlashga, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini yo'qotmaslikka yordam beradi. Ishga bunday yondashilganda trenerning obro'yi doimo ortib boradi.

Pedagogik odob o'quvchidagi yaxshi xususiyatlarni ko'rishga, bu xususiyatlarga tayanib, yana ham yaxshi xususiyatlarni mo'ljallashga imkon beradi. Trenerning do'stona, lekin betakalluf muomalasi sportchilarda o'z-o'zini tarbiyalashga ishtiyoq uyg'otishga sabab bo'ladi. Bir vaqtning o'zida qattiqqo'l va rahmdil, talabchan va mehribon, jiddiy va odamiy bo'lishga imkon beradigan o'rtamiyona yo'l topa bilish nihoyatda muhimdir.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha (ayniqsa, sport o'yinlarida) ba'zi trenerlar tarbiyaning bu prinsipini buzadilar, peshqadam sportchilarning norozi bo'lishlaridan qo'rqib, ularning xohishi bilan ish qiladilar. Bu esa talantli sportchilarning tarbiyalanishiga katta zarar keltiradi, trenerning sportchilar oldidagi obro'yi tushib ketadi. Trenerning haqiqiy obro'yi sportchilarga nisbatan yuksak talabchan bo'lish va o'z talabalarining sport jamoasida tutgan o'rni hamda rolga qaramasdan, ularning xatti-harakati, xulq-atvoridagi kamchiliklarga kurashishga asoslanadi.

Tarbiyaning muvaffaqiyati ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar faoliyati qay tarzda (o'quv mashg'ulotlari, trenirovka, musobaqa va boshqalar) o'tishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jamoada hayotbaxsh olg'a intilish, quvnoqlik va ko'tarinkilik kayfiyati, bitmas-tuganmas g'ayrat keltiradigan sharoit qaror topishiga imkon beradi. Dunyoni quvnoq his etish, kuch-g'ayrat, birdamlik, umumiy ish muvaffaqiyatiga ishonchni mustahkamlash bilan birga, jamoa har bir a'zosining o'z kuchiga bo'lgan ishonchini ham mustahkamlaydi.

Yuqorida qayd qilinganidek, ma'naviy tarbiya asosida sportchi shaxsining tarkib topishida jamoaning roli behad katta. Jumladan, yaxshi shakllangan jismoniy tarbiya jamoasi va trenerlar bo'lsa shug'ullanuvchilarni ma'naviyatli va ma'rifatli qilib tarbiyalashga faol ta'sir ko'rsatadi, shaxsiy ehtiyojlarini jamiyat ehtiyojlar bilan birga qo'shib olib borishga zamin yaratadi.

Shug'ullanuvchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yagona pedagogik yo'l asosida olib borilishi kerak. Pedagogik talab va tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishdagi har xillik yaxshi natija bermaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchining ayrim tomonlari va fazilatlarigina tarkib topib qolmay, balki uning jismoniy va ma'naviy birlikdagi shaxsi tarkib topadi. Shu sababli trener tarbiya jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun, shug'ullanuvchilar qiyofasini jismoniy tarbiya jarayonida tarkib toptirishni nazarda tutuvchi, maqsadga qaratilgan, ta'lim-tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishga yordam beradigan barcha metodlarni egallagan bo'lishi kerak. Inson qismlarga bo'linib tarbiyalanmaydi, u sintetik ravishda, unga ko'rsatilgan barcha ta'sirlar yig'indisi natijasida tarbiyalanadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli

O'quv ishlari – o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillash-ning asosiy shakli bo'lib, maktab jismoniy tarbiya tarzida uyushtiriladi. *Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.*

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning alohida shakli bo'lib u umumta'lim maktablari, akademik, kasb-hunar liseylari, Oliy o'quv yurtlari, kolledj, gimnaziya va boshqa o'quv muassasalardagi mashg'ulotlardan o'zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg'ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida ma'lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan)ni va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta bog'lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontingent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport

ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tizimli va nisbatan tejimli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emas-ligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan dars-lardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini fizkulptura bo'yicha ma'lum darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayoni-ning *umumiy vazifalaridan kelib* chiqib, har bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O'zlashtirish», «mustahkamlash», «Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo'lgan *xususiy vazifalarni* qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoy qiladi. Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug'ullanuvchini harakat koordinasiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasiga ham bog'liq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomlilik, maqsadga inti-lishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni yengishdagi qatoyiyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usuliy asoslari.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituv-chining tuzgan rejasini hayotiyiligi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

Darsning uyushtirilishining ta'minlanishi quyidagilarni:

1) tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qatyiyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga

muvofigligiga Eri-shish. Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma'quli) 14-16° da ushlanishi. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha, inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyasiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizm-ni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan taominlashning ahamiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putr yetkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilish uchun garantiya beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjom-lari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyati

Umumiy ta'lim maktablari, kasb-hunar va akademik liseylar, gimnaziyalar, kollejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O'quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashg'ulot davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, *o'quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvarakayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruhchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar.*

1. O'quvchi faoliyatini tashkillashning frontal usuliyati deganda guruhdagi barcha o'quvchilarni birvarakayga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarni teng qamrab olinishidir va ularni birvarakayiga band qilishi bo'lib, dars (mashg'ulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamani suroati, intensivligi va me'yori barcha uchun bir bo'lishligidadir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko'proq kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi.

2. O'quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkillash usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko'rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida harakat faoliyatini to'la bajarish tarzida namoyon bo'ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me'yorini, uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda bo'lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o'z harakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi. Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda yangi materialni o'zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko'proq foydalaniladi.

3. O'quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni hisobga olish bilan, ko'p sonli o'quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalaniladi. O'quvchi faoliyatini tashkillash, guruhchalarga ajratish uslubiyati ta'lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shug'ullanish imkoniyatini yaratadi. Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal

qilishga yo'naltiriladi. Bu uslubiyat har bir guruh uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabar-dor, guruhcha faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4. O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyati-dan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarning o'qitib bo'lingan mavzularini takrorlash darslarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini havfisizligini taaminlay bilish, mashqni ko'rsata olish va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkalanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv materiali, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart. Qolaversa ayrim darslarda har bir o'quvchi uchun o'quv yilida o'zlashtirib ulgurmagan mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu usuliyatdan asosan o'rta va katta maktab yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.

5. O'quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari bilan, rejalashtirilgan o'quv materiali o'rganib ulgurganidan so'ng, mashqdan-mashqqa o'tish, o'qituvchining buyrug'i (signali), signalisiz mashqni bajargandan so'ng o'rin almashtirish maqsa-dida boshqa jihozga o'tish tarzida tashkillanadi. Bu usuliyatning samaraliligi shundaki, vaqt tejaladi, o'quvchilarning barchasi birvarakayiga band bo'ladi, ularda mustaqil shug'ullanishga ehtiyoj va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu usuliyatning «Kreystring» deb ataladigan to'rt xil ko'rinishi mavjud.

Takrorlash uchun savollar.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyasiga ta'rif bering.
2. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vositalariga tavsif bering.
3. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning qanday shakllari olib boriladi?
4. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining mazmuni nimadan iborat?
5. Jismoniy madaniyat o'qituvchisiga (instruktoriga) qo'yiladigan talablar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. "Ўқитувчи" 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. "ITA PRESS". Toshkent. 2015. 1-jild. 296 b.
6. Машарипов Ф.Т. Жисмоний маданият мутахассисига қўйиладиган педагогик талабалар. Илм сарчашмалари №3. – Урганч, 2015. 85-89 б.
7. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. "JTA PRESS". 2015. 296 b.

2-Mavzu. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi

Reja:

Kirish.

- 1. Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining vazifalari,.**
- 2. Mashg'ulotlarning asosiy shakllari va ularning tuzilishi..**
- 3. Jismoniy tarbiyaning vositalari, darsni tashkil qilish usullari**

Darsning mazmuni va uning tuzilishi.

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq bo'lgan eng muhim masalalardan biri uni qanday tuzish masalasidir. Dars tuzilishi deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo'ljalli reja tushuniladi. Dars tuzilishi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi.

Dars tuzilishi dastur materiallarini izchil o'rganish asosida belgilangan vazifalarga bog'liq. Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifani hal etish ko'pmcha shug'ullanuvchilar organizmining zo'r berishini talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak.

I.P.Pavlov organizmning qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zararliligini ko'rsatib, sekin-astalik va mashq klinika va pedagogikada asosiy fiziologik qoidadir degan edi, bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o'rtasida, bir qadar tayyorgarlikdan so'ng hal etish majburiyatini yuklaydi. Darsning asosiy vazifalarini hal etish shug'ullanuvchilarni uyushtirishni, ularda zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqni hosil qilishni talab etadi.

O'quvchilarni uyushtirgach, ya'ni Pavlovning asta-sekinlik haqidagi fiziologik qoidasi bajarilganidan so'ng, asosiy vazifalarni hal qilishga kirishish mumkin. Asosiy pedagogik vazifalarni bajarish ko'pincha shug'ullanuvchilar zo'r berayotgan, faollashgan davrga to'g'ri keladi. O'quvchilar organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotijam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi. Shunday qilib, har bir dars tuzilishi uch qismdan iborat bo'ladi: birinchisi - o'quvchilarni darsning vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism, u shartli ravishda tayyorgarlik qismi deb ataladi; ikkinchisi - darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltirilgari qism, u shartli ravishda asosiy qism deb yuritiladi; uchinchisi - dars yakuni, u shartli ravishda yakuulovchi qism deb ataladi. Darsning barcha vazifalari va mazmuni o'zaro chambarchas bog'langan holda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik qismi (8-10 daqiqa). Vazifasi - o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni - saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, lunumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari. Asosiy qism (25-30 daqiqa). Vazifalari - darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o'rgatish, o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o'quvchilarning harakat, malaka va ko'nikmalarni egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham o'rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Buyunlar bilan bajariladigan va qaddiqomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani hal etish - bu harakat turlarini o'rgatish uchun kiritiladi.

O'quvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va ularning ko'p miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uch-to'rtta jismoniy mashq kiritiladi, asosan, ulardan harakatchanlikni talab qiluvchi o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib

o'tish) o'tkaziladi.

Mazmuni - muvozanat saqlash mashqlari, to'plar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, ko'p harakat talab qiluvchi o'yinlar va h.k. Darsning asosiy qismiga mazkur bosqich dasturida berilgan har qanday material kiritilishi mumkin.

Organizmi zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkaziladi. Bu bilan yuklamani asta-sekin oshirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi. Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa). Vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo'zg'alishdan sekin-asta nisbatan xotijam holatga o'tish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni ko'rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to'g'ri o'tkazish tufayli o'quvchilarning barcha a'zolarida bir oz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ularning organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni - saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa.

Takrorlash uchun savollar.

1. Darsga qanday vazifalar qo'yiladi?
2. Pedagogik tahlil nima uchun o'tkaziladi?
3. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishning qanday usullari mavjud?
4. Jismoniy tarbiya darsiga qanday talablar qo'yiladi?
5. Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiyaning qanday shakllari mavjud?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси қонуни (янги таҳрири). "Халқ сўзи", 2015 йил 5 сентябр.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усули. Дарслик. Тошкент. ЎзДЖТИ. 2005 й. 343 б.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. "JTA PRESS". 2015. 296 b.

3-Mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari.

Reja:

1. Kirish.

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish.

2. Yuklamalarni me'yorlash qoidalari.

3. O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari deganda o'qituvchi rejasiga muvofiq o'quvchilarni mashq bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi. Frontal (yoppasiga) shug'ullanish usuli - mashqlarni barcha o'quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq o'quvchilarni qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy yuklamaga erishishdadir, o'quvchilar o'qituvchi farmoyishi yoki buyrug'ini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug'ullanish usuli mashqlarni jamoa bo'lib bajarishning yaxshi namunasi bo'la oladi.

Mazkur usul o'quv muassasalarining barcha bosqich o'quvchilari bilan olib boriladigan ishlarda, ayniqsa, o'quv materiali bilan tanishtirishda keng qollaniladi. Guruhli usul shundan iboratki, unda o'quvchilar guruhlariga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi. Mashq uchun jihoz va anjomlar yetishmaganda shu

usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikkita-uchta

mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar. Har bir guruhga o'quvchilarning mashg'ulot paytidagi harakatini kuzatib turish uchun boshliq tayinlanadi.

Guruhlarga bo'linish ikkigacha, uchgacha sanash yoki bir qator kolonnadan ikki, uch qator kolonnaga qayta saflanish va har bir qatomi tegishli joyga burib olib borish orqali amalga oshiriladi.

Darsda guruhlar bir-biriga halal bermaydigan tarzda joylashadi. Guruhli usul barcha o'quvchilar mustaqil mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lganlaridan so'ng qo'llanilishi mumkin.

Individual usul shundan iboratki, bunda har bir o'quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bimday usul yakunlovchi darslarda qo'llaniladi. Bu o'qituvchiga har bir mashq bajarilganidan so'ng yakun chiqarish, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, kamchilik va xatolarga jalb etish imkonini beradiki, bu ta'lim va tarbiya jihatidan juda muhim.

Aylanib yurib shug'ullanish usuli - darsning ma'lum bir vaqtida o'quvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bo'linib, o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg'ulot joyiga boradilar va o'qituvchining signali bo'yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar. Ma'lum bir vaqt o'tgach (30-40 sek), o'qituvchi yangi signal beradi va (o'quvchilar boshqa snaryad yoki mashg'ulot o'miga uyushgan holda o'tadilar. Barcha o'quvchilar dars rejasida ko'zda tutilgan hamma mashqlar bilan shug'ullanib bo'lmaganlaricha shu tarzda davom etaveradi. O'quvchilar bir snaryaddan ikkinchisiga o'tib va barcha mashqlarni bajarib, go'yo mashqlar doirasini tugallaganlari uchun bu aylanma usul deyiladi.

Bu usulni shuning uchun xam mashg'ulot deb ataydilarki, uning asosiy maqsadga yo'nalganligi shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishdan iboratdir. Bunga mashqlarni muayyan izchillikda, ixtiyoriy yoki berilgan sur'atda, muayyan vaqtda yoki ma'lum miqdorda ko'p marta takrorlash orqali erishiladi.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari qo'yilgan vazifalar, sharoit, o'quvchilar soni va ularning tayyorgarligiga bog'liq. Bundan tashqari, turli usullarning qo'llanilishi o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini va darsning samaradorligini oshiradi.

Takrorlash uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish.
2. Jismoniy yuklamalarni me'yorlash qoidalari.
3. O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish.
4. O'quv ishlarini rejalashtirishni ahamiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

4-Mavzu: Sinfдан va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi

Reja:

Kirish

- 1. Jismoniy tayyorgarlik.**
- 2. Texnik tayyorgarlik.**
- 3. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati.**
- 4. Sport taktikasi.**
- 5. Mashg'ulotlarni tashkil qilish va olib borish metodi.**

Kirish

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini rasional me'yori (normalari)ni belgilash;
- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismoniy-yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin hayotda konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formasiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ish.

Bolalami har tomonlama rivojlantirish, ulami sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning tafsiri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimulyer vazifasini bajaradi.

Organizmning shiddat bilan o'sish va rivojlanish davri bolalik hamda o'smirlilik vaqtiga to'g'ri keladi. Bugungi kunda respublikamizning sog'lom va uyg'un rivojlangan fuqarosini

shakllantirishni jismoniy tarbiya va sportsiz tasavur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'ligi va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatishi to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda kelajakka ishonch, mhiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevish his-tuyg'ularini shakllantiradi. Sportni bolalaming kundalik ehtiyojiga aylantirish va ulami sport

turlariga jalb etish maqsadida joylarda juda ko'p ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda. Respublikamizning shahar va qishloqlarida mavjud 3 mln. ming o'g'il va 3 mln. 416 ming qiz bolalarning sportning ko'proq qaysi turiga qiziqishi o'rganilib, shahar, qishloq yoki olis ovullar,

tog' yoki cho'l hududlariga mos sport turlarini rivojlantirish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shunga binoan 6,9 mln. dan ortiq o'g'il va qiz bolalarni bo'sh vaqtlarida 91640 sport to'garagi va bo'limlariga jalb etish, o'quvchilar o'rtasidagi Respublika musobaqalarini tashkil etish va moliyalashtirish, sportni moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, sport inshootlarini sertifikatlashdan o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportga oid o'quv qo'llanmalari hamda sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini tayyorlash kabi ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda joriy etilgan bolalar sportini zamon talablari asosida rivojlantirishga xizmat qiladigan uch bosqichdan iborat musobaqalarning yaxlit milliy tizimi yoshlarni uzluksiz sportga jalb qiladigan asosiy mexanizm bo'ldi. Ushbu tizim: viloyat hokimliklari, tegishli vazirliklar va sport tashkilotlarining o'quvchi-yoshlarni sportga keng jalb qilish borasidagi harakatlarini birlashtirdi; - qishloq joylarida tarqoq, o'zaro bog'liq bo'lmagan va aniq maqsadga qaratilmagan musobaqalarni tartibga keltirdi.

Mazkur tizim musobaqalarini yanada takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyunda "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qaroriga binoan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarining respublika finalining uch yilda bir marotaba o'tkazilishi belgilandi. Bugungi kunda respublikamizning barcha shahar va olis qishloqlarida ham sport zallari, maydonchalari, klublari, salomatlik markazlari yangitdan qurilib, eskilari esa ta'mirlanib, foydalanishga topshirilmoqda. Bu yerlarda o'quvchi yoshlar o'zlarining yoqtirgan sport turlari bilan shug'ullanishmoqda.

Takrorlash uchun savollar.

1. Jismoniy tayyorgarlikni vosita va uslublari.
2. Texnik tayyorgarlikni vosita va uslublari.
3. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati.
4. Sport taktikasini vosita va uslublari.
5. Mashg'ulotlarni tashkil qilish va olib borish metodlari.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. "Ўқитувчи" 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. "JTA PRESS". 2015. 296 b.

5-Mavzu: Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish.
2. yuklamalarni me'yorlash qoidalari.
3. O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmunining uslubiy asosi o'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturida belgilab berilgan. Dastur bo'limlarini o'tish uchun o'quv vaqtining taxminiy taqsimoti quyidagi jadvalda aks etgan:

Dastur bo'limlari soatini sinflar bo'yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi) I-X sinflar

№	Dastur bo'limlari	S i n f l a r									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2.	Gimnastika	16	16	16	14	10	10	8	8	8	8
3.	Yengil atletika	13	16	16	18	14	14	14	16	14	14
4.	Harakatli o'yinlar	37	36	36	12	2	2	2	-	-	-
5.	Sport o'yinlari				12	20	20	20	20	20	20
6.	Futbol				12	12	12	12	12	12	12
7.	Kurash					10	10	12	12	14	14
	Jami:	66	68	68	68	68	68	68	68	68	68

Eslatma: Suzish va milliy raqslarga dasturda soat ajratilmagan. Agar maktabda sharoit bo'lsa, suzish 1-sinf dan boshlab o'tiladi. Ularga dastur bolimlarining asosiy bo'limlaridagi soatlardan ajratiladi.

Jismoniy tarbiya dasturi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat talimi standarti" asosida tuzilgan. Maktabda haftasiga 2 soat, yilda soat jismoniy tarbiya darsi o'tkaziladi.

Xalqimizning urf-odatlarini va milliy an'analariga ko'ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo'lish masalasi ham hal etildi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27-sonli qarori O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va tamoyillarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, shuningdek, 1998 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, 26.01.1996 yildagi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi Vazirligi hay'atining "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimidagi o'quvchilar va bolalar o'rtasida futbolni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarori asosida birinchi marta maktab Dasturiga futbol bo'limi kiritildi. Futbol mashg'ulotlariga 4-9-sinflargacha har o'quv yilida 12 soatdan ajratildi.

Amaldagi dasturning "Sport o'yinlari" bolimiga o'zgartirish kiritish zarurligini hisobga olib, 3-4-sinf dan boshlab, basketbol, voleybol, qo'l to'piga vaqt ajratildi. Agar maktabda sport o'yinlari darsini 3-sinf dan boshlab o'tkazish imkoniyati mavjud bo'lsa, unda bu soatni "Harakatli

o'yinlar" bo'limidan ajratib olib berish ko'zda tutiladi.

Gimnastika bo'yicha jihoz, anjomuskunalardan foydalanib dars o'tkazish imkoniyati bo'lmasa, gimnastikaning yordamchi turlaridan (qo'shpoya, yakkacho'p, hoda va h.k.) foydalanishga ruxsat etiladi. Qizlar uchun ritmik gimnastika, raqs mashqlari, atletik gimnastika, trenajor uskunalarida bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlarni o'tkazish mumkin.

Qo'shimcha tarzda har qaysi sinf uchun quyidagi majburiy mashqlar beriladi:

- chambami belda aylantirish (30 sek dan 1 daqiqagacha), arg'amchida sakrash (vaqt va miqdor hisobida), qo'llarga tayanish holatida, ulami bukish-yozish. Dasturi to'liq bajarishga sharoiti bo'lmagan maktablarda ma'muriyat bilan kelishilgan holda unga dasturda mavjud turlar boyicha ayrim yoki qisman o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Masalan, dasturdagi gimnastika bo'limini o'rgatishga imkoniyat bo'lmagan (anjom-uskunalar, zal, to'shaklar, mutaxassislar yo'qligi va h.k.) maktablarda ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg'ulotlari, to'siqlardan o'tish estafetalari, trenajorlarda bajariladigan mashqlar, mokisimon va estafetah yugurishlarga almashtirish lozim.

O'g'il bolalar uchun 4-9-sinflarda futbol mashg'ulotlarini o'tish vaqtida qizlar uchun harakatli va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish, shuningdek, ritmik gimnastika, milliy raqs va badiiy gimnastika, akrobatika bilan shug'ullantirish tavsiya qilinadi.

«Sport o'yinlari» bo'limini o'tishda esa maktabning imkoniyatiga, ishlash sharoitiga, mutaxassislar soniga va o'quvchilarning xohishiga ko'ra, o'qish jarayoniga o'rgatish uchun taklif qilingan ikkinchi sport o'yinim, ya'ni futbolni hisobga olmagan holda basketbol, voleybol yoki qo'l to'pini kiritishga ruxsat etiladi. 5-9-sinflarda o'g'il bolalar uchun milliy kurash bo'yicha mashg'ulot o'tilayotganda, qizlarga gimnastika, milliy

raqs, atletizm bilan va trenajorlarda shug'ullanish taklif etiladi.

Yengil atletikaning asosiy tarkibiy qismiga yugurish, sakrash va uloqtirish kiradi. Odatda, bir darsda yengil atletikaning bir necha turlari o'rganiladi. Yugurishni dastlab to'g'ri yo'nalishda, so'ngra tezlikka, guruh bo'lib, yuqori va past startdan, shundan so'ng past-baland joylarda yugurish kabilar orqali o'rgatish kerak.

Dasturga «suzish» bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan, biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Soatlar esa dasturning asosiy turlari hisobidan (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) olinadi.

Mavzu yzasiidan savollar

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyati qanday boshqariladi.
2. Jismoniy tarbiya darslari qanday tashkillashtiriladi.
2. Yuklamalarni nazorat qilish va me'yorlash qoidalari.
3. O'quv dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash uslubiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

6-Mavzu: Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darsini vazifalari va maqsadi.
2. Maktabda jismoniy tarbiya dastur bo'limlari soatini sinflar bo'yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi).
3. O'quv materiallarini chorakliklarga taqsimlash yillik rejasi (choraklik jadvali).

Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi:

- jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligini,
- jismoniy tarbiyaning mazmunini,
- jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishni,
- bolalarni harakatga o'rgatish uslubiyati va h.k. bilishi talab etiladi.



1. Jismoniy tarbiya darsini maqsadi va vazifalari.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib:

- inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish,
- hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish,
- zarur bilim va malakalarni egallash hamda yaxshilashga qaratilgan.

Dars – ta'lim oluvchiga yo'naltirilgan jarayon bo'lib, o'qituvchi va o'quvchining o'zaro faol munosabatlariga asoslangan bo'ladi.

Dars o'tish – pedagog dars maqsadlaridan kelib chiqqan holda, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini axborotlarni yetkazish orqali ta'lim oluvchilar bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday *pedagogik vazifani* hal etish ma'lum darajadagi yklamani talab qiladi. Bunga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak.

Bu esa o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan *pedagogik vazifalarni* darsning barcha qismlarida hal etishni toqozo etadi.

Tayyorgarlik qismi (8-10 daqiqa).

Vazifasi - o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni - saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, xar hil

o`yinlar bo`lishi mumkin.

Tayyorgarlik qismi (8-10 daqiqa).

Vazifasi - o`quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug`ullanuvchilar organizmini bo`lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni - saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo`llar, oyoqlar, gavda bilan qo`shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, xar hil o`yinlar bo`lishi mumkin.

Asosiy qism (25-30 daqiqa).

Vazifalari - darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o`rgatish, o`tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o`quvchilarning harakat, malaka va ko`nikmalarini egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishdan iborat.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo`lishi lozim.

Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa).

Vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg`ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo`zg`alishdan sekin-asta nisbatan xotijam holatga o`tish, ijobiy jihatlari va kamchiliklarni ko`rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o`tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to`g`ri o`tkazish tufayli o`quvchilarning barcha a`zolarida bir oz qo`zg`alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o`quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni - saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o`yinlar, o`qituvchining yakunlovchi so`zi, uyga vazifa.

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o`quv-tarbiyaviy ishlarining sifatiga bog`liq.

Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi. Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- *sog`lamlashtirish,*
- *ta`limiy,*
- *tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.*

Dars o`tkazish murakkab, ko`p tomonlama faoliyatdir. Shu sababli mashg`ulotlar yuqori saviyada bo`lishiga erishmoq uchun, o`qituvchi oldindan puxta tayyorgarlik ko`rishi va bunda quyidagi hollarni nazarda tutishi kerak:

- a) *dars maqsadini aniqlash;*
- b) *darsning aniq rejasini ishlab chiqish;*
- v) *moddiy jihozlarni tayyorlab qo`yish.*

Darsga tayyorgarlik ko`rishing asosiy rejasini bu - dars bayoni bo`lib, to`g`ri tuzilgan dars bayoni butun darsning yutug`i hisoblanadi.

2. Maktabda jismoniy tarbiya dastur bo`limlari soatini sinflar bo`yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi).

Rejalarni to`g`ri tuzishda maqsad va vazifani aniqlash, qo`yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun eng samarali vositadir.

Rejalashtirish - bu ta`lim va tarbiya jarayoni tizimini shakllantiruvchi uslubiy hujjatlarni tuzib chiqishdir.

№	Asosiy bo'limlar va ishning mazmuni	O'tkaziladigan vaqti	Bajarish uchun javobgar
1. Tashkiliy ishlar			
	Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlarini tuzish va tasdiqlash. a) yillik o'quv grafigi b) har darslik ish rejas	Avgust	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
	Pedagogik jamoada mashg'ulotdan oldingi gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish tartibini muhokama qiliish.	Avgust	Ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchisi
	Boshlang'ich sinf o'qituvchilari bilan kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun sinfdan tashqari ishlarni o'tkazish va rejalashtirish, kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil qilish muammolari to'g'risida seminar o'tkazish.	Avgust	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va boshlang'ich sinflar uchun direktor o'rinbosari
	Har bir sinf uchun ertalabki gimnastika, tanaffusdagi harakatli o'yinlarni o'tkazish joylarini aniqlash.	Avgust	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
	Har bir sinfda kun tartibi to'g'risida, mashg'ulotdan oldingi gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar va jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazish tartibi haqida suhbat o'tkazish.	10 sentyabrgacha	Sinf rahbarlari
	Спорт тўғрақлари жадвалини тузиш	10 sentyabrgacha	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

2. O'quv ishlari			
	Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish.	Xaftada ikki marta	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'molashtirish ishlari			
	Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazish.	Har kuni	Jamoatchi yo'riqchilar
	Katta tanaffusda harakatli o'yinlarni o'tkazish.	Har kuni	Jamoatchi yo'riqchilar
4. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari, darsdan keyin			
	Yangi o'quv yiliga bag'ishlangan jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish.	Sentyabr	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
	Ayrim sport turlari bo'yicha shahar spartakiadasida qatnashish.	Musobaqa taqvimini bo'yicha	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar:

1. Reja davlat ta'lim standartiga muvofiq ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturiga oid me'yoriy hujjatlar va talablarga muvofiq bo'lishi zarur.

Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga hamda vazirlik ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalarga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga amal qilish lozim.

3. Reja yil davomida barcha ishlarni qamrab olishi zarur bular:

- tashkiliy ishlar.
- o'quv ishlari.
- ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari.
- targibot va tashviqot ishlari.
- tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi.
- xo'jalik ishlari.

Reja tuzish uchun o'qituvchi zarur ma'lumotlarni bilishi kerak bular:

1. Sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi batafsil o'rganish.
2. Shug'ullanuvchilarning salomatlik holati, bilimi darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligini o'rganish.
3. Maktabning moddiy-texnik bazasi holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilish darajasini o'rganib chiqish.
4. Maktab pedagogika jamoasi va rahbariyatining jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini

aniqlash uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning umumiy rejalari bilan ulami tanishtirish.

5. Tuman va viloyatning iqlim sharoitini o'rganish.

6. Viloyat va tumamiing ommaviy-sport tadbirlari taqvimini bilan tanishish. Bu o'qituvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materiallarining ketma-ket o'tilishini aniqlash uchun zarur.

7. O'qituvchi jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha aholi turar joyi va maktab an'alarini o'rganadi hamda o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi.

O'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari:

O'quv-tarbiya ishining bir yillik dasturi bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali, ish rejasini va dars konspektlarini o'z ichiga oladi.

Dastur bo'limlari soatini sinflar bo'yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi) I-X sinflar

№	Dastur bo'limlari	S i n f l a r										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida										
2.	Gimnastika	16	16	16	14	10	10	8	8	8	8	
3.	Yengil atletika	13	16	16	18	14	14	14	16	14	14	
4.	Harakatli o'yinlar	37	36	36	12	2	2	2	-	-	-	
5.	Sport o'yinlari				12	20	20	20	20	20	20	
6.	Futbol				12	12	12	12	12	12	12	
7.	Kurash					10	10	12	12	14	14	
	Jami:	66	68	68	68	68	68	68	68	68	68	

VII-sinflar uchun dastur bo'limlarini chorakliklarga taqsimlanishi (soatlar setkasi)

№	7-sinf	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2.	Gimnastika	8					6	2			
3.	Yengil atletika	14	6							8	
4.	Harakatli o'yinlar	2	2								
5.	Sport o'yinlari	20		4	6	8					2
6.	Futbol	12	1	5						1	5
7.	Kurash	12						6	6		
	Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

Mavzu bo'yisha savollar

1. Jismoniy tarbiya darsini vazifalari va maqsadi.
2. Maktabda jismoniy tarbiya dastur bo'limlari soatini sinflar bo'yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi).
3. O'quv materiallarini chorakliklarga taqsimlash yillik rejasi (choraklik jadvali).
4. maktab jismoniy tarbiya dasturini mazmuni.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

7-Mavzu: Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati

Reja:

1. Har-bitta chorak uchun dars oldiga vazifalar qo'yib, ish rejasini tuzish texnologiyasi.

Ish rejasini tuzish uslubiyati

Bu hujjat 1, 2 va 3-hujjat asosida tuziladi. Unda quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish zarur:

1. Shu chorakda o'tkaziladigan o'quv materiallarini yozib olish.
2. Shu sinf dasturini o'rganib chiqish.
3. Uslubiy adabiyotlarni o'rganib chiqish.
4. Ish rejasini darsning tayyorgarlik va asosiy qismiga tuzish.
5. Har bir o'quv materialiga aniq vazifalar qo'yish.
6. Darsning bilim berish vazifasini qo'yish.
7. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash va irodaviy tayyorgarlikni tarbiyalash vazifalarini qo'yish.
8. Sog'lomlashtirish vazifasini qo'yish: a) alohida mushak guruhlarini mustahkamlash; b) to'g'ri nafas olish ritmini tarbiyalash, so'ng shu vazifalarni hal etish yo'llarini belgilash, har bir mashq uchun maxsus va yondashtimvchi mashqlarni tanlash.

Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar:

1. Reja davlat ta'lim standartiga muvofiq ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturiga oid me'yoriy hujjatlar va talablarga muvofiq bo'lishi zarur.

Rejalarning barchasi jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga hamda vazirlik ishlab chiqqan uslubiy tavsiyalarga bo'ysundirilgan bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirish vaqtida jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga amal qilish lozim.

3. Reja yil davomida barcha ishlarni qamrab olishi zarur bular:

- tashkiliy ishlar.
- o'quv ishlari.
- ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlari.
- targibot va tashviqot ishlari.
- tibbiy nazorat va tibbiy sanitar ko'rigi.

- xo'jalik ishlari.

Reja tuzish uchun o'qituvchi zarur ma'lumotlarni bilishi kerak bular:

1. Sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi batafsil o'rganish.
2. Shug'ullanuvchilarning salomatlik holati, bilimi darajasi, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligini o'rganish.
3. Maktabning moddiy-texnik bazasi holati va oldingi yillar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning qo'yilish darajasini o'rganib chiqish.
4. Maktab pedagogika jamoasi va rahbariyatining jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning umumiy rejalari bilan ularni tanishtirish.
5. Tuman va viloyatning iqlim sharoitini o'rganish.
6. Viloyat va tumanni ommaviy-sport tadbirlari taqvimini bilan tanishish. Bu o'qituvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materiallarining ketma-ket o'tilishini aniqlash uchun zarur.
7. O'qituvchi jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha aholi turar joyi va maktab an'analari o'rganadi hamda o'quv-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini belgilaydi.

O'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari:

O'quv-tarbiya ishining bir yillik dasturi bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali, ish rejasini va dars konspektlarini o'z ichiga oladi.

Darsning vazifalarini aniqlash. Ta'lim (o'rgatish) vazifalari o'quvchilarni dasturda ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni takomillashtirishga, darsni turli sharoitda qo'llashga? shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga o'rgatishdan iborat.

Talim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materialini tizimli va mustahkam o'rganishga olib keladi. Ayrim talim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt (ketma-ket bir qancha dars) zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi.

Masalan, arqonga muayyan usulda tirmashib chiqish va bunda harakatlarni to'g'ri navbatlashni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Bu umumiy vazifa bo'lib, uni bajarish uchun darslar turkumi talab qilinadi. O'quvchilarni arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin, bu kichikroq xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning muayyan vazifalaridan biri sifatida qo'yish mumkin. Talim vazifalariga shuningdek, o'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, kun tartibi, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim berish ham kiradi.

Talim vazifalarini ifodalashda, albatta, quyidagilar e'tiborga olinadi:

- a) o'rgatishda texnikaning negizi;
- b) o'rgatilayotgan harakat faoliyatidagi texnikaning asosiy bo'lagi yoki detallari;
- v) shug'ullanuvchilar oldiga qo'yiladigan jismoniy va psixik talablar darajasi.

O'rgatish vazifalari:

1. Mashg'ulot mazmuniga oid mashq bilan tanishtirish.
2. Mustahkamlash va nazorat, sinovlarni qabul qilish va boshqalar.

Masalan:

- oldinga o'mbaloq oshishda o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish;
- uch harakat usulida tirmashib chiqishni takrorlash;
- tumikda tortilish bo'yicha o'quv talablarini qabul qilish;
- yugurib kelib granata uloqtirishga o'rgatish.

Talim vazifalarini amalga oshirish, odatda, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari bilan bog'lab olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida diqqat, intizomlilik, iroda, saranjomlilik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, do'stlik, o'rtoqlik, maqsadga intiluvchanlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishda qat'iylik tarbiyalanadi.

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarni tarbiyalash darsning hamma qismlarida hal etiladi. O'qituvchi o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi ham. U darsning har bir daqiqasida o'quvchilarni faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, ularning o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatini va h.k. izga soladi.

Ammo tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar ham bo'lishi mumkin.

Masalan, o'qituvchi o'quvchilarda qat'iylik va qiyinchiliklarni yengish xususiyatini

tarbiyalash maqsadida mashqlami yoki ulami bajarish sharoitlarini murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. qat'iylik va botirlik kabi sifatlarni tarbiyalash darslarda xuddi shu sifatlarni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarni (sakrash, muvozanat saqlash) qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Masalan:

- ertalabki gigienik gimnastika bilan shug'ullanish odatini tarbiyalash;
- «Kun va tun» o'yinida oddiy reaksiya tezligini tarbiyalash;
- ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash;
- o'rganilgan mashqlarni to'g'ri tushuna bilish va uni ijodiy tatbiq eta olishni tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifalari shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va chiniqtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalarni belgilaganda uning yo'nalishi va harakat (mashq) xili ko'rsatiladi. Masalan:

- tos-son bo'g'imining harakatchanligini oshirish;
- to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;
- URM yordamida chidamlilikni tarbiyalash;
- yurganda, turganda to'g'ri qad-qomatni tuta bilishga ko'niktirish.

Mavzu bo'yicha savollar

1. Jismoniy tarbiya darsini vazifalari va maqsadi.
2. Maktabda jismoniy tarbiya dastur bo'limlari soatini sinflar bo'yicha chorakliklarga taqsimlash (soatlar setkasi).
3. O'quv materiallarini chorakliklarga taqsimlash yillik rejasi (choraklik jadvali).
4. Ish rejasini tuzish uslubiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 б.

8-Mavzu: Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni.
2. Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va mazmuni.
3. Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni

Darsga tayyorgarlik ko'rishning asosiy rejasi bu - dars bayoni bo'lib, to'g'ri tuzilgan dars bayoni butun darsning yutug'i hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarini sifatini belgilovchi *to'rtta asosiy komponentning* umumiylikda amalga oshiriladi. Bu omillar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib darsning *xarakterli komponentlarini tashkil qiladi*.

1. Jismoniy tarbiya darsining maqsad vazifalaridan kelib chiqqan holda ***tuzilgan mashqlar***, dars mazmunining eng asosiy xarakterli komponenti hisoblanadi. Bu komponent bir tomonlama bo'lib, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilishda o'quvchilar uchun *faoliyat predmeti* bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqacha aytganda, dars mazmunining bir qismi hisoblanadi.

2. Tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan ***o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri hisoblanadi***.

Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular:

- o'qituvchini tinglash,
- ko'rsatilayotgan mashqni diqqat bilan kuzatish,
- bajarilishi lozim bo'lgan mashqni hayolan tasavvur qilish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash,
- mashqni bajarish jarayonida vujudga kelgan qiyinchiliklarni o'qituvchi yordamida o'rganish,
- o'z hissiyatini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsional xolatni boshqarish va h.k.

O'quvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari ***dars mazmuni asosini*** tashkil qiladi.

3. ***Pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib***, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi:

- dars maqsadi va vazifasini tushuntirish,
- ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish,
- uyga vazifa berish va uni tushuntirish,
- o'quvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish,
- harakat faoliyatlarini to'g'ri yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

4. Shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan ***fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar*** dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi.

Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr ***darsning mazmunining to'rtinchi komponenti*** hisobiga sodir bo'ladi.

Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Dars oldiga qo'ygan maqsadiga erishdimi yo'qmi doimiy nazorat qilinib, shunga asosan navbatdagi darsni qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

2. Maktabda jismoniy tarbiya (sport o'yinlari dasturidagi voleybol) darsining tuzilishi va mazmuni

Maktabda jismoniy tarbiyaning sport o'yinlari dastur bo'limidagi voleybol darslari ham 3

qismdan iborat bo'lib, 1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqagani o'z ichiga olib, (saflanish, bildirgi qabul qilish, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni bajarish kiritadi.

Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tana muvozanatini saqlash, qaddiqomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini qizdirish va uni funktsional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Tayyorgarlik qismi (10-12 daqiqa).

Vazifasi – o'quvchilarni tashkillashtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni – saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, xar hil o'yinlar va x.k.

Asosiy qism 25-30 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Asosiy qism (25-30 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o'rgatish, o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o'quvchilarning harakat, malaka va ko'nikmalarini egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishdan iborat.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funktsiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan ruhiy zo'riqishlardan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga o'tish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni ko'rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to'g'ri o'tkazish tufayli o'quvchilarning organizmida fiziologik o'zgarish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni – saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, diqqatni tortuvchi o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

1. Tushuntirish;
2. Ko'rsatish (namoyish etish);
3. Muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
4. Malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
5. Qaytarish;
6. O'yin uslubi;
7. Musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Xar bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi. Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday

o`yinlarni o`tkazish davomida o`yin qoidalarini o`zlashtirishga va hakamlilik qilish sirlarini o`rgatishga alohida e`tibor qaratiladi.

O`rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo`llaniladigan mashqlar oddiydan murakkabga, o`tilganidan o`tilmaganiga va engilidan og`iriga (yuklamani hisobga olgan holda) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

3. Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o`qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog`liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko`rishiga ham bog`liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko`rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

1. Dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
2. Darsni samarali va sifatli o`tkazish modelini ishlab chiqish;
3. Darsning foydali zichligini ta`minlash imkoniyatlarini aniqlash;
4. O`quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
5. Tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko`rib chiqish, agar zaruriyat bo`lsa, o`zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
6. Tomonidan bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko`rib chiqish;
7. Dars o`tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko`zdan kechirish;
8. Darsdan so`ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
9. O`qituvchining o`z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e`tibor berishi;
10. Muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o`quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e`tiborga olish.

Bundan tashqari o`qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo`lishi shart:

1. Ta`lim standarti va klassifikatori;
2. O`quv dasturi bo`limlari bo`yicha yillik o`quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
3. Sinflar, choraklar va darslar bo`yicha yillik reja-jadvali;
4. Choraklar bo`yicha o`quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
5. Dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
6. Dars bayonnomasi;
7. Sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o`tkazish, dars davomida o`quvchilar faolligini ta`minlash, beriladigan vazifa, ko`rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg`otish o`qituvchining nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog`liqdir.

Takrorlash uchun savollar.

3. Dars jarayonini rejalashtirishda nimalarga e`tibor qilinadi?
4. Dars bayonnomasini maqsad va vazifasi nimadan iborat?
5. Jismoniy tarbiya darsining mazmunini ifoda etuvchi komponentlar nimalardan iborat?
6. Jismoniy tarbiya darsining o`rgatish uslublari nimalardan iborat?
7. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish metodlari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Mahkamdjanov K. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent. Iqtisod-Moliya 2008 y.
4. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. С. 120.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотивлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.
7. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

9-Mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj, pulsometriya olib borishning xususiyatlari.

Reja:

1. Xronometraj, darsning umumiy va motor zichligi xaqida tushuncha.
2. Jismoniy tarbiya darsining umumiy motor zichligini aniqlash.
3. Jismoniy tarbiya darsning motor zichligini aniqlash.

Mashg`ulotning umumiy va motor zichligi

Mashg`ulot samaradorligining ko`rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Mashg`ulotni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o`zini alohida aniqlash mumkin. Bu mashg`ulotning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoitini bir xil emasligi bilan bog`liq. Mashg`ulot yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi. Umumiy va motor zichlik deb mashg`ulot zichligi ikki xilga ajratiladi.

Mashg`ulotning umumiy zichligi – bu mashg`ulotni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbatidir, ya`ni mashg`ulotni foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb hisoblangan quyidagi tadbirlar mashg`ulotning umumiy zichligini komponentlari hisoblanadi (V.F. Novoselskiy, 1989).

- shug`ullanuvchilarning uyushtirish, uyga vazifani tekshirish, mashg`ulotga vazifa qo`yish;
- nazariy ma'lumotlarni berish va mustahkamlash;
- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish;
- instruktajni o`tkazish, boshqarish, korreksiya (xatolarni tuzatish), havfsizlikni oldini olish;
- jihozlarni tayyorlash va yig`ishtirish;
- mashqlar texnikasini o`zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- shug`ullanuvchilarni talab darajada tayyorlash, mustaqil shug`ullanishni o`rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;
- mashqlarni ko`rsatishda ko`rgazmali qurollar, texnik vositalar, mashqlarni ko`rsatib berish;
- pedagogik nazorat;
- mashg`ulotda tarbiyaviy ish;
- yakun yasash, muskullarni bo`shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa berish.

Mashg`ulotning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlarini zichligini aniqlash uchun shug`ullanuvchilarning faol harakatlariga (t_{fh}) ga sarflangan vaqtni umumlashtiriladi. Bunga t_{fh} mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va mashg`ulotni tashkillashtirish, kutishlar va shug`ullanuvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100% ga ko`paytirilib va mashg`ulotning umumiy vaqtiga t_u bo`linadi.

$$UZ = \frac{t_{qx} \cdot 100\%}{t_y} =$$

Mashg`ulotning umumiy zichligi 100% ga yaqin bo`lishi lozim. Umumiy zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo`lishi mumkin:

Masalan, agar murabbiy aybi bilan mashg`ulotda bo`sh qolish 1 daqiqani tashkil etsa, unda mashg`ulotning umumiy zichligi quyidagicha hisoblanadi.

$$UZ = \frac{39_{min} \cdot 100\%}{40_{min}} = 97,5\%$$

Mashg`ulotning motor zichligi (MZ) – bu mashg`ulotning umumiy davomiyligiga nisbatan shug`ullanuvchilarning mashg`ulotda aynan harakat faoliyatining faolligi uchun sarflangan sof vaqtdir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{sv}) hisoblanadi. t_{sv} 100% ko`paytirilib, mashg`ulotning umumiy vaqtiga (t_{umum}) bo`linadi. (5-jadval.)

$$M3 = \frac{t_{cg} \cdot 100\%}{t_{ym}}$$

Masalan shug'ullanuvchilarni mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 daqiqaniga teng (qolgan 15 daqiqasi murabbiyni mashg'ulot materialini tushuntirishi, mashg'ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda mashg'ulotning motor zichligi quyidagicha bo'ladi.

$$M3 = \frac{25_{cg} \cdot 100\%}{40_{ym}} = 62,5\%$$

Motor zichlik mashg'ulot jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning sababi mashg'ulotda qo'llanilayotgan mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan metodlarga bog'liq. Mashg'ulotning motor zichligi ko'rsatgich-larini o'zgarishi mashg'ulotning tipiga ham bog'liq. Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotlarida motor zichlik 70-80% gacha ko'tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko'proq aralashgan, harakat faoliyatini o'zlashtirish mashg'ulotlarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

Mashg'ulotning motor zichligini ahamiyati muhimligiga qaramay u hech qachon 100% bo'lishi mumkin emas, aks holda mashg'ulot materialini tushuntirish, sodir bo'ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo'lar edi. Bu o'z navbatida o'quv mashg'ulot ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan bo'lar edi.

Mashg'ulot yuklamalarining jadalligini tekshirish uchun xar bir mashg'ulot va xar bir mashqning jadalligini (maksimal, yuqori, o'rtacha, past) tekshirish zarur.

Umumiy zichlikni aniqlash uchun mashg'ulotni bekor ketgan vaqtdan tashqari barcha faoliyatlar vaqti umumlashtiriladi va 100 ga ko'paytirilib mashg'ulotni umumiy vaqtiga (90 daq.) bo'linadi.

$$U_{zich} = \frac{t_{nv} \cdot 100}{90^I} = \frac{88,5 \cdot 100}{90} = 98,3\%$$

Motor zichlikni aniqlash uchun mashg'ulotni harakatga ketgan vaqti 100 ga ko'paytirilib mashg'ulotni umumiy vaqtiga (90 daq.) bo'linadi.

$$M_{zich} = \frac{t_{xy} \cdot 100}{90} = \frac{70,05 \cdot 100}{90} = 77,8\%$$

Pulsometriya tahlilini o'kazish metodikasi

Sport amaliyotida mashg'ulotlarni nazorat qilish va yuklamani aniqlash uchun pulsometrik tahlildan foydalaniladi. Bunda mashg'ulot boshlanishidan oldin shug'ullanuvchilardan bitta bola tanlab olinadi va uning 10 soniyadagi yurak urish soni aniqlanadi. Pulsometrik tahlil o'tkazishda sekundomerdan foydalaniladi. Mashg'ulot boshlanishi bilan bir vaqtda, mashg'ulot yakunlanguncha (90 daqiqa) sekundomer ishga tushiriladi.

Mashg'ulot boshlangandan keyin har 5-6 daqiqadan tekshiri-luvchini pulsi 10 soniyada urishi aniqlanib jadvalning mos bo'limiga qayd qilinib boriladi. (1-jadval). Mashg'ulot tugagandan keyin pulsni aniqlash uchun olingan xar bir 10 soniyadagi yurak urish soni 1 daqiqaga ko'paytirilib pulsometriya natijalari tahlil qilinadi.

Mashg'ulotni tahlil qilishda quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

- mashg'ulotning vazifasi;
- mashg'ulotning shakli va turi;
- mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoiti;

- mashg`ulot boshlangunicha shug`ullanuvchilarning faoliyati;
- mashg`ulot boshlangunicha tekshiriluvchining pulsi;
- mashg`ulot davomida tekshiriluvchining pulsini o`zgarishi va buning sabablari;
- mashg`ulotning ayrim qismlarida va mashg`ulotning butun davomida yuklamalarning xar hilligi;
- mashg`ulot yakunida tekshiriluvchi pulsining ko`rsatkichlari;
- mashg`ulot tugagandagn keyin 5 daqiqa davomida qayta tiklanishi.

Shundan kelib chiqqan xolda mashg`ulot yakunida kerak bo`lsa yuklamalarni o`zgartirish to`g`risida ko`rsatma va takliflar kiritish mumkin.

Jismoniy tarbiya darsida yuklama

Jismoniy yuklama – bu shug`ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir. **Yuklama me`yori** – bu uni belgilangan miqdori bo`lib, hajmning va intensivlikning parametri bilan o`lchanadi.

Yuklamaning hajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashg`ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o`tilgan masofani kilometraji va boshqa ko`rsatkichlari bilan belgilanadi.

Intensivlik – harakatning surati (tempi), tezligi ko`rsatkichlari, o`ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o`zaro munosabat teskari proportsionalpnikga ega: Yuklamani hajmi qancha katta bo`lsa uni intensivligi shunchalik past bo`ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko`ra *yuklama standart* va *o`zgaruvchan* bo`lishi mumkin.

Yuklamani ta`siri organizmni bajarilgan ishga reaksiyasi hisoblanadi. Uni ko`rsatgichlar – yurak qisqarishi chastotasi va o`quvchilarni tolshining tashqi alomatlaridir. Jismoniy yuklamada tolshni darajasining tashqi alomatlari gradatsiyasi tablitsada ifodalangan.

Yuqorida qayd qilingan barcha alomatlar turli darajada va turli holatda jismoniy yukni shug`ullanuvchilar organizmiga ta`siri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashg`ulotlar jarayonida yuklamani me`yorini aniqlash va boshqarish mumkin bo`ladi.

Yuklamani optimal me`yorlashning nazariy-usuliy asosini organizmni jismoniy mashqlar ta`siriga moslashish qonuniyati, shug`ullanganlikning ortishidan bilish mumkin. Shulardan kelib chiqib quyidagi usuliy holatlar shakllangan va ilmiy asoslangan: **yuklamani adekvatligi** (organizmni individual funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi), **yuklamani oshirishni asta-sekinligi** (funktsional imkoniyatlarini ortishini rivojlanishini taominlovchi), **yuklamani tizimlilik** (ularning birin-ketinligi va muntazamliligi).

Jismoniy yuk har qanday aniq bir holatda o`zining parametri (hajmi, intensivligi, dam olish intervali)ga ko`ra optimal bo`lishi kerak, bu o`z navbatida shug`ullanish, trenirovka qilish effektini ta`minlaydi. Yuklamaning etarli emasligi

Tolishning tashqi alomatlari

Alomatlari	Tolish darajasi		
	engil	ahamiyatli	juda katta
Yuzining terisini rangi va tanasi	Qizilligi unchalik ham ko`p emas	Ahamiyatli darajada qizargan	Keskin qizarish, oqarish, labi rangini biroz ko`karishi
Terlovchanlik	Ko`p emas, ko`p-roq yuzi	Kuchli, boshi va tanasi	Juda kuchli, tuz chiqib ketadi
Nafasi	Biroz tezlashgan, maromli	Ahamiyatli darajada tezlashgan, ayrim hollarda og`zi bilan nafas oladi	Keskin tezlashishi, yuzaki, xansirab qoladi
Harakati	Buzilmagan	Ishonarli emas	Chayqalish, gandarlash, harakat koordinatsiyasini buzilishi, oyoqqo`llarida qaltirash
Diqqati	Xatosiz	Buyruqlarni bajarishda noaniqliklar	Buyruqlarni bajarishda sustlik, ko`pincha takroriy buyruqdan so`ng
O`zini his qilish	Shikoyati yo`q	Charchagani haqida noliydi, hansirash va boshqalar	Kuchli charchash, oyoqlarida og`riq, bosh aylanishi, xansirash, quloqlari shang`illaydi, boshida og`riq, ko`ngil aynishi va boshqalar

besamar, o`quv va vaqtini befoyda yo`qotishga sabab bo`ladi, ortiqrog`i esa organizmga ziyon etkazadi.

Agarda yuklama oldingi holatidagicha qolaversa, o`zgartirilmasa uning ta`siriga organizm o`rganib qoladi va rivojlantiruvchi effektini yo`qotadi. Qayd qilingan sababga ko`ra jismoniy yukni asta-sekinlik bilan oshirib borish zaruriy talab hisoblanadi.

Nisbatan axboriy normaga aylangan, oboektiv va amaliyotda keng qo`llaniladigan organizmni jismoniy yukga reaksiyasining amaliy ko`rsatgichi yurak qisqarishining chasto-tasini (YuQCh) miqdori bilan hisoblanadi.

Yurak-tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini oshirish maqsadida yuklamani me`yorini oshirishda YuQChsining miqdori bir minutda 130 martadan past bo`lmasligi talabini qo`yadi. Bu raqam yurak urishining maksimal hajmi deb qabul qilingan. Shunga ko`ra yurak qisqarishining chastotasi miqdori minutiga 130 ga teng bo`lishi trenirovka ostonasidagi lozim bo`lgan yuklama deb qaraladi.

Sog`lomashtirish maqsadidagi mashg`ulotlarda, yuklamani optimal diapozoni YuQCh minutiga 130 dan 170 gacha deb qaralmoqda (A.A. Viru va bosh. 1988).

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sog`lomashtirishning umumiy samaradorligi o`smirlar va yoshlarning mashg`ulotlarida o`rta va katta intensivlikdagi aerob yo`nalishdagi mashqlar orqali (harakatli o`yinlar, estafetalar, sport o`yinlari, suzish, yugurish, velosipedda yurish) erishiladi.

O`rtacha intensivlikdagi yuklamani diapazoni YuQCh minutiga 130-160 va katta intensivlikdagini esa minutiga 160-171 gacha deb qaralmoqda.

Jismoniy yuklamani qatiyyan boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo`lga qo`yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organari va ularning tuzilishining funktsional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo`naltirilgan ta`sir etishini ta`minlaydi.

Jismoniy tarbiya darsida yuklamaning parametrini boshqarish turli xildagi usullar va usuliyatlar orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qo`llashi oson usullar quyidagilardir:

- bajarilayotgan o`sha mashqni takrolashlar sonini o`zgartirish;
- mashqlarning umumiy sonini o`zgartirish;
- o`sha bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- harakat amplitudasini qo`shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash (o`zgartirish);
- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga qarab yoki pastga yugurish, qumli yo`lka yoki stadion yo`lkasida yugurish va boshqalar);
- dastlabki holatni o`zgartirish (masalan, yarim yoki to`la o`tirish holatidan yuqoriga sakrashlar, qo`lni tirsakdan bukib to`g`irlashni polda, oyoqni stul ustiga qo`yib, gimnastika devori reykasiga tirab va h.k.);
- masofani yugurishda, suzishda va boshqalarda uzaytirish yoki kamaytirishlar;
- mashg`ulotlarni odatdagidek, kengaytirilgan, toraytirilgan mydonlarda o`tkazish;
- qo`llanilayotgan usuliyatlarni variantlash (bir maromda, o`yin, musobaqa tarzida va h.k.);
- mashqlarni bajarish vaqtini ko`paytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o`zgartirish.

Har qanday holda o`qituvchi tomonidan dars vazifasini hal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishni optimal usullari qo`llanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo`sinda ta`sir etishini YuQChning fiziologik qiya chizig`ini chizish orqali ko`rish mumkin (V.V. Yanson, 1966).

Mavzu bo`yicha savollar

1. Xronometraj xaqida tushuncha.
2. Darsning umumiy zichligi xaqida tushuncha.
3. Darsning motor zichligi xaqida tushuncha.
4. Jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligini aniqlash.
5. Jismoniy tarbiya darsining motor zichligini aniqlash.

6. Tolishning tashqi alomatlari qanday aniqlanadi.
7. Jismoniy tarbiya darsida yuklama.
8. Pulsometriya tahlilini o`kazish metodikasi.
9. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya tahlilini aniqlash.
10. Jismoniy yuklamalarning organizmga ta`sirini aniqlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.

3. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

10-Mavzu: Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.

Reja:

1. O'qituvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish.
2. Pedagogik tahlil.
3. O'rgatish uslublarining qo'llanilishi.
4. Darsni yakunlash.

Dars – ta'lim oluvchiga yo'naltirilgan jarayon bo'lib, o'qituvchi va o'quvchining o'zaro faol munosabatlariga asoslangan bo'ladi.

Dars o'tish – pedagog dars maqsadlaridan kelib chiqqan holda, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini axborotlarni yetkazish orqali ta'lim oluvchilar bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tarbiya darsiga o'qituvchining tayyorgarligi:

- shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillashtirish uslublarini to'g'ri tanlanishiga;
- mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan to'g'ri foydalana olishga;
- ob-havo, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib samarali foydalana olish bilan bog'liq.

Darsning tashkillashtirishning ta'minlanishi quyidagilarni nazarda tutadi:

- 1) dars o'tiladigan joyning sanitariya va gigiena xolatini ta'minlash va unga rioya qilishni;
- 2) moddiy-texnik (sport anjomlarini) jihatdan ta'minlashni;
- 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillashtirishni to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani samarali hal qilishni.

Jismoniy tarbiya darsini tahlili

Har qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o'qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil ikkiga: umumiy va maxsus bo'ladi. darsning umumiy tahlili deganda: dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajarilishi va darsning o'quv tarbiyaviy yo'nalishidagi komponentlari umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori darsini alohida komponentini (o'qituvchi, o'qituvchi faoliyatini, darsda o'zlash-tirishi va shunga o'xshashlarni...) ajratib olib darsni ayrim qisman tahlil qilish mumkin.

Tahlilining bu shakli dars uchun to'la baho berish imkonini bermaydi.

1. Darsning tahlilidan maqsad:

- maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o'rganish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitishning holatini va o'quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko'nikmalarni qanday darajadiligini o'rganish;

- maktabda ommaviy fizkulptura sog'lomlashtirish va sport ishlarini uni borishini tahlillash;
- ilg'or ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo'l qo'ymaydi, darsni tub mazmunin, qo'yilgan vazifalarni hal qilinishini to'g'ri baholashga sharoit yaratadi.

2. Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim bo'lgan masalalar:

- o'qituvchilar va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o'tkazilishiga to'la darsni kiritish (tayyorlov) asosiy va yakunlov qismlari bo'yicha baho berish;
- o'qituvchini va o'quvchini faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo'llaniladigan iboralar, atomlar, nutq, muomala, madaniyatiga baho berish;
- darsning tahlilini yakuniy matnga, o'qituvchiga maslahat lozim bo'lsa tavsiya va ko'rsatmalar.

3. Tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlil uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik xarakteristikasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkich-lari, sog'ligini holati, o'zlashtirish, natijalarini o'rganadi. O'qituvchining umumiy va kasbi bo'yicha ish staji, haqida umumiy bo'lsada ma'lumot oladi. Darsning o'tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo'yicha tartib nomeri, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo'yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4. O'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zla-rini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilishni o'zlashtirni tahlili:

- jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, materialga qiziqishini uyg'ota olish masalalari;
- dars intizomini buzilish sabablari;
- darsga o'qituvchini munosabati;
- o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- onglilik-faollik darajasi;
- o'quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, surat, temp, intensivlik me'yori);
- darsda ularning hakalik, navbatchilik va gruppalariga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatini tahlili:

Rahbarlik roli: o'ziga ishonish, qatoyiat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo'lda tutishi.

O'zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), sustkashligi, o'zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgir-ligi, ishchanlik fazilati.

Nuqti: ovozi, buyuruqlarini, ko'rsatmalarini, to'g'riligi, muomala va nutq madaniyati.

O'qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim bosh (spor formasi), xipchanligi, epchilligi, qomati.

O'qituvchining o'quvchi bilan yakkama-yakka muloqati: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qatoyian, ulgurishi.

6. *Fizkulptura darsida tarbiyaviy ishni amalga oshiri-lishi*: diqqatni tartiblanishni va mashqni bajarilishiga qiziqish uyg'otish, intizom, qattiq tutish, o'rtoqlik, kollektivizm va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq normalariga rioya qilishga o'rgati olishi, rag'batlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumligi.

O'quv predmeti bo'yicha dunyoqarashini shakllantirish, harakat malakasi va ko'nikmasini shakllantirishiga bog'liq bo'lgan bilimlar bilan taominlashi. Dars jarayoni davomida fizkulptura aktivini tayyorlash, o'qituvchini mashg'ulotlaridan ozod qilingan o'quvchilar bilan ishlashi.

7. *Tahlilchini saviyasini tahlilini sifatiga ta'siri*: Darsni kuzatish va uning tahlilini ko'p qirrali jarayon bo'lib, o'quv tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko'z o'ngida tutish uchun, maosul darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtni o'zida mohiyatiga etib va baholash mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars o'tkazayotgan o'qituvchi fikrini o'qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish protokollaridan, rejalar so'roq, varaqalari va boshqalarni to'g'ri tuzata olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan tavsiyanomadagi maslahatlarni, matnini tushunariligi masalalari tahlilini sifatiga ta'sir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik tahlilning tayyor sxemasi fizkulptura metodlari, metod birlashmalar boshliqlari, viloyat, nohiya, shahar, xalq ta'limi nazoratchilari, umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari va oliygohtarining jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida ko'rindi va ish jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelindi.

Jismoniy tarbiya darsi jarayonida jismoniy yuklamalarning o'quvchilar organizmiga ta'siri yurak urishi soni ko'rsatkichi orqali aniqlanadi.

Ushbu ko'rsatkich har bir 5 daqiqadan 10 soniya davomida hisoblanib pulsometriya jadvaliga qayd qilib boriladi.



3. O'rgatish uslublarining qo'llanilishi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

1. Tushuntirish;
2. Ko'rsatish (namoyish etish);
3. Muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
4. Malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;

5. Qaytarish;
6. O'yin uslubi;
7. Musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish uslublari

So'z uslubi	Ko'rgazmali uslub	Amaliy uslub	
So'z uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, ko'rsatma berish, buyruq berish kiradi	Bu uslub mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, o'yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki o'quv o'yinlarini ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.	Qat'iy va qisman reglament lashtirish va harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish	O'yin va musobaqa metodi

O'rgatish jarayonida, shu bilan birga rag'batlantirish va jazolash, ishonirish kabi usullar ham o'rin oladi. Xar bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Sport oyinlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi.

Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilishni o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar

oddiydan murakkabga,
o'tilganidan o'tilmaganiga

engilidan og'iriga (yuklamani hisobga olgan holda) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

4. Darsni yakunlash

Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi dars uchun ajratilgan umumiy vaqtining 3-5 minuti sarflanadi.

Darsning asosiy qismida ko'tarilgan emosional holatni pasaytiruvchi saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafari o'quvchi baholanadi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan bir qator saf bo'lib kiyinish xonasiga chiqib ketiladi.

Boshlang'ich sinflarda o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng o'quvchilarini, o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi.

Dars bayonini yakuniy qismi

Yakuniy qism 3-5	Saflanish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, dars muhokamasi, savol-javob, baholash, uyga vazifa.	3 daqiqa	Bir qatorga saflanish, xato va kamchiliklarni tushuntirish, xayrlashtirish, bir qator saf bo'lib zaldan chiqib ketish.
------------------	--	----------	--

Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy qismidagi mashgʻulotlarda yuzaga kelgan ruhiy zoʻriqishlardan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga oʻtish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni koʻrsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, saf bilan zaldan chiqib ketish.

Mazmuni – saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, diqqatni tortuvchi oʻyinlar, oʻqituvchining yakunlovchi soʻzi, uyga vazifa.

Mavzu boʻyicha savollar

1. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil oʻtkazish uslubiyati.
2. Oʻqituvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish.
3. Pedagogik tahlil haqida tushunqa.
4. Oʻrgatish uslublarining qoʻllanilishi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

11-Mavzu: Oʻrta maxsus kasb-hunar taʼlimi tizimida jismoniy tarbiya.

Reja:

- 1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari.**
- 2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.**
- 3. Oʻrgatish uslublarining qoʻllanilishi.**

1. Pedagogning darsga tayyorlanishi

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa koʻchirish va darsning muvaffaqiyatli oʻtishi uchun bevosita tayyorgarlik koʻrish (darsning moddiy-texnika tomonidan taʼminlanishi va oʻquvchilar, oʻqituvchi yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga eʼtibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi koʻrinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, toʻgʻri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shugʻullanuvchi 1 aming har tomonlama va uygʻun rivojlanishini taʼminlash);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning toʻgʻri tanlanishi (darsning uchala qismida shugʻullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, dars vazifalariga tanlangan vositalarning muvofiqligi, dars qismlaridagi vositalarning oʻzaro va mashgʻulot oʻtkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-metodik koʻrsatmalari boʻlimida:

darsni tashkil etish, oʻtkazish metodikasi, sharoitlari boʻyicha qanday koʻrsatmalar berilgan, ularning toʻgʻriligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan

tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan yoki yuklama miqdorlab beriladigan (kasalligi bo'yicha) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

2. Darsni tashkil etish

Kuzatuvchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari, ayrim asboblarda ish bajarish va mashg'ulot uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi.

2. Mashg'ulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarining qo'llanishi, maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga mosligi, dars yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiqlanadi.

4. Dars qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun qanday metodik usullardan foydalanilgani, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiqlanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning samaradorligi, ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari.

Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

3. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif

1. Darsning tayyorgarlik qismidagi vositalar bilan uning bajaradigan funksiyasi orasidagi muvofiqlik (maxsus tayyorlovchi va yondashtiruvchi, o'quvchilarni darsgajalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning yetarli bo'lishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish, o'zlashtirilayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun yengillashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismi uchun vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishning xususiyatlari e'tiborga olingani, organizmning tiklanishi qanchalik ta'minlanganiga e'tibor berish kerak.

4. Uygah vazifalari, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilingani, oldingi dars topshiriqlarini tekshirish qanday amalga oshirilgani nazorat qilinishi kerak.

4. O'rgatish usullarining qo'llanishi. O'qituvchining so'zlashuv usulini egallaganligi, mahorati va undan samarali foydalanishi, darsda so'zlashuv usulining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunlilik (misollar bilan).

2. So'zlashuv usulining ta'sirini kuchaytimvchi metodik usullarning qo'llanishi (qiyoslash, takrorlash, ohang va h.k. misollar bilan).

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.).

4. Ko'rsatmalilik usulini to'g'ri qo'llay bilishi (o'quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik qoidalaridan foydalanish).

5. Ko'rsatmalilik usulining ta'sirini kuchaytimvchi metodik usullarning qo'llanishi (tez, sekin va h.k.). Misollar.

6. O'qituvchining so'zlashuv, ko'rsatmalilik usullarini va har xil harakatlarni o'zaro bog'liqlikda qo'llay bilishi va bir vaqtning o'zida amalga oshira olishi, jamoa muhokamasi bilan birgalikda olib borishi va b. ning dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga

(bo'laklarga) bo'lib o'rgatish usullarini qo'llashning samaradorligi (o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir usulni qo'llashning o'ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlar texnikasidagi xatolarning oldini olish va tuzatish usullarini qo'llash sifati (usullarning ko'pligi: yondashtiruvchi mashqlar usuli, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish usuli va h.k.).

9. Xatolarning oldini olish va tuzatish usulini qo'llash, bunda xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olish.

10. Mashqlar texnikasini o'rgatishda qo'llanilgan metodik usullar (misollar bilan).

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qafiyatlihi, irodasi, o'zini tuta bilishi; odobi, xushfellihi va o'quvchilarning savollariga hozirjavoblighi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilishi va h.k

darsining tuzilishi va mazmuni

Maktabda jismoniy tarbiyaning sport o'yinlari dastur bo'limidagi voleybol darslari ham 3 qismdan iborat bo'lib, 1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqagani o'z ichiga olib, (saflanish, bildirgi qabul qilish, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni bajarish kiritadi.

Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tana muvozanatini saqlash, qaddiqomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini qizdirish va uni funktsional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Tayyorgarlik qismi (10-12 daqiqa).

Vazifasi – o'quvchilarni tashkillashtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni – saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, xar hil o'yinlar va x.k.

Asosiy qism 25-30 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Asosiy qism (25-30 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o'rgatish, o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o'quvchilarning harakat, malaka va ko'nikmalarini egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishdan iborat.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funktsiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Yakunlovchi qism (3-5 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan ruhiy zo'riqishlardan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga o'tish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni ko'rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to'g'ri o'tkazish tufayli o'quvchilarning organizmidagi fiziologik o'zgarish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

3. O`rgatish uslublarining qo`llanilishi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o`rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

1. Tushuntirish;
2. Ko`rsatish (namoyish etish);
3. Muayyan malakani qismlarga bo`lib o`rgatish;
4. Malakani to`liq holda sekin va katta tezlikda o`rgatish;
5. Qaytarish;
6. O`yin uslubi;
7. Musobaqa uslubi va hokazo.



O`rgatish uslublari

So`z uslubi	Ko`rgazmali uslub	Amaliy uslub	
So`z uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, ko`rsatma berish, buyruq berish kiradi	Bu uslub mashqlarni ko`rsatish, ko`rgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, o`yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki o`quv o`yinlarini ko`rsatish orqali amalga oshiriladi.	Qat`iyan va qisman reglament lashtirish va harakatni bir butunligicha to`la o`rgatish	O`yin va musobaqa metodi

O`rgatish jarayonida, shu bilan birga rag`batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o`rin oladi. Xar bir uslubni qo`llashda o`ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Sport oyinlari bo`yicha o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o`quv o`yini o`tkaziladi.

Bunday o`yinlarni o`tkazish davomida o`yin qoidalarini o`zlashtirishga va hakamlik qilishni o`rgatishga alohida e`tibor qaratiladi.

O`rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo`llaniladigan mashqlar

oddiydan murakkabga,
o`tilganidan o`tilmaganiga

engilidan og`iriga (yuklamani hisobga olgan holda) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Takrorlash uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari.
2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.
3. O`rgatish uslublarining qo`llanilishi.
4. Darsining tuzilishi va mazmuni
5. O`rta maxsus kasb-hunar ta`limi tizimida jismoniy tarbiya.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

12-Mavzu: Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari.
2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.
3. O'rgatish uslublarning qo'llanilishi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari Oliy o'quv yurtlarida talabalarni jismoniy tarbiyalashda amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlari asosiy shakl hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni har bir mutaxassis uchun oldindan rejalashtirish lozim (haftada 2 soat hajmidan kam bo'lmasligi kerak). Oliy o'quv yurtlarida amaliy mashg'ulotlarga qatnashish uchun talabalar asosiy, maxsus va sport bo'limlariga ajratiladi. Bo'limlarga ajratish o'quv yilining boshida o'tkazilib, unda talabaning jinsi, sog'liq holati, jismoniy rivojlanishi inobatga olinadi.

Asosiy o'quv bo'limiga asosiy va tayyorlov tibbiy guruhidagi talabalar kiritiladi, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlariga bo'linadi.

Maxsus o'quv bo'limiga shifokorlarning dalillariga asoslangan holda talabalar asosiy va tibbiy guruhlariga bo'linadi. Bu o'quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatlariga qarab tuziladi.

Amaliy mashg'ulotlardan o'z sog'ligi holatiga binoan uzoq vaqtga ozod qilingan talabalar maxsus o'quv bo'limiga o'tkazilib, ular imkoni yetadigan o'quv dasturi mashqlari bilan shug'ullanadilar.

Bunday talabalarni alohida guruhga birlashtirish tavsiya qilinadi, ular nazariy bilim soatida ko'proq saboq oladilar. Bu guruh qatnashchilari asosan musobaqalar qoidasi bilan tanishtirilib, yuqori kursda fakultetlararo, oliy o'quv yurtlararo musobaqalarda hakamlik qilishga jalb etiladi.

Sport o'quv bo'limiga asosiy tibbiy guruhidagi talabalar kiritiladi. Ular sport klassifikatsiyasi talabini bajaradigan hamda jismoniy yaxshi rivojlangan va tayyorlangan bo'lishi, sportning biror turi bilan chuqurroq shug'ullanishga xohishi bo'lishi kerak. O'quv guruhlarining soni va ixtisosligi jismoniy tarbiya kafedrasida mutaxassislariga va sport inshootlariga bog'liqdir.

Shaxmat, shashka bo'limlariga sport bilan aloqasi bo'lgan, maxsus va tayyorlov tibbiy guruhidagi talabalarni o'tkazish mumkin. Sport bo'limidagi talabalarning oliy o'quv yurtlarida spartakiadasida qatnashishi shart.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga o'zi xohlagan sport turini tanlash huquqi berilgan. Sport bo'limi talabalari o'zlari tanlagan sport turidan yakka jadval asosida belgilangan vaqtda sinov talabalarini bajarishlari shart.

Bir o'quv bo'limidan ikkinchi o'quv bo'limiga talabalarni faqat o'quv yilining oxirida yoki yarim yillikning (semestrlarning) oxirida o'tkazish mumkin.

Guruhlar tarkibining soni o'quv bo'limi tomonidan belgilangan bo'lib, oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya kafedrasida ishlarining hajmiga bog'liqdir. Maxsus bo'lim uchun tayyorlangan amaliy o'quv materialining foydali va foydasizligi ko'zda tutiladi.

Ushbu material sog'lomlashtirish, kasallikning oldini olish, ayrim o'ziga xos shug'ullanuvchilarga yaqinlashib, ularga jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq holda yondashish, ularni odam organizmidagi funksional o'zgarishlarning patologik jarayonlarga

olib kelishidan himoyalash, salomatlikni saqlash uchun maxsus vositalarni qo'llash, jismoniy rivojlanish hamda organizmning funksional tuzilishini saqlab qolishni ko'zda tutadi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi. Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlarida talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom, o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtiradigan, mehnat mashaqqati va vatan himoyasiga qobil qilib tayyorlashga ko'maklashuvchi fanidir.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning maqsadi - talabalarining tanlangan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish, mehnat va mudofaa mashaqqatlariga shayllash, yosh mutaxassislarining tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoitida ham jismoniy tarbiya va sportni qizg'in targ'ib qiladigan mutaxassislarini

yetishtirishdek jismoniy tarbiya oldiga quyidagi vazifa qo'yiladi:

- jismonan ulg'ayish va sog'lom hayot kechirish ko'nikmasini o'zlashtirish;
- nazariy bilim va amaliy ishbilarmonlik aloqadorligini ta'minlash;
- bo'lajak mutaxassislaming yuqori darajali tayyorgarligiga erishish;
- jismoniy tarbiya orqali kasallikning oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qila olish;
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish, ularning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga ko'maklashayotgan jismoniy tarbiyaning mohiyatini o'rganish;
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yau-tilarida mintaqaviy va milliy sport turlarini targ'ib qilish va unutilganlarini qayta tiklash;
- asosiy sport turlari bo'yicha hakamlik qila bilish malakasini puxta egallash, yo'riqchilar amaliyoti, nazariya va amaliyotga qiziqishi bo'lganlarda klub yoki birlamchi sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malakasini oshirish.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni dars va darsdan tashqari vaqtda, o'quv davri mobaynida olib boriladi. O'quv mashg'ulotlari: amaliy va nazariy, o'tiladi:

- yakka mashg'ulotlar;
- jismoniy tarbiya kafedrasini tasdiqlagan referatlar va nazoratda turgan har xil mavzudagi ishlarni bajarish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar. Kundalik mashqlar:

- sho'ba (seksiya), sport va ishqibozlar klubidagi mashg'ulotlar;
- mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bajarish. sport va sayyohlik bilan shug'ullanish;
- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari;
- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar, ilmiy uyushma negizi, laboratoriyadagi mashg'ulotlar;
- jismoniy tarbiyalash jarayonida ilmiy asoslangan xilma-xil shakllardagi mashqlar ko'lemi (haftada 10-12 soat)ni qo'llash va shu tariqa talabalarning jadal harakat faoliyati, tana azolarining mo'tadil ishlashi uchun sharoit tug'dirish.

Amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlari. Talabalar jismoniy tarbiyalashning asosiy shakllari amaliy va nazariy o'quv mashg'ulotlaridir. Mashg'ulotlarni har bir mutaxassis uchun oldindan rejalashtirish lozim (haftada 2 soat hajmidan kam bo'lmasligi lozim). Agar o'qish 5 yil bolsa, imtihon 4-kursda topshiriladi, o'quv mashg'ulotlari haftasiga 2 marta, har biri ikki akademik soatga teng miqdorda bo'linadi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan talim olish jarayonida sinov imtihoni topshiradi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kursini o'tkazishdagi sport yo'nalishi 1946 yilda paydo bo'lgan. Hozirgi vaqtda sportda takomillashish bo'limi talabalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning yetakchi shakli bo'lib hisoblanadi. Sport bo'limidagi mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan va majmualiy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Majmualiy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv vaqtining ko'pgina qismi, odatda, tanlab olingan sport turi mashqlariga ajratiladi.

Sportda takomillashish uchun talabalar mustaqil mashg'ulotlardan keng foydalanadilar (ta'til kunlarida, ishlab chiqarish amaliyoti vaqtlarida). Ko'rsatilgan mashg'ulot turini qo'llamasdan turib, yil davomida uzluksiz mashg'ulotni amalga oshirish, hozirgi zamon talablari darajasida olib borishni tasavur qilish mumkin emas.

Sog'ligida yetishmovchiliklar, kamchiliklar bo'lgan talabalar bilan mashg'ulotlar mahsus bo'limlarda o'tkaziladi.

Maxsus bo'lim vazifalarini (dastur bo'yicha) aniqlashtirish mashg'ulotlarning o'quv materiallari vositasida sog'lomlashtirish, kasallikning oldini olish, o'ziga xos (alohida) shug'ullanuvchilarga yaqin bo'lib, ularga jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiq holda yondashish, odam organizmining tuzilishi va funktsional o'zgarishlariga mos tarzda, salomatlikni saqlash uchun maxsus vositalarni qo'llash, jismoniy rivojlanish, hamda organizmning funktsional tuzilishini saqlab qolishni ko'zda tutadi.

Dars - jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy sildi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha belgilangan maqsad va vazifalar asosan darslarda hal qilinadi. Dars mashg'ulotlarida

talabalarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va jinsi e'tiborga olinadi. Jismoniy tarbiya darsi tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir.

Talabalarning mustaqil tayyorgarligi va o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan to'g'ri foydalanish uchun jismoniy mehnat bilan aqliy mehnatni bir-biriga muvofiqlashtiradigan qator metodik qoidalarni hisobga olish kerak.

1. o'quv yilining turli vaqtida talabalar aqliy ish qobiliyatining o'zgarish davrlari jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni samarali tashkil qilishda hisobga olinadigan zarur ob'ektiv omil bo'lib xizmat qiladi.

2. Agar har bir semestring birinchi yarmida o'quv mashg'ulotlarida tezlik-кисҚ tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun nisbatan ustuvor yo'naltirilgan jismoniy mashqlardan yurak urishi 120-180 zarba daqqa yetadigan sur'atda, har bir semestring ikkinchi yarmida kuchni, umumiy va kuch chidamliligini ustuvor rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan yurak urishi 120-150 zarba daq gacha yetadigan sur'atda foydalaniladigan bo'lsa, talabalarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yaxshi natijalarga erishishi mumkin. Bunday rejalashtirish mashg'ulotlari talabalarning aqliy ish qobiliyatlariga, ularning o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtirishlariga, umumiy kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. O'quv kunida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish va amalga oshirishda (ertalabki soatlarda) yurak

urishining past ko'rsatkichi 110-130 zarba daq yoki o'rtacha ko'rsatkichi 130-160 zarba daq ga yetadigan sur'atdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bunday sur'atdagi mashg'ulotlar o'quv qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Talabalarning ish qobiliyati pasaygan (soat 3-4 atrofida) paytlarda mashg'ulot olib borish mashqlar tafsirini belgilaydigan o'rtacha sur'atdagina samara beradi. Yuqori sur'atli mashg'ulot olib borishni yurak urishi 160 zarbg'daq. dan ko'proq bo'lganda, o'quv jadvalining oxirgi soatlariga rejalashtirish tavsiya etiladi.

Takrorlash uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari.
2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.
3. O'rgatish uslublarining qo'llanilishi.
4. Darsining tuzilishi va mazmuni
5. O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimida jismoniy tarbiya.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
4. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 296 b.

13-Mavzu: Sport ijtimoiy hodisalar tizimida, sportning nazariy asoslari.

Reja:

1. Sport ijtimoiy hodisa sifatida.
2. Sport turlarining nazariy asoslari.
3. Sportchilarning tayyorgarlik davrlari.

Sportning ijtimoiy ahamiyati

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari.

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya naza-riyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo`lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Sport nazariyasi fani sport mashg`ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta`sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o`rganadi.

Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: *sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg`ulotlari tizimi, sport ko`rsat-kichlari, sport natijalari*. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasini o`rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo`lmaydi.

Sport - qisqa ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko`rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o`ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo`lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko-niyatlarini anglab etish, etalon ko`rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash-tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ`ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob`ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo`lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O`zbekistonda sport harakati - g`oyaviy kurashning kerakli sohasi bo`lib, ommaga ta`sir ko`rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonla-ridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakl-larni: *ommaviy, havaskorlik sportini* yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - *professional sportni* yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo`lib, inson faoliyati jarayonining ko`p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivoj-lanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo`linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog`liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko`nikma, malakalarni yuqori sport ko`rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo`lib, sport tayyorgarligi va sport mashg`ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg`ulotini qamrab oluvchi, ko`p omilli jarayon bo`lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg`ulot jarayonini va musoba-qani tashkil qilish, mashg`ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg`uloti o`qish va dam olish bilan qo`shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyor-garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta`minlash, shuningdek sportchini tayyor-lashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo`lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izla-nishga asoslanadi.

Sport mashg`ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg`ulotlari maxsus

jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“*Sport mashg'ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

“**Sportchini tayyorlash**” – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vosita-lardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmua-sini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo'lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funktional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

“**Mashq bilan chiniqqanlik**” – mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“**Tayyorgarlik darajasi**” – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“**Sport mashg'ulotlari tizimi**” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslub-lari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

“**Sport ko'rsatkichlari**” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

“**Sport natijalari**” - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“**Sportchining tasnifi**” - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O'zbekiston Respublikasida “*yagona sport tasnifi*” mavjud bo'lib har to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifat-larini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib etishishini o'rganadi va tadbiriq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi (O.A.Milshteyn).

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug'ullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy gurux va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri;
- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;
- har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o'miga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlash-tirishga qaratilgan ta'sirining amaliy natijasi;

- mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

-xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik – totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liq-dir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, *hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, axloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar* sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda *sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib*, hisoblanadi.

Nazariya - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funktsiyalari, uslu-biyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlan-tirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab etish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

“Sport nazariyasi” ni ko'p funktsionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezo-deduktiv yoki induktiv-deduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va xodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funktsiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metado-logik funktsiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo'li bilan) - bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma'lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko'p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini onglab etishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa onglab etgan maqsadni o'z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma'lumot-lardir.

3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u xodisa va predmetlar xususiyat-larini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

4. O'zining nazariy qismi - bajarilgan mashqlardan yig'ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

Fundamental davri

Fundamental davrida, yuqorida aytganimizdek sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo'lishi ta'minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchisi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir. Fundamental davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi.

Mashg'ulotning yo'nalishi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish krak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko'ra ko'proq tanlangan sport turida progressga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funktsional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir. Buning sababi shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo'lishi avvalo jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o'ynashiga bog'liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo'nalishlarning o'zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy sifatlarning «*bevosita va bilvosita o'tishi*» dan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichdagi asosiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Sport texnik - taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolatga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi xarakterli mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir-biriga o'tuvchi) tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yohud qayta tarbiyalash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik - taktik jihatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga, bilim, malaka va mahoratini tizimli ravishda boyitib borishga bog'liq ekanligidan kelib chiqadi. Shuningdek, harakat ko'nikmalarining ijobiyliklaridan foydalanish va «salbiy ta'sir ko'rsatuvchi» larini engib o'tish yo'li bilan tanlangan sport turidagi xususiy va «*mayda*» malakalardan yaxlit formalarga o'ta borish ham qonuniy bir holdir. Ma'naviy - irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga hos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari. Fundamental davrining boshlang'ich bosqichi yuqorida bayon etib o'tilgandek, mashg'ulot vositalarining ayniqsa keng kompleksi mavjud ekani bilan farq qiladi. Mazkur bosqichda har tomonlama ta'sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Jumladan, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch - quvvat fazilatlarini hamda koordinatsion imkoniyatlarni tarbiyalash uchun berilgan mashqlar koordinatsion imkoniyatlarni umumiy takomillashtiradigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi; mashqlarning xilma - xilligini tanlashda ancha erkin variatsiyalarga ham yo'l qo'yilmaydi.

Musobaqa mashqlariga (tanlangan sport turida) esa, mazkur bosqichda minimal o'rin beriladi. Masalan, bu bosqichda bir qator kuchli og'ir atletikachilarning bunday mashqlari shtanga bilan bajariladigan yuklamalar umumiy hajmining 1,5-2 foizini, yuguruvchi sprinterlar va suzuvchilarda yugurish yoki suzish umumiy masofaning 0,5-1 foizini tashkil etadi.

Ayrim hollarda, masalan, sportning «*mavsumiy*» turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashg'ulotdan umuman tushib qoladi. Bunda yaqinlashtiruvchi malakalarni o'zlashtirishga va zarur xususiyatlarni tanlab rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil maxsus tayyorlov mashqlari ixtisoslashtirishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Gap shundaki, musobaqa mashqlari birinchi bosqichda faqat eski (ilgari o'zlashtirilgan) malakalar shaklida bajarilishi mumkin. Shuning uchun ulardan tayyorgarlik ko'rishning asosiy vositasi sifatida foydalanish odat bo'lib qolgan harakat mustahkamlanishiga olib keladi. Bu esa,

kamol topish davom etishiga halaqit beradigan to'siqqa aylanib ketishi mumkin. Bundan tashqari bu bosqichda musobaqa mashqlarining ta'siri nisbatan tabaqalashmagan, shu bilan birga ozmi - ko'pmi darajada bir yoqlama bo'ladi. Vaholanki, birinchi bosqichda sport formasining asosisni tashkil etuvchi barcha komponentlarga ta'sir etish har tomonlama va aniq tanlab yo'naltirilgan bo'lishi nihoyatda muhimdir.

Musobaqa mashqlarining hissasi, albatta, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining dastlabki tayyorgarlik darajasiga va boshqa holatlarga bog'liq bo'ladi. Musobaqa hara-katlari murakkab tarkibli juda ko'p variantli sport turlarida (sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, ba'zi bir ko'pkurashlarda) bunday mashqlarning miqdori yuqorida keltirilgan misollarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi.

Birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik yo'nalishi etakchi o'rinda bo'lgani tufayli, bu erda mashg'ulot uslublari ham keyingi bosqichlardigiga qaraganda nisbatan ancha kam ixtisoslashtirilgan bo'ladi. Tanlangan sport turida mashg'ulot uchun tipik bo'lgan uslublar ixtisosga aloqasi bo'lmagan, lekin umumiy va maxsus tayyorgarlik sohasidagi xususiy vazifalarni bajarish uchun zarur bo'lgan uslublar bilan to'ldiriladi. Bunda yuklamalarning asta -sekin o'sib borishini ta'minlash uchun, nisbatan kamroq talablar qo'yadigan uslublarga, masalan, o'rtacha yoki o'zgaruvchan intensiv-likdagi tsikli harakatlardan foydalanish vaqti bir tekis hamda o'zgaruvchan mashq qilish uslublariga, o'rtasidagi dam olish intervallari o'zaytirilgan takroriy va orta boruvchi mashq uslublariga ko'proq ahamiyat beriladi.

Shaxsiy musobaqa davri

Musobaqa davrining strukturasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrotsikllardan -musobaqa va yuklama tashlash mikrotsikllaridan iborat bo'ladi. Ikkinchi holda esa, 4 - 6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba'zan undan ham ko'p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo'ladi.

U yoki bu strukturadan foydalanish sport turlarining xususiyatlariga, mazkur sport turida qabul qilingan musobaqalar taqvimiga va boshqa sharoitlarga bog'liq, bunda boshqa hamma sharoitlar teng bo'lsa, davrning uzunligi hal qiluvchi rol o'ynaydi: oddiy struktura nisbatan uncha uzoq davom etmaydigan davrga (2 - 3 oygacha), murakkab struktura esa uzoq davrga (4-5 oylar chamasi) to'g'ri keladi.

Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir. Sport formasini saqlab turish davrida navbatdagi musobaqalarning spetsifik shart - sharoitlariga moslashish zaruriyati munosabati bilan uning ayrim komponentlari ancha sezilarli o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Biroq, bu davrda tubdan o'zgarishlar qilib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qolishiga olib kelgan va shu bilan musobaqalarda muvaf-faqiyatli qatnashish imkoniyatidan mahrum etgan bo'lur edi.

Jismoniy tayyorgarlik musobaqa davrida eng ko'p kuch - g'ayrat talab qiladigan kuchlanishlarga bevosita funktsional tayyorgarlik xarakteriga ega bo'ladi (mazkur tsikl uchun) maxsus mashq bilan chiniqqanlikning maksimal darajasiga erishishga, uni ana shu darajada saqlab turishga va qo'lga kiritilgan umumiy mashq ko'rganlikni quvvatlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Sport - texnika va taktik tayyorgarlik harakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog'onada takomil-lashtirishni ta'minlaydi. Bu, bir tomondan, ilgari o'zlashti-rilgan malaka va mahoratlarning mustahkamlanishini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan variativlikni, harakat koordina-tsiyasining nihoyatda nozir silliqlash, taktik tafakkurni rivoj-lantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarida yaraydigan bo'lishlikni ort-tiradi.

Ma'naviy - iroda tayyorgarligi musobaqalar davrida muso-baqalarga bevosita psixologik jihatdan tayyor bo'lish, sportchini jismoniy va ruhiy kuch - quvvatni oliy darajada namoyon etishga safarbar etishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga eh-timol tutilgan sport mag'lubiyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lishni va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishni ta'minlash ham g'oyat

muhimdir.

Agar musobaqa davri uzoq davom etadigan bo'lsa, u holda mashg'ulot sport formasining poydevorini kengaytirish bilan bog'liq bo'lgan qo'shimcha funktsiyani ado etadi. Bunday holda uchraydigan oraliq bosqichlar ma'lum ma'noda tayyorlov davrini eslatadi.

O'tish davri

- **Mashg'ulotning spetsifik funktsiyalari.** O'tish davri uzluksiz mashg'ulot sistemasida g'oyat o'ziga xos bir zvenodir. Bunda asosiy mashg'ulotlar faol dam olish xarakteriga ega bo'ladi. Shu bilan birga bu mashg'ulot pauzasi ham, ya'ni mashg'ulot jarayonidagi tanaffus ham emas. Mashg'ulot davom eta-veradi, lekin uning formalari va mazmuni anchagina o'zgaradi. Mazkur davr mashg'ulot kumulyativ effektining o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslikni, organizmning funktsional va adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo'yishdan holi rejimga etarli darajada uzoq o'tishni ta'min etish uchun kiritiladi. Shu bilan birga mazkur vaqtda mashq bilan chiniq-qanlikni ma'lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va shu yil bilan sport formasini rivojlantirishning ikki tsikli o'rtasidagi alo-qadorlik ta'minlanishi zarur. Albatta, faol dam olish sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni maksimum darajada saqlashning iloji yo'q, biroq mashg'ulotning yangi tsiklini avvalgiga qaraganda ancha yuqori dastlabki pozitsiyada boshlashga imkon beradigan mashq bilan chiniqqanlikni saqlab qolish mumkin va zarurdir.

- Jismoniy tayyorgarlik o'tish davrida ilgari qo'lga kiritilgan funktsional va morfologik o'zgarishlarning mustah-kamlanishini ta'minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarini qisman takomillashtiradi, moslashuv imkoniyatlarini tiklab olishga ko'maklashadi. Bular bari mashg'ulotni oshirilgan yuklamalar bilan davom ettirish uchun shart-sharoit yaratadi. O'tish davridan texnik va taktik tayyor ekanlikdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun ham foydalaniladi. Birmuncha yangi harakat formalari o'zlashtirib olish ham mumkin (yordamchi xarakterdagi mashqlarda). Biroq bularning hammasi mazkur davrning asosiy vazifasiga -faol dam olishga xalaqit bermasagina to'g'ri bo'ladi. O'tish davri mobaynida mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etib orttirilgan tajribani chuqur tushunib etish, yanada takomil topishga qaratilgan vazifalarni belgilab olish kerak. Nihoyat, ma'naviy iroda tayyorgarligi sohasida sportchining erishilgan yutuqlarga va bo'lishi mumkin mag'lubiyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishini ta'minlash, faol dam olish va keyingi rejalar uchun ijobiy emotsional holat yaratish g'oyat muhimdir.

- O'tish davridagi mashg'ulotning xarakteri birinchi navbatda o'tgan davrlarda berilgan jamlangan yuklamalardan keyingi uzoq muddatli tiklash jarayonlarining qonuniyatlariga, shuningdek, nisbatan yuklama tashlash sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlariga bog'liqdir.

- Ba'zi mutaxassislar o'tish davriga qarshi chiqib, uning funk-tsiyalarini mashg'ulot mikrotsikllarida yuklama bilan dam olishni uzluksiz almashlab turish, shuningdek, boshqa davrlar davomida yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xarakterini o'zgartirib turish bemalol o'tashi mumkin, deb da'vo qiladilar. Biroq, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari faqat eng yaqin «iz» qold-iribgina qolmay, balki ma'lum sharoitlarda o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketadigan jamlangan (kumulyativ) deb atalgan effekt ham beradi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini ham tiklash kerak. Bu esa mashg'ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etiladigan bo'lsa, har holda mumkin emas.

- O'tish davrini mashq bilan chiniqqanlikni o'stirish sur'atlarini albatta sekinlashtirib qo'yadigan o'ziga xos bir zaruriyat deb qarash ham noto'g'ri bo'lur edi. Chunki o'tish davri ramkasida sport formasining vaqtincha yo'qotilishi keyingi o'sishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, hozircha kam o'rganilgan, lekin nihoyatda qiziqarli bo'lgan yana bir hodisaga, ya'ni nisbiy yuklama tashlashdan keyin mashq bilan chiniqqanlikning rivojlanish sur'ati tezlashib ketishiga e'tibor berishimiz lozim. Bu turdagi faktlarni laboratoriya tadqiqot-larida ham (B.S.Voronin), pedagogika eksperiment sharoitlarida ham (V.P.Filin, L.P.Matveev va boshqalar) kuzatilgan. Bular bari o'tish davrining to'liq mashg'ulot tsiklidagi ajralmas bosqich ekani zarur qonuniyatligini ko'rsatadi.

Takrorlash uchun savollar.

1. Sportning ijtimoiy ahamiyati.
2. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari.
3. Sport turlarining nazariy asoslari..
4. Sportchilarning tayyorgarlik davrlari.
5. Fundamental davri.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотивлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

14-Mavzu: Sport turlari tasnifi.

Reja:

1. Sport turlari tasnifi.
2. Mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi.
3. Sport musobaqalarining tashkillashtirilishi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi,
- ma'naviy, axloqiy va aqliy o'sishga,
- shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi,
- insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi,
- o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

1. Sport turlarining tasnifi.

Bugungi zamonaviy sportning juda ko'p mustaqil turlari paydo bo'ldiki, ularning har qaysisi o'zining musobaqa shakli, maxsus harakat tarkibi, bellashuv qoidalari va musobaqa faoliyatiga baho berish usuli bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Matveev L.P. (1977) sport turlarini harakat faoliyatiga qarab 5 guruhga bo'lgan:

Birinchi guruh - sportning bu turi jismoniy sifatlarni chegaragacha talab qiladigan sport turlari bo'lib, sportchini o'z shaxsiy imkoniyatiga qarab muvaffaqiyat qozonishi mumkin (boks, gimnastika, kurash, sport o'yinlari, engil atletika va boshqalar);

Ikkinchi guruh - yuruvchi texnik vositalarni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (mototsikl, avtomobil, tayyora, yaxta va boshqalar); bunday turda sport natijasi o'zi yuruvchi texnik vositalariga, ham ularni boshqarish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi;

Uchunchi guruh - maxsus qurollar (miltiq, kamon va boshqalar) dan qat'iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari;

To'rtinchi guruh - model - konstruktorlik faoliyatini o'zaro taqqoslash turlari (aviamodel, avtomodel va shu kabilardagi faoliyatlar);

Beshinchi guruh - sportning abstrakt - mantiqiy yo'l bilan g'alaba qozonish turi (shaxmat, damka).

Yozgi va qishki olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari o'z xususiyatlariga ko'ra guruhlarga birlashtiriladi.

1-guruh – davriy (**tsiklik**) xarakterdagi harakat faoliyati bilan bog'liq sport turlari **suzish, eshkak eshish, engil atletika, velosport va boshqalar;**

2-guruh - asosan tezkor-kuch sifatlarini namoyon etishni talab etuvchi sport turlari **sakrash, uloqtirish, og'ir atletika;**

3-guruh - asosan harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq sport turlari - **sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, batut, figurali uchish va boshqalar;**

4-guruh - yakkakurash boks, kurash (barcha turlari), qilichbozlik va boshqalar;

5-guruh - sport o'yinlari futbol, xokkey, basketbol, voleybol, suv polasi va boshqalar.

6-guruh - ko'pkurash chang'i ikki kurashi, engil atletika ko'pkurashi, zamonaviy beshkurash va boshqalar.

Sport turlarini musobaqa natijalarini belgilash usuli bo'yicha ham tasniflash mumkin.

1-guruh - metr o'lchov natijalariga ko'ra sport turlari: engil-atletika, og'ir atletika, velosport, tog' chang'isi, chang'i, ot sportlari va boshqalar.

2-guruh - o'zining aniqligi, go'zalligi, mazmundorligi, harakat amplitudasiga ko'ra natijasi ball bilan baholangan sport turlari - gimnastika, akrobatika, figurali uchish va boshqalar.

3-guruh - yakkakurash va sport o'yinlari turlari. Sport turlariga ko'ra va guruh o'z navbatida guruhlarga bo'linadi:

- musobaqa faoliyati vaqti cheklangan turlari (futbol, xokkey, basketbol, qo'l to'pi va

boshqalar);

- natija cheklangan turlar (voleybol, tennis, stol tenisi va boshqalar);

- cheklangan vaqt tugaguncha g'alabaga erishish mumkin bo'lgan turlar (boks - nokaut, kurash - sof g'alaba).

4-guruh - ko'p qirrali xarakterdagi sport turlari (engil atletika ko'pkurashi, zamonaviy beshkurash, biatlon, chang'i, ikki kurash va boshqalar).

Sport mashqlarini guruhlash tarzining ko'p qirra-liligi hal etilayotgan masalalar xarakteriga ko'ra u yoki bu tafsilot turidan foydalanish imkonini beradi.

2. Mashg'ulot jarayonining tuzilishi

Mikrotsikllar kamida ikki: kumilatsion (yig'uvchi), (u yoki bu darajadagi charchash bilan bog'lik), hamda qayta tiklovchi, mashg'ulotlar xarakterida tuzilgan fazadan iborat bo'ladi,

Mikrotsikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun. Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo'ladi. Ko'pincha bu fazalar mikrotsikl ichida takrorlanib, har bir mikrotsikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi.

Qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrotsiklni tugallamasligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin.

Mashg'ulotlar mazmunining ketma - ketligi esa tayyogarlik davriga, vazifasiga va qanday mikrotsikl bo'lishiga bog'liq. Katta bo'lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdagi ish tez - tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg'ulotga qayta tiklashni tez - tez kiritishni talab qiladi.

Mikrotsiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg'ulotlarni qaysi tomonga yo'naltirilganligi hisobga olinishi kerak.

1. Mikrotsikl, tezkorlik va tezkorlik - kuchlilik sifatlarini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardagina qo'yib tuzishni talab qiladi. SHuning uchun chidamlilikka quyidagidan katta talab, tezkorlikdan keyin qo'yiladi. Katta yuklamadan keyin, ko'pincha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aniqroq qilib aytganda, organizmda tezkorlik va chaqqonlik va tezkor kuchlilik sifatlarini tarbiyalash, hamda mashqlar texnikasini takomillashtirgandan keyin o'rtacha 2 - 3 kundan keyin:

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotdan keyin o'rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Masalan: tezkor kuchlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotni katta yuklamali mashg'ulotlar oldida o'tkazish shart.

2. Sport formasiga kirgan yuqori malakali sportchilarda 1-2 razryadli sportchilarga qaraganda 1,5-2 marta tez tiklanishi mumkin.

Individual qobiliyatiga qarab tezkor-kuchlilik mashqlaridan keyin 24-72 soatda, chidamlilikdan keyin 48-120 soatda tiklanadi.

Shuning uchun shaxsiy musobaqa davridagi mikrotsikldagi yuklama shunday taqsimlanishi kerakki musobaqa ish qobiliyatini yuqori fazasiga to'g'ri kelsin. Bu esa optimal yuklama orqali 2-3 kun oldin hosil qilinadi.

Bu maqsadda Polsha xotin - qizlar sprinterlarini mikrotsikl variantiga nazar tashlang.

(GANSE materiali).

Kunlar	Tayyorgarlik davrining oxiri	Musobaqa davri
Dushanba	Gimnastik mashqlar	Gimnastik mashqlar
Seshanba	Tezkorlik	Tezkorlik
Chorshanba	Tezkor-chidamlilik	Tezkor-chidamlilik
Payshanba	Dam olish	Dam olish
Juma	Dam olish	Gimnastika

Shanba	Texnika	Musobaqa
Yakshanba	Texnika	Musobaqa

Mikrotsikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyidagilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (o`qish va mehnat qilish faoliyatidagi) va unga bog`lik bo`lgan ishchanlik dinamikasi.

2. Mikrotsikldagi yuklamani umumiy kattaligi mashg`ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni ta`sir ko`rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Masalan: Mashg`ulotlarning mazmuni, ularning mikrotsikldagi soni, yuklamaning xajmi, xar bir sport turida engil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchilarda, kurashchilarda, bokschilar va x.kada har xil bo`ladi. Bundan tashqari boshlovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg`uloti jarayonida xam shunday farqni ko`rish mumkin.

3. Mashg`ulot yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug`ullanuvchilar organizmi bir xil xajm va shiddatdagi yuklamaga xar xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini xar xil xususiyatlariga bog`liq. Shunga nisbatan, mashg`ulot yuklamasiga ham xar xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi. N.S. Qucherov va boshqalarni ko`rsatishiga qaraganda mikrotsikl fazalarini xaftalik bioritm fazalari bilan kelishtirish maqsadga muvofiqdir.

1. Mikrotsikllar yuklamasining tuzilishi, tsiklning ichida o`zgarishi mumkin.

2. Mikrotsikllarning tuzilishi, mashg`ulot davrlari va bos-qichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo`yish rejala-shtirladi) jarayoniga bog`liq. O`zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichidagi mikrotsikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi mikrotsiklga o`xshamaydi, Xamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrotsikl xam bo`lishi mumkin emas. Mashqlar komplksini asosiy va qo`shimcha mashg`ulotlarining tartibini almashtirish, yuklama va dam olishni o`zgartirish bilan murabbiy mashg`ulot jarayonining o`sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko`rsatishi uchun tayyorlab boradi.

Mikrotsikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari.

Sport mashg`ulot jarayonida quyidagi mikrotsikl turi aniq-lanadi;

- tortuvchi
- zarbdor
- yaqinlashtiruvchi
- musobaqa
- qayta tiklovchi

a) tortuvchi mikrotsikllar:- katta bo`lmagan hajmdagi yukla-malardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg`ulotlarga kiritilishiga qaratiladi. Bular fundamental davrni 1-(umumtay-yorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

b) zarbali mikrotsikllar: - katta hajmdagi yuklamani shid-datli bajarishga qaratiladi, Bularni asosiy vazifasi sport-chilarning organizmi moslashish jarayoning asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni echishda yordamlashishdan iboratdir. Bularni asosiy o`rni fundamental davrni 2- maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrotsikllar-asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida kelguvchi musobaqalarni rejimi takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalb qilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi zapyp.

g) qayta tiklovchi mikrotsikllar - bular bilan ko`pincha zarbali mikrotsikllar seriyasi tugallanadi. Shuningdek shiddatli musobaqa faoliyatidan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlan-tiriladi.

d) musobaqa mikrotsikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan tuziladi. Mashg`ulot mikro-tsikllarini tuzish uchun quyidagilarni bilish shart.

Mikrotsikllardagi yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidagi 3 xil tipdagi reaksiyaga olib kelishi mumkin.

- a) mashq bilan chiniqqanlikii maksimal rivojlanishiga.
- b) mashg`ulotnini kam samaradorligiga yoki uni butunligicha yo`qligiga
- v) sportchini holdan toyishi yoki madori qurishiga.

Birinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga katta va anchagina yuklamali, optimal mashg`ulot soni kiritib ular o`zapo ratsional holda hamda kichik yuklamali mashg`ulotlar bilan almashtirilgan taqdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg`ulotlar soni va ularning yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta'sir ko`rsatsa, uchinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg`ulotlar **ratsional** almashtirilmagan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

3. Sport musobaqalarni tashkillashtirish.

Musobaqa - bu o`quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo`q.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funktsional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo`lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o`quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o`quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ`ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Musobaqalarini o`tkazish xususiyatiga ko`ra ular quyidagicha bo`ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o`rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o`rni aniklanadi;

shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o`rinlari aniqlanadi.

Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o`rinlarini aniqlamasdan o`tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko`rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o`tkazish usuliga ko`ra ular quyidagi turlarga bo`linadi;

- a) aylana usul;
- b) chetlatish bilan aylana usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o`tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o`tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o`tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o`tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o`tkazishga mas`ul bo`lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o`z ahamiyatiga ko`ra shug`ullanuvchilarni ma`suliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o`tkazish ko`zda tutiladi:

tayyorgarlik,
nazorat,
saralash
asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o`tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko`rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g`alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o`rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo`limlarni o`z ichiga oladi.

I. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo`limda musobaqa o`tkazayotgan tashkilotning o`z oldiga qo`yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o`quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to`ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo`yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o`trasida do`stlik alokalarini mustahkamlash;
- - aholi o`rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug`ullanishga jalb qilish.

II. Musobaqalarni boshkarish

Bu bo`limda musobaqalarni tayyorlash va o`tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o`tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlanirish, ularga tibbiy xizmat ko`rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o`tkazish uchun kim javobgar bo`lishi ko`rsatiladi.

III. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bunda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko`rsatiladi.

IV. Musobakalarni o`tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo`limda musobaqalarni o`tkazish xususiyati va usullari ko`rsatiladi. Kunlar bo`yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o`rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

V. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo`lgan hujjatlar ro`yxati ko`rsatiladi.

VI. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo`limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning etib kelish

muddati aytib o`tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo`lishi ko`rsatiladi.

VII. G`oliblarni taqdirlash

Bu bo`limda mukofotlar sanab o`tiladi: musobakalar ishti-rokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o`rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko`rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko`rsatiladi, ya`ni eng yaxshi texnika uchun, g`alabaga bo`lgan irodasi uchun, tushe bilan ko`p marta g`alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo`lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o`tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so`ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

VIII. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko`rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaka o`tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobakalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, muso-baqa o`tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o`tkazilishiga javobgar bo`ladi.

Takrorlash uchun savollar.

1. Sport turlari tasnifi.
2. Mashg`ulot jarayonlarining tuzilishi.
3. Sport musobaqalarining tashkillashtirilishi.
4. Sport turlarini musobaqa natijalarini belgilash usuli
5. Mashg`ulot jarayonining tuzilishi
6. Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

5-Mavzu: Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o`ziga xos xususiyatlari.

Reja:

- 1. Sport musobaqalari tizimi va sport musobaqa faoliyati.**
- 2. Musobaqalarni turkumlarga bo`linishi.**
- 3. Musobaqa o`tkazish usul va tizimlari.**

1. Sport musobaqalari tizimi

Musobaqa - bu sport mashg`ulotlarining tarkibiy qismi bo`lib, sportchi mashg`ulot jarayonida egallagan malakalarini yuqori sport natijalariga aylantirish jarayoni xisoblanadi.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funktsional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo`lib ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- olib borilgan mashg`ulotlarni samaradorligini aniqlash;
- sportchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o`quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- sport turini targ`ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Musobaqalarini o`tkazish xususiyatiga ko`ra ular quyidagicha bo`ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o`rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o`rni aniklanadi;

shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o`rinlari aniqlanadi.

Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o`rinlarini aniqlamasdan o`tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko`rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o`tkazish usuliga ko`ra ular quyidagi turlarga bo`linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chiqib ketish usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o`tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko`rsatkichlarni, individual holda o`z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy g`alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarida va h.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og`irlikda belgilanishi mumkin.

Sport natijalari natijalari taraqqiyotiga ta'sir etuvchi omillar bular:

- 1) Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.
- 2) Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga, taxlil etilishiga va material - texnik tomondan ta'minlanganligiga.

- 3) Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog`liq.

Sport musobaqalarining xususiyatlarini o`rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda ham o`z ahamiyatini yo`qotgani yo`q.

Birinchi - musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchi - sport musobaqalari, sport mashg`ulotidan genetik va bo`ysunishi bo`yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyatini rivojlanishida, har xil yakkama yakk kurash va sport elementlari o`rtasida o`yinlar birinchi bo`lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllari, usullari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko`rash yo`llari aniqlana boshlandi. Hozirgi kunda sportda bu yo`nalishni ko`p soxasi bo`yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy

asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashg'ulotlarini ham o'z ichiga oladi.

Uchinchidan - sport musobaqalari sportchining jismoniy texik-taktik imkoniyatlarini, zaxiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon" bo'lib hisoblanadi. SHuning uchun faqat musobaqa vaqtida psixologik qarama-qarshiliklarni engish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi aniqlanadi.

har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi bular tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyati-ning oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshi-riladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar aosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqa-larning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini ob'ektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsatilishini ta'minlash hamda tartibga solishdir. Bu bir qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo'lgan talabga nisbatan faoliyatini tashkil qilishga.

2. Musobaqa o'tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, shart-sharoiti va yutuqlarini baholash yo'llarini tartiblashtirish, ma'lum qoidalar hamda musobaqani umum me'yorlari bilan mustahkamlash.

3. Musobaqalashuvchilarni xulqini va o'zini tutish tartibiga ham bog'liq.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko'rinishda bo'lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazish uchun o'zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.q.) holda ham tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

2-jadval

Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi.

1. Ahamiyati bo'yicha	Tayyorgarlik, asosiy, maqsadli.
2. Mazmuni bo'yicha	E/atl, suzish va x.k. spartakiadalar, Olimpiada o'yinlari (majmual)
3. Ko'lami bo'yicha	Jamoa, tuman, shahar, viloyat va respublika
4. Idoralar yoki territoriya printsiplari bo'yicha	"Dinamo" KSJ bo'yicha, Respublika, SNG, Ovropana, milliy, xalqaro, dunyo birinchiliklari
5. Hal qiladigan vazifasi bo'yicha	-nazorat -klassifikatsiya -tanlash -birinchilk uchun -ko'rgazmalilik

6. Tashkil qilish xarakteri bo'yicha	Ochiq, yopiq, an'anaviy, matchli, sirdan tenglashtirilmagan
7. Sinov olish shakli bo'yicha	SHaxsiy, jamoa, shaxsiy – jamoa
8. O'tkazish tizimi bo'yicha	Aylanma tizimida, chiqib ketish bilan, aralash
9. Yosh kategoriyalari bo'yicha	Bolalar o'smirlar, yosh sportchilar, kattalar, qarilar.
10. Qatnashuvchilarning jinsi bo'yicha	Erkaklar uchun, xotin-qizlar uchun.
11. Qatnashuvchilarning kasbini yo'nalishi bo'yicha	Maktab, talabalar, harbiy va x.k.
12. Sog'ligini og'ish xarakteri bo'yicha	Ko'rlar uchun, karlar, yaqindan ko'ruvchi, poliomilet bilan kasallanganlar uchun.

Odatda eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko'pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, jamlash, tayyorlash yoki nazorat xarakteriga ega bo'lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

3-jadval

Sport musobaqalarining asosiy turlari va sportchini tayyorlash vazifalarini hal etishga yo'naltirilganligi

Tayyorlov	Nazorat	Jamlash	Saralash	Asosiy, bosh, kulminatsiya
Nomlari	Vazifasi			
Tayyorlov musobaqalar	<ul style="list-style-type: none"> -Musobaqa bellashuvi sharoitlariga moslashish; -musobaqa bellashuvi sharoitida eng maqbul texnik usullarni ishlab chiqish; -musobaqa bellashuvini olib borish ning maqsadga muvofiq bo'lgan taktik ko'rinishlarini tanlash; -musobaqa tajribasiga ega bo'lish; -kuchli raqobat sharoitiga moslab ruhiy sifatlarni takomillashtirish <p>Musobaqalarning bu turi mashq jarayonida muhim o'rin tutadi</p>			
Nazorat musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlikning barcha tomonlarini baholash asosida tayyorgarlik darajasini nazorat qilish; -sportchi yoki jamoa musobaqa faoliyatining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash; -tayyorgarlikni borishiga (zarur bo'lsa) tegishli tuzatishlar kiritish 			
Jamlash musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -musobaqa faoliyatini andazasini ishlab chiqish; -musobaqa faoliyatining turli ko'rinishlarini sinab ko'rish; <p>Bu ayniqsa bellashuv olib borish tayyorgarligi va taktikasi (usuli) turlicha bo'lgan raqib bilan uchrashuvda foydalaniladigan yakka kurash va sport o'yinlariga taalluqli;</p> <ul style="list-style-type: none"> -asosiy musobaqalarni o'tkazish mo'ljallanayotgan sharoitga imkoni boricha yaqin bo'lgan holat yaratiladi. 			

Saralash musobaqalari asosiy, bosh, kulminatsion musobaqalar	-asosiy musobaqalarda ishtirok ettirish uchun sportchilarni tanlash. -g'alabaga erishish yoki yuqori o`rin egallash
--	--

Musobaqa o`tkazish usullari	
aylanma usul	-bunda xar bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi.
Chiqib ketish usul	-bunda sportchi (jamo) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag`lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
Aralash usul	-bunda yuqoridagi har ikkala usul aralashma xolda qo`llaniladi.
	Musobaqa o`tkazishning u yoki bu usulini qo`llash ushbu musobaqa xaqidagi nizom bilan belgilanadi.

Musobaqa o`tkazish usullari	
aylanma usul	-bunda xar bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi.
Chiqib ketish usul	-bunda sportchi (jamo) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag`lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
Aralash usul	-bunda yuqoridagi har ikkala usul aralashma xolda qo`llaniladi.

Musobaqa o`tkazishning u yoki bu usuli musobaqa oldiga qo`yilgan vazifa, musobaqa yakunlanishi lozim bo`lgan muddat; sportchilar (jamoalar) soni, ularning sport tayyorgarligi, o`quv ishlab chiqarishda bandligi va xududiy joylashganligi, qatnash-chilar bellashuvini o`tkazish uchun zarur bo`lgan joylar (maydon) miqdori hamda albatta mablag` bilan ta`minlanishiga qarab belgilanadi.

Sport musobaqalari pedagogik, sport, metodik va ijtimoiy siyosiy vazifalarni echishga yaqindan yordam beradi.

2.2.Sportchining musobaqa faoliyati Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo`ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag`batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o`zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o`rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o`rgatadi.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta`minlanadi. Sport

musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko`rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob`ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo`lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to`g`ridan-to`g`ri bog`liqdir).

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo`ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o`z ahvolidagi dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish
- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta`kidlanadi:

- kurashishining puxtaligi (qo`llanilgan usullarning umumiy soni bo`yicha);
- hujum harakatlarining samaradorligi;
- himoya harakatlarining samaradorligi;
- charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

Gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida quyidagilarni ko`rsatish mumkin:

- majburiy harakatlarni bajarilishini maxsus talablarga mosligi;
- erkin dasturdagi mashqlar kompozitsiyasini ularning murakkablik darajasiga mosligi;
- musobaqa dasturiga kiritilgan mashqlar tarkibiy qismlari va bo`limlarini bajarilishining mahoratligi;
- mashqlar orasidagi aloqaning murakkabligi va xosligi;
- amplituda, ma`nolilik, aniqlik va x.k.

100-200 metrlik qisqa masofaga yuguruvchi sportchining musobaqa faoliyatida kamida to`rtta quyidagi xislatlarni ko`rsatish mumkin:

- start ishorasini tez ilg`ay olish;
- start chizig`idan (past startdan taxminan 30 metrgacha) lahzada tezlay olish;
- katta tezlik bilan yugurish;
- finishning samaradorligi.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliyatining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy taxlili.

Bu erda tarkibiy qismini ajratib ko`rsatish mumkin:

- 1.Startning samaradorligi (dastlabki 7.5 metrni suzib o`tish vaqti);
- 2.Startdan masofaviy suzishga o`tish chog`idagi tezlik (m/s);
- 3.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 4.Masofaviy suzishda burilishga o`tishdagi tezlik;
- 5-6. Burilishning samaradorligi (15 metrni suzib o`tish vaqti bo`yicha ya`ni 7.5 m burilish shitigacha va 7.5 daqiqadan keyin);
- 7.Burilishdan masofaviy suzishga o`tishdagi tezlik (m/s);
- 8.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 9.Masofaviy suzishdan finishga o`tishdagi tezlik (m/s);
- 10.Finishning samaradorligi (oxirgi 7.5 m masofani suzib o`tish vaqti bo`yicha).

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar.

1. Nima uchun keyingi paytlarda (30-40 yil ichida) ayniqsa qattiq charchatib qo`ymaydigan bellashuvlar bilan bog`liq sport turlarida musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa kengayib ketdi?

2.Sport yili davomida o`zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ulardagi qiyinchilikni asta-sekin o`sib borishini kuzating:

3.O`zingizning musobaqa faoliyatingiz tuzilishidagi tarkibiy qismlarni tasvirlab bering

(nimalardan iborat).

4. Musobaqa faoliyati jarayonida o'z harakat taktikangizni o'zgartirganmisiz? Agar o'zgartirgan bo'lsangiz nima uchun har bir holatdagi sababini aniqlashga harakat qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

17-Mavzu: Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari, vositalari va uslublari.

Reja:

1. **Tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi, sport mashg'ulotining vositalari.**
2. **Jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi sifatida va maqsadi vazifalari.**
3. **Sport tayyorgarlik mashg'ulotlar uslublari**

Sport trenirovkasi maqsadi va vazifalari

Sport trenirovkasi - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshi-rish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlan-ganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuv-chilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoit-larida hal qilinadi.

Sport trenirovkasi vositalari

Sport trenirovkasi vositalari - bu turli xildagi jismo-niy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashq-lar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va engil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurash-chining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. SHuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

1. YAqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. SHerik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. SHerik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. SHunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari.

a) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. SHerik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) O'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

v) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori sur'atda

o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lu-biyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalani, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu erda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xta-tish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan xolda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashti-rilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsa-tishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi - o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvda kurashchi tayyor-garligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashti-rilishi mumkin.

Sport trenirovkasi uslublari

Sport trenirovkasi jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifat-larini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda holda jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajari-lishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birga-likda bajarish uslubi (V.M. Dyachkov bo'yicha) etakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshiri-lishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali - takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar xarakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda

raqiblarni almashtirish yoʻli bilan erishiladi.

Andozali - takroriy va variantli (oʻzgaruvchan) mashqlar uslublari, oʻz navbatida, nagruzkalar uygʻunlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruh-larga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oraliqʻi bilan toʻxtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan soʻng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula boʻyicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan soʻng 2 minutdan.

Qatʻiy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab oʻtilgan uslublari trenirovka mashgʻulotida turli xil uygʻunlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini oʻsib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Maʼlum bir mashgʻulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarning turli xil birikmalari “aylanma trenirovka” deb ataladi. Maʼlum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash “aylanma trenirovka” asosini tashkil qiladi. Masalan, maktab-dagi kurash darsi uchun (1-rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich boʻyicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

Kurash buyicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi

1. Orqada yotib, qoʻllar bosh orqasida, “koʻprik” holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, oʻng va chap tomonidan burchak ostida tekis oeqqlarini koʻtaradi hamda tushiradi; ikkinchisi choʻkkalab oʻtirgan holatda tana ogʻirligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga oʻtkazadi va raqib bilagiga tayanib boʻsh oyogʻini tizzalardan tekis toʻgʻrilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda oʻtiradilar, tirsaklardan qoʻllarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavdani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va, qoʻllari bilan boʻyinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib boʻynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyogʻini qoʻllari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyogʻini koʻtaradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. SHERiklar bir-birlariga orqa qilib polda oʻtiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qoʻllarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni oʻz tomoniga ogʻdirish uchun kuch bilan bellashadilar.

18-mavzu Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari

Reja :

Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari.

- Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi prinsiplar sport trenirovkasiga ham taaluqlidir. YUqorida ko'rib o'tilgan onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarli bo'lish va individuallashtirish, sistematiklik hamda zo'raya borish prinsiplari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport trenirovkasida maxsus, o'ziga xos formada aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa formalarida bo'lmagan spetsifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy prinsiplarni mazkur jarayonning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqozo etadi.

-

• Yuksak ko'rsatkichlarga intilish

- Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo'yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. SHu sababli sport mashg'ulotlarida mutaxassisligi bo'yicha sport mashg'ulotlarini chuqur o'tkazishni o'ylash kerak.

- Sport yuksak ko'rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa mak-simum natijaga erishish mo'ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo'lida mumkin qadar ko'prok natija sari intilishidadir.

- Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o'zicha muhim bo'lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. YUksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma'noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo'lishgacha) qo'llab-quvvatlab boriladi.

- YUksak ko'rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning sikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

- Sport mashg'ulotining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakl-lanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

- YUqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy prinsipi sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

- Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan mazkur turini takomillashtirish uchun

g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. SHu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

- Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. YAngi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. SHuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lish-gina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. SHuning uchun sport mashg'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

-

Sportchini umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittensvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. YAngi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni eng borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. SHunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

SHu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyat-lariga ham mos keladi. SHuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy prinsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim prinsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazzmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasi tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi

Sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga eri-shish maqsadida butun yil bo'yi va ko'p yillar mobaynida surun-kasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri bundan ilgari-gisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o'stirishning umumiy tendensiyasini kafolat-laydigan darajada bo'lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib etmay turib mashg'ulot o'tkazishga ham yo'l qo'yiladi.

So'nggi ikki moment ayrim ma'noda baxsli bo'lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri ilgarigisining «izi» ustiga qo'shilishi haqida gapirilganda «iz» so'zini organizmda mashg'ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlarini, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o'z ifodasini topadigan ijobiy o'zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma'noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma'nosi mashg'ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o'zaytirib yuborilishiga yo'l qo'ymaslikdan, ilgarigi ta'sir etishlar natijasi saqlana borishini ta'min etishdan va shu yo'l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy prinsipi tahlil etilishi munosabati bilan yo'lakay tushuntirib o'tilgan edi. Bunda sport mashg'ulotlari vaqtida yuklama bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o'ziga xos tomonlarini ta'kidlab o'tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg'ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to'la tiklangan va «o'ta tiklangan» sharoitda o'tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to'la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg'ulotlar samarasini jamlashga yo'l qo'yiladi. Buning ma'nosi organizmga alohida yuksak talab qo'yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko'tarishdir. Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarining bunday rejimi ma'lum sharoitlarda ratsional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogolsov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun etarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko'rganligining yuqori bo'lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

SHunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg'ulotda sportchini ish qobiliyatini to'la tiklab va «o'ta tiklab» bo'lgandan keyin boshlash - sport mashg'ulotida maxsus xususiyatga ega bo'ladi. Bu erda mazkur qoida har bir mashg'ulotga alohida tadbiriq etilishi shart bo'lmay, balki bir necha mashg'ulotlardan iborat mashg'ulotlar seriyasiga tadbiriq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg'ulotlarning miqdori va ular o'rtasidagi intervallarning kattaligi ko'pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg'ulotning davr va bosqichlariga bog'liqdir.

Mashg'ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg'ulotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (etarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan

ortiq martaga etadi, albatta. Bunda barcha mashg'ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo'lmaydi. Ularning ba'zi-lari olg'a tomon odimlashga, ya'ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg'ulot talablari qo'yiladi. Birinchi sport razryadi bo'yicha natija ko'rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg'ulot o'tkazilsa (haftalik mikrotsikllar juda ham kam holda 1-2 marta o'tkaziladi. YUqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. SHuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mash-g'ulot o'tkazilsa, haftada 4-7 mashg'ulot katta yuklama bilan o'tkaz-ilishi kerak. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq qaratilgan bo'lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlar esa g'oyat xilma-xil sharoitlarga o'tkazilishi mumkin, chunki ularning ma'lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar

1. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.
2. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi.
3. Sportchini umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi.
4. YUksak ko'rsatkichlarga intilish Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштирш ва моделлаштирш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотивлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

II-semestr

1-Mavzu: Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik)

Reja:

1. Sportchining jismoniy tayyorgarligi.
2. Texnik tayyorgarlik.
3. Taktik tayyorgarlik.
4. Ruhiy tayyorgarlik.
5. Sportchini tayyorlashni vazifalari bosqichlari va asosiy uslubiyati.

1. Jismoniy tayyorgarlik

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolida ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lib to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolida barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

2. Harakat texnikasini o'rganishning dastlabki bosqichi

Asosiy vazifalar, harakatni umumiy holatda, qo'pol shaklda bajarish imkoniyatini ta'minlash.

Bosqichdagi talim metodikasi xususiyati harakat texnikasi asoslarini egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi.

Ta'lim harakat faoliyati haqidagi ta'surotni yaratishdan boshlanadi. Buning maqbul tartibi qo'yidagicha:

- harakatni imkon qadar takomillashgan ko'rinishda ko'r-satish;
- u haqda hikoya qilish. shug'ullanayotgan uni egallashini jadal-lashtirish maqsadida tezroq egallash yo'llariga etibor beriladi;
- harakatni bajarish usullarini tushuntirish va uni qayta-qayta ko'rsatib berish;
- harakatni mustakil bajarishga imkon yaratish. Zarur bo'lsa xavfsizligini ta'minlash;
- harakatni qayta-qayta, iloji bo'lsa sekinlashtirilgan holatda ko'rsatib, texnikadagi asosiy kamchiliklarga etiborni qaratish.

Harakat haqidagi tasavvurni yaratish bir qancha takrorlashlar bilan yakunlanadi.

Harakat faoliyatini bevosita o'rganishga kirishilar ekan, uni qismlarga bo'lib yoki to'laligicha

o'rganish singari uslubiyati aniqlab olish zarur. Agar harakat o'ta murakkab bo'lmasa va ijrochi uchun xavf tug'dirmasa, uni to'laligicha o'rgangan ma'qul.

Masalan; sakrashda, uloqtirishda bosh mushak kuchlanishidan boshlanadi. YAngi harakatga o'rgatish jarayoni bir mashg'ulotda takrorlash miqdori bo'yicha uzoq davom etmasligi kerak. Tanaffus qilinishga yo'l qo'yilmaydi. Ta'limning ushbu bosqichida, qoidaga binoan, harakat asoslariga putur etkazadigan asosiy kamchiliklar tug'rilanadi. Ular bunday harakatlarni egallashni boshlagan deyarli barcha o'quvchilar yo'l qo'yadigan umumiy kamchiliklar va u yoki bu shug'ullanayotganning xususiyatiga xos bo'lgan xususiy kamchiliklar singari shakllarda bo'ladi.

Harakat texnikasini chuqur o'rganish bosqichi

Asosiy vazifa - harakatni bajarish texnikasini kutilgan aniqlikka etkazish.

Bosqichdagi ta'lim metodikasi xususiyati harakat texnikasi xususiyatlari haqidagi aniq va to'liqroq ma'lumotlar olishga qaratilganligi hisoblandi.

SHuning uchun ta'limni tashkil etishda harakatlarni to'laligicha bajarish uslubiyatini qo'llagan ma'qul. Bu bosqichda texnikani qismlarga ajratib qo'llash uslubi, harakatning qaysidir qismini aniqroq bajarishni aniqlash lozim bo'lganda qo'llaniladi. Amalda ko'rsatish usulidan tashqari rasmlar, kino-lavha, kinogramma kabilardan ko'proq foydalanish mumkin, shu-ningdek og'zaki tushintirish uslubiyati ham yaxshi natija beradi. Bosqichning oxirida musobaqa usulini qo'llash maqsadga muvofiq.

Harakatlarni takomillashtirish bosqichi

Asosiy vazifa - turli sharoitlarda harakat faoliyatini mu'tadil amalga oshirish.

Harakat faoliyatini ko'p marta to'laligicha takrorlash bu bosqichdagi ta'lim metodikasining xususiyati hisoblanadi. qayta-qayta mashq qilish - etakchi metoddir. U quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

- harakatni dam olishning to'la yoki qisqa oralig'ida ko'p marta takrorlash;
- o'shani bo'limlar bilan takrorlash;
- tana va ruhning turli holatlarida (charchash, ko'rish nazo-ratini cheklanishi va h.q.) harakatlarni takror bajarish;
- juda ko'p miqdorda «silla qo'ruguncha» takrorlash.

Bundan tashqari, turli sharoitlarda ko'nikmani shakl-lantirish, harakatlarni samarali bajarish maqsadida quyidagi metodlardan foydalaniladi;

- turli mashq bajariladigan joylar, turli snaryadlar, rang-barang ob-havo sharoitlari kabi tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni bajarish;
- harakatni o'rganguncha va o'rgangandan keyin boshqa harakatlar bilan muvofiq ravishda biriktirish;
- harakatlarni bor kuch bilan, shuningdek chamalab ko'rish va musobaqa sharoitlarida bajarish;
- harakatlarni qo'shimcha siltovlar va aksincha kabi sharoitlarda bajarish.

Harakatni takomillashtirish bosqichi sportchi o'zi tanlagan sport turi bilan shug'ullangan barcha davrda davom etaveradi

Texnik tayyorgarlik

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. SHu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi.

- signal - motivli axborot
- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

4. Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlikni asosiy yo'nalishlari:

- sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiya tashkil topish.
- iroda tayyorgarligi;
- idiamator mashg'ulot;
- tez reaksiya berishni takomillashtirish;
- ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;
- psixologik kuchlanishni boshqarish;
- emotsional stress uchun toleryantlik ustida ishlash.
- sportchilarni start xolatini boshqarish.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi .

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Iroda tayyorgarligi

Sportchining iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahlokiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushinishdan iboratdir. Bunda gan sport bilan muntazam shug'ul-lanish, bu yo'lda mumkin qadar ko'prok faollik natijalarga eri-shish istagini shakllantirish va rivojlantirish zarur.

Iroda tayyorgarligi uslubiyatini amaliy asosini quyidagi omillar tashkil etadi:

1. mashg'ulot dasturi va musobaqaga ko'rsatma berishni amalga oshirishda uni doimiy boshqarib borish;

2. qo'shimcha qiyinchiliklarni tizimli kiritish;

3. musobaqadan foydalanish;

4. o'z-o'zini tarbiyalash funksiyasini ketma-ket kuchaytirish;

Sportchini tarbiyalashning asosiy uslublari - ishontirish uslubi, murabbiy va o'rtoqlarini shaxsiy namunasidir.

Psixologik kuchlanishni boshqarishda mashg'ulot vositalari va uslublarini shartli chegaralash bilan boshqarish mumkin.

**Fextovelshiklarni har xil yo‘nalish
dagi ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda psixologik kuchlanishi**

Mashqlar guruhi	Mashqlar	Psixologik kuchlanish darajasi (ballar gurux xisobida).
1.	Javobgar musobaqalardagi bellashuvi	7-10
2.	Musobaqa bellashuvlari, katta musobaqalargi yondashtiruvchi va natija uchun kurashadigan trenirovka bellashuvlari.	6-8
3.	O‘quv bellashuvlari, harakatni 4-6 raqib bilan bajarishda kelisholmay ishlash murabbiyning individual darslari, sport o‘yinlari	4-6
4.	Raqib bilan oldindan kelishib olingan mashklarni bajarish	3-4
5.	Mustakil texnika ustida ishlashda qo‘llaniladigan mashklar	1-3

SHunga o‘xshash psixologik kuchlanish chegaralari boshqa turlarida ham ishlatiladi.

Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1.Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o‘zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2.Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o‘rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3.Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta’sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4.Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5.Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy - texnik ko‘rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so‘z, ko‘rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur‘at va ritmi fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o‘rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Sport taktikasi

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tarflash ham mumkin. Kengaytiribrog aytganda, sport tak-tikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to‘larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo‘li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o‘zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo‘llash kerakligi va hokozolar haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo‘lajak musobaqa-larning shart-sharoitlarini o‘rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o‘zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Taktik tafakkur, idrok xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushinish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Texnikaning asosini o'rganish, uni faol va ongli taxlil qilish uchun qo'llaniladi.

SHartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Qo'shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajer tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

SHerigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktikani o'rganish usuli. Bu usulda sherik xarakat texnikasi va taktikasini o'rganishda faol yordamchi bo'lib xisoblanadi.

Raqibi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktik xarakatlarni unsurlari bo'yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo'yicha taktik takomillashtirish: irodaviy sportchilarni takomillashtirish: o'z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan har xil taktik sharoitlarda qo'llay bilish.

Texnik-taktik mahorat tamoyillari

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

SHaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

SHaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonu-niyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport maxoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samara-dorligi; hujum harakatlarining etakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun

foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. SHu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik xar bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifa-tiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgar-tirishga intilishgan.

YUqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. YAngi qoidalarning etakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

YUqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlar-ning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfo-logik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imko-niyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G. Martirosov, 1968; YU.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. SHu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroq-dir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. SHu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqib-ni erdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat

Texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgar-lik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchli-ligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsuli-dir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgar-lik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatla-rida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip - xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u

muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo‘lga tushirish”ni oldindan mo‘ljallab qo‘yadi. Buning uchun u xuddi o‘sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi. Hujumga o‘tish, odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo‘ladi: ular hal qiluvchi yo‘lni oldindan o‘ylab qo‘ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To‘rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog‘lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o‘sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya‘ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o‘rgatish zarur bo‘ladi.

SHunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashti-rishga qaratilgan ruhiy yo‘nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo‘nalish-ning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. YUqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya‘ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to‘xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri hamda o‘z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g‘alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko‘ta-rinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlan-tirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas‘uliyatli musobaqalar sharoitlarida o‘zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo‘yadi.

CHempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko‘pgina ob‘ektiv va sub‘ektiv to‘siqlar ba‘zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo‘riqishining (qur‘a tashlash natijasi, raqib bilan bo‘ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o‘zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur‘a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e‘lon qilingandan so‘ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to‘g‘ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko‘zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo‘lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan ob‘ektga reaksiya (HOR) ko‘rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o‘z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko‘rsatadigan ta‘sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko‘pgina kuchli kurashchilar o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o‘zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funktsional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning etakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o‘zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘ziga buyruq berishdan iborat bo‘lgan qisqa vaqtli badan qizdiruv mashqlarini o‘tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa

tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashklari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli usublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maksadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga keli-shini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havas-korlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

YUqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishla-shi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Sportchining iroda sifatlariga tavsif bering va uni tarbiyalash uslubiyatini tushuntiring.
2. His qilish, diqqat, taktik fikrlash uslubiyatini tushuntirib bering.
3. Kurashchining muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi vazifalarini izohlab bering va uni amalga oshirish yo'llarini ko'rsating.
4. Tayyorgarlikning umumiy tizimida kurashchining ruhiy tayyorgarligi qanday o'rin egallaydi?
5. Sport amaliyotida o'z-o'zini boshqarishning qanday ruhiy usublari qo'llaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент,

ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.

5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

2-Mavzu: Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri

Reja:

1. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish.
2. Sportchilar organizmiga yuklamalar ta'siri.
3. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.
4. Mashq yuklamasining xajmi va shiddati.
5. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati.
6. Mashg'ulotda charchash va tiklanish.

Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi (M.A. Godik, 1980):

- boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;
- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. SHu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashti-rishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi etarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (YU.M. Arestov, M.A. Godik, 1980).

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymat-larini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;
- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
- mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulot-larida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisos-lashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va engil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalash-tirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi.

SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (7.2.1-jadval) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);
- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (1-jadval).

1-jadval

Mashqlarni mashg'ulot yo'nalishi bo'yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati (N.I. Volkov bo'yicha)

YUklama tarkibi				
YUklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 daq seriyalar ora-sida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamli-ligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq. Takroriy ishda 0,3-2 daq.	Submaksimal yoki katta	- 3-10 daq	- 3-6
Aerob-anaerob (hara-kat sifat-larining hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,2-0,5 daq., seriya-lar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'rtasida 0,5-1,5 daq, seri-lar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ish-da 10 va undan or-tiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	CHeklanmagan, to'liq tikla-nishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimalgacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	Sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ish-da 10 va undan or-tiq, 2-8 seriyada 5-8

	3-10 daq	Sust	CHeklanmagan, kayfiyatiga qarab takro-riy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichik-dan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chi-damlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan submaksimalgacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YU+S) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YU+S 160-190 *zarb/daq* gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashi-shiga ta'sir etadi, YU+S- 130-160 *zarb/daq*.

M.A. Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YUQS bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YUQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

2. Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga ta'siri mashg'ulot yuklamasi

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. SHunday qilib «mashg'ulot yuklamasi» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

SHu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

3. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.

Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

YUklama lar	YUklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniq-qanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) CHarchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

YUklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

YUklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

YUklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

YUklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

YUklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

YUklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

1. Mashq yuklamaning hajmi va shiddati

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashti-ruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra ("A", "B", "S", "D") guruh-larga bo'linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o'tkazish murakkabligiga ko'ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

2. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli

dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'u-lotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. YUqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasi-ning shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'yimoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Sport mashg'ulotida charchash va tiklanish

CHarchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog'ida turli a'zolar, qismlar va umuman tanada ro'y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o'zgarishlar mavjud.

CHarchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

CHarchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to'xtatishga majbur bo'ladi).

CHarchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta'minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),
- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi
- almashinuv moddalarini (laktat) to'planishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidro-elektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifa-tida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

-mashq va musobaqa paytidagi og'irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi:

-yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi vari-antini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o'rni to'ladigan) va ochiq (o'rni to'latilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin etarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiq olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Standart va o'zgaruvchan yuklama uslublariga ta'rif bering.
2. Musobaqa mashq texnikasini yaxshilash uchun siz o'rgatishning qaysi usullaridan (to'laligicha yoki qismlar bo'yicha) foydalanyapsiz, nima uchun?
3. Harakat ko'rgazmaliligi uslubi. Siz qaysi holatda undan foyda-lanasiz.
4. Mashq jarayonidagi dam olishning asosiy vazifalari.
5. Musobaqa va mashq yuklamalari ta'siri ostida sport natijalarini pasayishiga nima sabab bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

3-Mavzu: Sportchilar tayyorgarligining tuzilish asoslari va sport mashg'ulotlarining davrlari

Reja:

1. Sportchilarni tayyorgarlik bosqichlarining rejasini ishlab chiqish uslublari.
2. Tayyorgarlik davri.
3. Musobaqa davri.
4. O'tish davri.

1. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushirish-ni taqozo etadi. Bir qator olimlar (YU.V.Verxoshanskiy, A.P. Bondarchuk, L.P. Matveev, V.V. Petrovskiy, I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda

trenirovka nagruzkalari mzmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi trenirovka modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar trenirovkasini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniq-lash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi trenirovka-sini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor YU.V. Verxoshanskiy (1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonu-niyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniya-tini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi trenirovka xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yi-ladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

2. Sport mashg'uloti davrlarining hususiyatlari

Mashg'ulot davrlari hususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining mazmuni va struktursani xarakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarni ko'rsatish va shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o'zgarishini kuzatib borish demakdir. SHuni unutmazlik kerakki, davrlash asosan sportchini tayyorlashning amaliy bo'limlariga taaluqlidir. Sportchining ongini va xulqini umuman tarbiyalash singari bo'limlarning esa, o'z taraqqiyot mantiqi bo'lib, ular mashg'ulot davrlariga qismangina bog'liqdir.

Fundamental davri

Fundamental davrida, yuqorida aytganimizdek sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo'lishi ta'minlanishi lozim. SHunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchisi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir. Fundamental davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi

Mashg'ulotning yo'nalishi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish krak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko'ra ko'proq tanlangan sport turida progressga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir. Buning sababi shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo'lishi avvalo jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o'ynashiga bog'liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo'nalishlarning o'zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy sifatlarning «bevosita va bilvosita o'tishi» dan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichdagi asosiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Sport texnik - taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolatga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi xarakterli mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir-biriga o'tuvchi) tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yohud qayta tarbiyalash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik - taktik jihatdan kamolatga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga, bilim, malaka va mahoratini tizimli ravishda boyitib borishga bog'liq ekanligidan kelib chiqadi. Shuningdek, harakat ko'nikmalarining ijobiyliklaridan foydalanish va «salbiy ta'sir ko'rsatuvchi» larini engib o'tish yo'li bilan tanlangan sport turidagi xususiy va «mayda» malakalardan yaxlit formalarga o'ta borish ham qonuniy bir holdir. Ma'naviy - irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga hos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

3. Shaxsiy musobaqa davri

Musobaqa davrining strukturasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrotsikllardan -musobaqa va yuklama tashlash mikrotsikllaridan iborat bo'ladi. Ikkinchi holda esa, 4 - 6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba'zan undan ham ko'p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo'ladi.

U yoki bu strukturadan foydalanish sport turlarining xususiyatlariga, mazkur sport turida qabul qilingan musobaqalar taqvimiga va boshqa sharoitlarga bog'liq, bunda boshqa hamma sharoitlar teng bo'lsa, davrning uzunligi hal qiluvchi rol o'ynaydi: oddiy struktura nisbatan uncha uzoq davom etmaydigan davrga (2 - 3 oygacha), murakkab struktura esa uzoq davrga (4-5 oylar chamasi) to'g'ri keladi.

Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir. Sport formasini saqlab turish davrida navbatdagi musobaqalarning spetsifik shart - sharoitlariga moslashish zaruriyati munosabati bilan uning ayrim komponentlari ancha sezilarli o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Biroq, bu davrda tubdan o'zgarishlar qilib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qolishiga olib kelgan va shu bilan musobaqalarda muvaf-faqiyatli qatnashish imkoniyatidan mahrum etgan bo'lur edi.

Jismoniy tayyorgarlik musobaqa davrida eng ko'p kuch - g'ayrat talab qiladigan kuchlanishlarga bevosita funksional tayyorgarlik xarakteriga ega bo'ladi (mazkur sikl uchun) maxsus mashq bilan chiniqqanlikning maksimal darajasiga erishishga, uni ana shu darajada saqlab turishga va qo'lga kiritilgan umumiy mashq ko'rganlikni quvvatlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Sport - texnika va taktik tayyorgarlik harakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog'onada takomil-lashtirishni ta'minlaydi. Bu, bir tomondan, ilgari o'zlashtirilgan malaka va mahoratlarning mustahkamlanishini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan variativlikni, harakat koordina-

siyasining nihoyatda nozir silliqlash, taktik tafakkurni rivoj-lantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarida yaraydigan bo'lishlikni ort-tiradi.

Ma'naviy - iroda tayyorgarligi musobaqalar davrida muso-baqalarga bevosita psixologik jihatdan tayyor bo'lish, sportchini jismoniy va ruhiy kuch - quvvatni oliy darajada namoyon etishga safarbar etishda alohida ahamiyat kasb etadi. SHu bilan birga eh-timol tutilgan sport mag'lubiyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lishni va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishni ta'minlash ham g'oyat muhimdir.

Agar musobaqa davri uzoq davom etadigan bo'lsa, u holda mashg'ulot sport formasining poydevorini kengaytirish bilan bog'liq bo'lgan qo'shimcha funksiyani ado etadi. Bunday holda uchraydigan oraliq bosqichlar ma'lum ma'noda tayyorlov davrini eslatadi.

4. O'tish davri

- **Mashg'ulotning spetsifik funksiyalari.** O'tish davri uzluksiz mashg'ulot sistemasida g'oyat o'ziga xos bir zvenodir. Bunda asosiy mashg'ulotlar faol dam olish xarakteriga ega bo'ladi. SHu bilan birga bu mashg'ulot pauzasi ham, ya'ni mashg'ulot jarayonidagi tanaffus ham emas. Mashg'ulot davom eta-veradi, lekin uning formalari va mazmuni anchagina o'zgaradi. Mazkur davr mashg'ulot kumulyativ effektining o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslikni, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo'yishdan holi rejimga etarli darajada uzoq o'tishni ta'min etish uchun kiritiladi. SHu bilan birga mazkur vaqtda mashq bilan chiniq-qanlikni ma'lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va shu yul bilan sport formasini rivojlantirishning ikki sikli o'rtasidagi alo-qadorlik ta'minlanishi zarur. Albatta, faol dam olish sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni maksimum darajada saqlashning iloji yo'q, biroq mashg'ulotning yangi siklini avvalgiga qaraganda ancha yuqori dastlabki pozitsiyada boshlashga imkon beradigan mashq bilan chiniqqanlikni saqlab qolish mumkin va zarurdir.

- Jismoniy tayyorgarlik o'tish davrida ilgari qo'lga kiritilgan funksional va morfologik o'zgarishlarning mustah-kamlanishini ta'minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarini qisman takomillashtiradi, moslashuv imkoniyatlarini tiklab olishga ko'maklashadi. Bular bari mashg'ulotni oshirilgan yuklamalar bilan davom ettirish uchun shart-sharoit yaratadi. O'tish davridan texnik va taktik tayyor ekanlikdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun ham foydalaniladi. Birmuncha yangi harakat formalari o'zlashtirib olish ham mumkin (yordamchi xarakterdagi mashqlarda). Biroq bularning hammasi mazkur davrning asosiy vazifasiga -faol dam olishga xalaqit bermasagina to'g'ri bo'ladi. O'tish davri mobaynida mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etib orttirilgan tajribani chuqur tushunib etish, yanada takomil topishga qaratilgan vazifalarni belgilab olish kerak. Nihoyat, ma'naviy iroda tayyorgarligi sohasida sportchining erishilgan yutuqlarga va bo'lishi mumkin mag'lubiyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishini ta'minlash, faol dam olish va keyingi rejalar uchun ijobiy emotsional holat yaratish g'oyat muhimdir.

- O'tish davridagi mashg'ulotning xakteri birinchi navbatda o'tgan davrlarda berilgan jamlangan yuklamalardan keyingi uzoq muddatli tiklash jarayonlarining qonuniyatlariga, shuningdek, nisbatan yuklama tashlash sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlariga bog'liqdir.

- Ba'zi mutaxassislar o'tish davriga qarshi chiqib, uning funk-siyalarini mashg'ulot mikrotsikllarida yuklama bilan dam olishni uzluksiz almashlab turish, shuningdek, boshqa davrlar davomida yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xakterini o'zgartirib turish bemalol o'tashi mumkin, deb da'vo qiladilar. Biroq, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari faqat eng yaqin «iz» qold-iribgina qolmay, balki ma'lum sharoitlarda o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketadigan jamlangan (kumulyativ) deb atalgan effekt ham beradi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini ham tiklash kerak. Bu esa mashg'ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etiladigan bo'lsa, har holda mumkin emas.

- O'tish davrini mashq bilan chiniqqanlikni o'stirish sur'atlarini albatta sekinlashtirib qo'yadigan o'ziga xos bir zaruriyat deb qarash ham noto'g'ri bo'lur edi. CHunki o'tish davri ramkasida sport formasining vaqtincha yo'qotilishi keyingi o'sishning asosiy shartlaridan biri

hisoblanadi. SHuningdek, hozircha kam o'rganilgan, lekin nihoyatda qiziqarli bo'lgan yana bir hodisaga, ya'ni nisbiy yuklama tashlashdan keyin mashq bilan chiniqqanlikning rivojlanish sur'ati tezlashib ketishiga e'tibor berishimiz lozim. Bu turdagi faktlarni laboratoriya tadqiqot-larida ham (B.S.Voronin), pedagogika eksperiment sharoitlarida ham (V.P.Filin, L.P.Matveev va boshqalar) kuzatilgan. Bular bari o'tish davrining to'liq mashg'ulot siklidagi ajralmas bosqich ekani zarur qonuniyatligini ko'rsatadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. O'tish davrida mashg'ulotning spetsifik funksiyalari.
2. Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi.
3. Shaxsiy musobaqa davri.
4. Tayyorgarlik davri.4. Fundamental davri
5. Sport mashg'uloti davrlarining hususiyatlari.
6. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

4-Mavzu: Sport mashg'uloti ko'p yillik jarayon sifatida (sport formasi).

Reja:

1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif, tashkilotchi, moddiy texnik ta'minoti, tibbiy ta'minot, ilmiy metodik ta'minot.
3. Sport mashqlariga moslashish, moslashish bosqichlari.
4. Sport formasi haqida ma'lumot berish kerak.

1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviylikini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

-Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. SHu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. SHunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasi sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

	SHart-sharoit	
Ilm olish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta'minot guruhi	Ta'minot guruhi	Moddiy texnik va xo'jalik ta'minoti guruhi

Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. YUqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraf lama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Tashkilotchi		
Musobaqa va o'quv yig'inlarni uyushtirish	G'oyaviy-tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi ma'lumotlarni to'plash va taxlil qilish		Bo'sh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, trenerni, komanda a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'zga ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, og'zi katta, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sig'inishni talab qiluvchilar hali ko'p uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, modalar ketidan quvish, sportchilarimiz sha'niga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

Yillik siklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va startlarga chiqish va

mashg'ulot kunlarida erishilgan hajmi.

Sport turlari	Musobaqa kunlarini	Startlar soni	Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-30	210-250	futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. SHuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv-yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan ta'minlash uchun hamma erda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komandalar uchun oliy toifadagi trenerlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hakamlik mahorati, balki shuningdek jismoniy, funksional tayyorgarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferensiyalar o'tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yo'li bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti - vaqti bilan qayta attestatsiya qilinib turiladi.

O'quv yig'inlari va musobaqalar paytida sportchilarning bo'sh vaqti va dam olishini to'g'ri tashkil qilish va samarali o'tkazish zarur. Terma komandalarda g'oyaviy-siyosiy tarbiya ishlari, komanda a'zolarining yoshiga qarab turlicha olib boriladi.

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

Yig'in mavsumida mehnat tarbiyasiga e'tiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni ta'mirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

Moddiy-texnik ta'minoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan ta'minlash
Mashg'ulot uchun joy tayyorlash	Anjom-uskunalarni takomillashtirish, trenajerlar yaratish
Apparatlar bilan ta'minlash	O'quv yig'inlari va musobaqalar o'tadigan joylarda xo'jalik ishlari.

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to'ldirish, mashg'ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to'g'ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta'minlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta'minlash masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmagan, sport ashyo -anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo'ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunalari etishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o'zgarimoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarimoqda.

Tibbiy ta'minot	
Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish	
Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirlar	Davolash tadbirlari
Tiklanish	

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg'ulotga chidamlilik holati haqida faqat o'z amaliy ko'rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg'ulotga qay darajada chidamli ekanligi haqida gapirmaydi.

Muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turish (bu vazifani davolash fizkultura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan boshqa majmualar nazorat shakllari (masalan bosqichma bosqich va joriy majmualar tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarining hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir engilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

SHifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmay-dilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermay-dilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina tuzilgan o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funksional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funksional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar quyidagilardan iborat:

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigienik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (mustaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixore-gulyasiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsigaga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, rahbarlar, trenerlar, hodmlar sportchiga nisbatan

xushmuomila bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashg'ulotlardan, dam olishning turli xil ko'ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi.

v) har turli jismoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlaridan keng ko'lamda va kompleks usulda foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga ega iste'mol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar (qahrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

6-jadval

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport turi xossalari tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo'nalishlarini oldindan ko'ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to'plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart.

SHuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashq-lar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalash-tirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni harakat texni-kasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma komandalarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDX bo'yicha o'tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olish zarur. Bu sohada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

7-jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	YUklamalarni rejalashtirish
Mashg'ulot jarayonini boshqarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan

xarakterlar majmuining tashkiliy–metodik tadbirlari tizimi bo‘lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste’dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo‘yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdur. Lekin har qanday vaziyatda ham trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiiy omillar yig‘indisiga e’tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiiyoqli, mehnatga layoqati va o‘ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Har bir trener sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiiy iste’dodi va alohida xususiiyatlariga suyangan holda, o‘z usuli bo‘yicha ish ko‘radi. SHuni ham aytilsh kerakki, trener har qancha tajribali bo‘lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi etishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter etib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko‘rsatishi mumkin edi.

Hozirgi trenerlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o‘rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to‘plashni rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o‘z holiga tashlab qo‘yilgan, ya’ni sportchi kuch yig‘ish usullarini o‘zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o‘z asosiiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog‘ida, bir qator ob’ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo‘lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o‘zboshimchalik qilishga mutloqo yo‘l qo‘ymasliigi kerak.

Mashg‘ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqa-rishning asosiiy sharti mashg‘ulot jarayonining tarkibiiy qismlarini doimiiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiiy tomoni quyidagilardan iborat:

- 1.Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;

- 2.Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniiy, texnikaviiy malakasining sifatiiy rivojlanish sur’ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida xolis ma’lumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniiyat-lariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfi-yatda bo‘lishi, xamma narsadan xafasalasi pir bo‘lishi, mashqdan ko‘ngli sovishi mumkin. YUklamalarni organizmining funksional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo‘ladi: mashg‘ulotlarni qiyosiiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o‘z-o‘zini nazorat qilishi, shifokor nazorati.

2. Sport mashqlariga moslashish.

Birinchi bor **adaptatsiya** (lotincha – moslashish) tushunchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiiy moslashish holati haqidagi ta’limotida ochib berilgan.

Adaptatsiya sindromi (alomatini *Sele* tananing qo‘zg‘aluvchi ta’siriga nisbatan noodatiiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotir-rezestentlik-oriqlash (rezestentlik-tanani muhit-ning turli ziyon keltiruvchi omillari ta’siriga bardoshliigi).

Xavotir davriga tananing me’yor va g‘ayritabiiylik darajasida o‘ta safarbarliigiga xos xususiiyatidir. Agar bu ta’sir kuchi to‘xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniiyati tugab, uning sezish quvvati so’nadi.

Og‘ir jismoniiy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri-fosfor kislotasi (ATF) zahirasining kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarining parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog‘liq maxsus o‘zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniiy kuch ta’siri ostida yurak og‘irligi 20-40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog‘liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari ham kattaradi.

Moslashuvning har bir darajasini o‘z chegarasi bor. Agar qo‘zg‘atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi muhim holat o‘rniga moslashishning buzulishi vujudga keladi, negaki moslashishning vazifaviiy zahirasi tamom bo‘ladi.

Moslashish aks moslashish bilan almashinadi. SHundan kelib chiqadiki, sport bilan shug'ullangan ortiqcha og'irlik tana va uning ayrim qismlarini zo'riqishga olib keladi. Bu doimiy natija bo'lmay dam olish va ish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, og'irlik va tiklanishni to'g'ri bir-biriga munosib ravishda olib boril-magan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchining moslashish zahiralari tiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillar hisobga olinishi lozim. Tez (beqaror) va uzoq muddatli (nisbiy barqaror) moslashish kabi ikki turdagisi mavjud.

Moslashish bosqichlari.

Tezlik bilan ro'y beradigan moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-bosqich berilgan ishni bajarilishini ta'minlovchi funksional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog'liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to'planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich qordagi funksional tizimlarning faoliyatini mo'tadillashuvini ifodalaydi. Tananing nisbatan muqobil holatini ko'rsatadi.

3-bosqich tana faoliyatiga (javobiga) ehtiyoj va uni ta'minlash orasidagi muvofiqlikni buzilishi bilan bog'liq. Bu ishchi tizimlar va a'zolarining harakati hamda faoliyatlarning asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek kuch zahiralari nihoyalanihini ifodalaydi.

Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta-qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga, shuningdek sport faoliyatini ta'minlovchi tana a'zolari tizimi va faoliyatini munosiblikdan chetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo'riqish oqibatida mashq jarayonining tuzilishi tizimiga putur etgan bo'lsa to'rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

1-bosqich tez moslashishni ko'p marta qaytariladigan samaralarini umumlashtirish asosida uzoq muddatli moslashishi mexanizmlari kuchaytiriladi;

2-bosqich reja asosida takrorlanadigan doimiy o'sib boruvchi (ma'lum doirada) yuk asnosida harakatdagi a'zolar va to'qimalarda tarkibiy hamda vazifaviy o'zgarishlar jadal kechadi;

3-bosqich a'zolar faoliyatining yangi darajasini ta'minlash uchun zarur bo'lgan zaxira mavjudligida ifodalangan uzoq muddatli moslashishning muhim bosqichidir;

Maqsadga yo'naltirilgan mashq boshida moslashish jarayoni tez kechadi. Keyinchalik turli a'zolar va qismlarning rivojlanish darajasini ortib borishi asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanish tezligi susayadi.

3. Sport formasi.

Sport formasi ko'p jihatlidir. Maxsus ma'lumotlarni umumlashtirib, unga xos bo'lgan belgilar kompleksini ko'rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

- sport formasida bo'lmagan paytda mumkin bo'lmagan yuk-sak funksional darajada spetsifik muskul ishini bajara olish qobiliyati, ya'ni sport formasi davrida organizm eng yuksak funksional darajaga ega bo'ladi;

- funksiyalarni tejash, ya'ni nihoyat darajasiga etmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinatsiya qilinishi hamda organizmning funksional imkoniyatlari yuksakroq bo'lishi tufayli qator fiziologik o'zgarishlarni kamaytirish;

YUksak turg'unlik va shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik steriotiplarining varinativligi (o'zgaruv-chan sharoitlarga moslasha olishi);

YUksak safarbarlik, ya'ni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o'ta oladigan qobiliyatning mukammalroqligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o'tishi, sport formasi davrida ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo'ladi.

Sport formasi haqida psixologik tasavvurlar hozircha to'la va etarli darajada konkret emas. SHunday bo'lsada quyidagi belgilarni ko'rsatish mumkin.

Tanlangan sport faoliyati sharoitlari bilan bog'liq maxsus idrok etish qobiliyatining

yaxshilanishi suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazo);

Harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat mala-kalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo'lish imkoniyatlarining yuksalishi;

Iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayishi, ham shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat, sport formasi - kuch - quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo'r jasorat ko'rsatish mumkin bo'lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjud bo'lsagina sportchi formada hisoblanadi. Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo'lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo'lmasa, agar unda shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo'lmasa, u hech qachon yuksak natija ko'rsata olmaydi. Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. SHu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o'zaro o'yg'unligi shunday bo'lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o'z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir b'lsin.

YUqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o'ziga qarab tadbiiq etmoq kerak. CHunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyoti-ning faqat konrekt sikli uchun to'g'ri bo'ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o'zgarib boradi - sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha boshqacha bo'la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma - xil uslublardan foylanadilar. SHulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo'lish mumkin.

Pedagogik uslublar sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik darajasini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, ya'ni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo'lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo'ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomon-lari xuddi ko'zguda ko'rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o'zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o'sha darajaga yaqin natija ko'rsatsa, taxminan bo'lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashqari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining etarli darajada ob'ektiv miqdor o'lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakkama - yakka olishuv va boshqalar). Bular bari qo'shimcha xususiy mezonlar bo'lishini talab etadi.

SHu maqsadda jismoniy, texnik - taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. SHuningdek, musobaqalar va mas'uliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o'zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo'llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo'lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, siklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshqalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy - fiziologik uslub-lari organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda ta'min etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spetsifik yuklamalar bilan funksional sinovlardan foydalaniladi (sport medetsinasi va sport fiziologiyasi kursiga qarang).

Ham pedagogik, ham tibbiy - fiziologik ma'lumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to'liq tavsif berish mumkin bo'ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy - fiziologik ma'lumotlar nihoyatda muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so'z shubhasiz murabbiyda qoladi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu

jarayon uch fazadan - formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo‘qotishdan iborat bo‘ladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif,
2. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif.
3. Sport formasi haqida ma’lumot berish kerak.
4. Sport mashqlariga moslashish.
5. Moslashish bosqichlari.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотивлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

5-Mavzu: Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarning saralanishi va yo'naltirilishi

Reja:

1. Sportchini yillik tayyorgarlik sikllari.
2. Sportchini tayyorlash tizimi va saralash uslublari.
3. Sportchini tayyorlash, saralab olish va layoqatli sport turiga yo'naltirish.

1. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushirish-ni taqozo etadi. Bir qator olimlar (YU.V.Verxoshanskiy, A.P. Bondarchuk, L.P. Matveev, V.V. Petrovskiy, I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda trenirovka nagruzkalari mzmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi trenirovka modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar trenirovkasini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniq-lash.

Yillik siklni tuzishning prinsiplial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. YUqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarni izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'mini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi trenirovka-sini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarni o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor YU.V. Verxoshanskiy (1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonu-niyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniya-tini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlari-dagi trenirovka xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yi-ladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

2. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash va yo'llanma berish (yosh sportchilarni tanlash tartibi)

Sportda o‘rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchi-larni tanlash tartibi muhim rol o‘ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko‘rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish daraja-sidagi noyob morfologik ko‘rsatrichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo‘lishi kerak. Bunday uyg‘unlikka ega bo‘lgan sportchilar juda kam.

Sportda tanlash - Bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste’dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy - tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o‘z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Sportga yo‘llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport maho-ratini shakllanishining individual xususiyatlarini o‘rga-nish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo‘nalishini aniqlashdir.

V.P.Fillin sportga yo‘llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

Sportda tanlash bu ko‘p bosqichli ko‘p yillik jarayon bo‘lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o‘rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko‘p bo‘lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo‘lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi mumkin. SHuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg‘unligi bilan ajralib turadigan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog‘liq. Nasl qobili-yatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo‘ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko‘rsatishga qaratish kerak.

Ayrim funksiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo‘ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko‘rsatadigan sport turida e‘tiborga olish kerak.

Yosh sportchilarni tanlash muammolari

Pedagogik, tibbiy biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy tekshirish metodlariga asoslangan xolda kompleks xal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

Tibbiy biologik uslublarni qo‘llash bilan sportchining sog‘lik darajasi, analizator sistemasining holati, morfologik xususiyatlari aniqlanadi. Ijtimoiy metodlar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko‘rsatishga ruhiy uslublar, sportchilarni ruhiy xususiyatlari, ruhiy birlik va hakovolarni ko‘rsatadi.

1-jadval.

Ko‘p yillik tayyor-garli bosqichlarini sportda tanlash bilan bog‘liqligi bosqichlar	Vazifalar	Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari
Dastlabki	Shu sport turiga takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini aniqlash	Boshlang‘ich
Oraliq	Samarali sport takomillashuviga qobiliyatligini aniqlash	Dastlabki bazali, maxsus bazali.
Yakunlovchi		Individual imkoniyatlar erishilgan natijalarni saqlash.

Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi

Dastlabki - bunga bolaning marfo-funksional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal etiladi.

YAkunlovchi - halqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masalalarini hal etadi.

3. Ko'p yillik tayyorlov tizimida sportchilarni saralash va yo'naltirish

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob marfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibliigi kabi talablarga javob berishi kerak, va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo'lishi lozim. Bunday uyg'unlik, ko'p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. SHuning uchun oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo'naltirishdir.

Sport saralovi – sportning ma'lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

Sport yo'naltirishi – sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash. Yo'naltirish, ma'lum sport turi doirasiga tor sport muta-xassisligiga (sirinter-stayer, himoyachi-xujumchi va h.k.);

– ko'p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasi aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o'sish jadalligiga; ma'lum bir sportchining sport natijalari saviyasiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan tayyor-garlik va bellashuv faoliyatining etakchi omillarini aniqlashga;

– sportchi qobiliyatini rivojlanishiga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalar, yuklamalar, usullarni tanlashga tegishli bo'lishi mumkin.

SHunday qilib, sport saralovi kelajakda buyuk sportchilarni tayorlash mumkin bo'lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini ehsa, sportga yo'naltirish esa ushbu tayyorlovning o'qitish va sport mashg'ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqinda bog'langan. SHundan kelib chiqqan holda, ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichida sportchilar qo'yilgan masalalarni echa oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko'rsatib o'tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanadi (jadval).

Keltirilgan saralov bosqichlarining har biri uchun o'z usullari va mezonlari, baholarining aniqligi va xulosalar-ning holisligi va qat'iyligi mavjud. Masalan, agar sara-lovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antro-po-metrik va morfolik ko'rsatkichlari katta o'rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko'rsatkichlar deyarli e'tiborga olin-maydi, asosiy e'tibor erishilgan sport yutuqlariga, yukla-malar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

Saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan hol-da, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo'ladi (1-jadval).

1-jadval

Sport saralovining ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi

Sport saralovi		Ko'p yillik tayyorlov bosqichi
Bosqich	Vazifalar	
Birlamchi	Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga muvofiqdiligini aniqlash	Birlamchi
Boshlang'ich	Samarali takomillashishga layoqatlarni aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	YUqori sport natijalariga erishish,	Ixtisoslashgan

	mashg'ulot va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	
Asosiy	Xalqaro toifadagi natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllanishi	SHaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish
YAkuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yaxshilash	Natijalarni saqlab turish

Sport saralovining har bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funksional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixo-logik xususiyatlarga to'la baho beriladi, o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi kattaligi va yuklamalar xarakteri, ularni sportchining shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi. Mazkur ma'lumotlarning barchasi ko'p yillik tayyorlovning navbatdagi bosqichida yo'naltirish uchun asos bo'ladi. SHunday qilib sport saralovining bosqichlari sport yo'naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi.

Sport saralovi va yo'naltirish - sport faoliyatini takomillashtirishning biron bosqichidagi bir lahzalik hodisa emas, balki sportchini ko'p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir. Bu, odamning rivojlanishi (o'sishi) yoki ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichidagi imkoniyatlarni aniq aniqlashni iloji yo'qligi hamda qobiliyat ko'ri-nishidagi asli omillar va maxsus tayyorgarlik natijasi bo'lgan tarbiyalangan omillarning o'zaro munosabatining mushkul xarakteri bilan belgilanadi. Hatto, qandaydir faoliyat turidagi qobiliyatlari. Faqat sport bilan shug'ullanishi uchun katta imkoniyatga asos borligi belgisi bo'lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar esa faqat o'rgatish va tarbiyalash jarayonidagina aniqlanishi mumkin va ular tug'ma tarbiyalangan biologik va ijtimoiy-dialektik birlikning hosilasidir.

Saralov va yo'naltirish jarayonida sportchi to'g'risida to'la ma'lumot olish imkonini beradigan turli tadqiqotlar olib boriladi:

- sog'likning holati va jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- gavdaning tuzilishi;
- biologik etuklikning xususiyatlari;
- asab tizimining xususiyatlari;
- funksional imkoniyatlar va organizmning muhim ti-zimlarini rivojlanish istiqbollari;
- harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;
- sport texnika va taktikasini o'zlashtirish qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va texnik-taktik chizmalarni o'zgartira olish;
- mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini ko'tara olish, qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati;
- mushak-harakat fazoviy-vaqti differensnatsiyasiga, vaziyatni tezkor baholash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mehnatsevarlik, qat'iyatlik, tayyorlik.
- bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblarga, hakam-likning xususiyatlariga ko'nika bilish,
- sport mahorati darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llay bilish.

Saralov va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifa-lari har bir ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha olingan ma'lumotlarning o'rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq haqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir xilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xusu-siyatlari, organizmning muhim funksional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilayotganda, ayniqsa muhim bo'ladi. Sport natijalari darajasi, og'ir sharoitlarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko'nika bilish qobiliyatlari to'rtinchi va beshinchi bosqichlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko'rinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarini boshqarib va uning belgi-larini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan avlodga o'tganda (o'zgarimasligi) va xuddi shu vaqtda mutatsiyalarga - organizmning genetik o'zgaruvchanligining manbasi bo'lgan nasliy o'zgarishlarga moyilligidir. SHunday qilib, sport saralovi va yo'naltirilishi uchun sportchi organizmning genotipini kelajakda sport natijalariga erishish istiqbollarini aniqlash muhim o'rin tutadi. Xususan, insonning marfofunktsional belgilrini meroslash, harakat funksiyalarini ko'rsatkichlar, genotilni insonning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O'tgan o'n yilliklar davomida olib borilgan ko'p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta'siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi fenotipini shakllanishiga genetik katta ta'sir o'tkazishini ko'rsatadi. Insonini marfofunktsional belgilari va harakat sifatla-rini nasldan - naslga o'tishi to'g'risidagi umumiy tasavvur-larni qo'ydagi jadvalda ko'rish mumkin (2-jadval).

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi

2-jadval

Belgi	Nasliylilik
Tana, qo'l va oyoqlar uzunligi	YUqori
Gavda, elka va elka oldi uzunligi	YUqori
Elka va toz kengligi	Katta
Bo'yin, elka, elka oldi, son, boldirning aylanasi	O'rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS- va MS to'qimalari nisbati	YUqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta
Aerob ishlab chiqarish	Katta

Ushbu malumotlarni sportchi funksional salohiyatining bir qator muhim ko'rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oilaviy o'xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to'ldirish mumkin (3-jadval).

Insonning asosiy harakat sifatlarining nasliyligi

3-jadval

Belgi	Nasliylilik
Oddiy harakat ta'sirchanligi vaqti	YUqori
Oddiy harakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	O'rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinatsiya	O'rta
Egiluvchanlik	Katta
Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamliligi	YUqori

Monozigot va dozgot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va aka-egizaklar ishtirokida tajribalar sport uchun muhim bo'lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o'xshashlikning ta'siri borligini aniqlashga imkon beradi. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltiriladigan natijalarda anchagina mos kelmasliklar mavjud bo'lishiga qaramasdan VO₂/maxning oqilona mashg'ulot 20—25 %ga sportchining genotipi sabab bo'ladi. Bu ma'lumotlarga nasliy merosning kislorod pulsi ko'rsatkicha, yurak urishiga, ta'siri ham mos keladi.

Oilaviy o'xshashlikning sportdagi yutuqlarga ta'siri ota-onalar va bolalarining aka-uka va opa-

singillarni ko'p martalab muvaffaqiyatlarga erishishganliklari hollari tasdiqlaydi. Sportni istalgan turida bunga misol topsa bo'-'ladi, lekin bunda, oilaviy o'xshashliklarning ta'siri nafaqat genlarga, bir-biriga o'xshash oila a'zolarida, balki oilaviy muhit uchun umumiy bo'lishini e'tiborda tutishi kerak, xususan, sportga munosabatni, ba'zi oila a'zolari orasidagi raqobatni va h.k.

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi

4-jadval

Ko'rsatkich	Nasliylilik	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod iste'moli	Katta	Katta
YUrak hajmi	Katta	YUqori
Sistolik hajm va yurak tashlashi	YUqori	YUqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	YUqori
Mushakning oksidlash salohiyati	Katta	YUqori
Lipid substratlarning oksidlanishi	YUqori	YUqori
Lipidlarning jalb qilinishi	YUqori	YUqori

Genotip, ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorda tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart treniroviya dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sport-chining aerob imkoniyatlarini davomiy tayyorlash ba'zi-larda VO_2 max (1 l/min gacha)ni keskin ko'payishiga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaydi. SHu vaqtning o'zida, 10 shu soat monozigat egizaklar orasida 20 hafta davomida o'tkazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati haligacha o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlariga, adaksioan ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalar o'rta, uchinchilar - sust.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Sportchini yillik tayyorgarlik sikllari.
2. Sportchini tayyorlash tizimi va saralash uslublari.
3. Sportchini tayyorlash, saralab olish va layoqatli sport turiga yo'naltirish.
4. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish
5. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash
6. Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

6-Mavzu: Sportchilarning tayyorlash tizimida boshqaruv asoslari.

Reja:

1. Ommaviy sport, katta sport va professional sportning o'ziga xos xususiyatlari.
2. Sport musobaqalari tizimi. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari.

Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'min-lashning muhim sharti bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlod tarbiyasiga, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish ishlariga istiqloqlning dastlabki kunlari-danoq kirishildi, 1992 yil yanvarida "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. Davlatimiz rahbarining sog'lom avlodni voyaga etkazish haqidagi qarashlarida har tomonlama erkin va mustaqil fikrlaydigan, o'z huquqlarini taniydigan, faqat o'z bili-mi, kuchi va imkoniyatlariga (resurslariga) tayanadigan, Vatan va xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport harakatining o'rni va ahamiyati beqiyos ekani o'z ifodasini topdi.

Avvalo, o'quvchi-yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga katta ishtiyoq va qiziqish uyg'otib, ularni bu sohaga uzluksiz jalb qila oladigan, milliy ta'lim tizimi doirasida o'tkaziladigan, yoshlarni sog'lomlik, komillik va go'zallik g'oyalari ruhida tarbiyalaydigan ommaviy sport harakatini shakllantirish zarur edi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq ta'lim modeli asosida, o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga uzluksiz jalb qiladigan, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" ommaviy sport musobaqalarini o'z ichiga olgan uch bo'g'inli yagona tizim tashkil qilindi

Mamlakat aholisining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini ta'minlash, turli ijtimoiy illatlarning oldini olish maqsadida uch bo'g'inli yagona sport tizimi negizida ommaviy sport harakatining milliy modeli ilmiy asosda tuzildi.

Ommaviy sport harakati milliy modeli quyidagi tamoyillarga asoslandi:

- aholining barcha qatlamlarini kundalik sport harakatiga jalb etib, sog'lom turmush tarzini ta'minlash va millat genofondini sog'lomlashtirish;

- mamlakat aholisining yoshi, hayotiy ko'nikmasi, bilimi, ijtimoiy holati, imkoniyati, sharoiti, mustaqil harakatlanishining inobatga olinganligi;

- model barcha bo'g'inlari uzviy va mantiqiy bog'langanligi;

- model har bir bo'g'inining funksional maqsadlarini aniq belgilash asosida ularning o'zaro harakat tizimlari ishlab chiqilganligi;

- modelda belgilangan funksional maqsad aholi o'rtasida sog'lom hayot tarzini ta'minlashning funksional maqsadiga ta'sir etishi va zanjirsimon siklga egaligi;

- modelning funksional maqsadi amalga oshishi bilan o'quvchi va talaba-yoshlar orasidan yuqori malakali, Vatanga mehr-muhabbati yuksak, o'z mamlakati obro'si uchun munosib kurasha oladigan iqtidorli sportchilar etishib chiqishi.

Mazkur tizim 5 ta bo'g'indan tashkil topib, u maktab yoshigacha bo'lgan bolalarni, umumta'lim maktablari o'quvchi-larini, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimidagi yoshlarni, oliy ta'limdagi talabalarni hamda ishlab chiqarish sohasidagi va undan tashqaridagi barcha yoshdagi fuqarolarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport o'yinlariga jalb qilish, ularning sog'lomlik darajasini sport harakatlari orqali oshirishga qaratildi.

Hozirgi davrda innavatsion pedagogik texnologiya asosida o'qitish haqida turli-tuman fikrlar bildirilmoqda. Ta'limga yangicha, texnologik yondashish haqida fikr yuritilishi tasodifiy hol emas. Innavatsion pedagogik texnologiya asosida o'qitishni yo'lga qo'yish, ta'lim jarayonini o'quvchilar uchun tushunarli va qiziqarli sohalarini yaratish uchun tinimsiz izlanish o'qituvchining muhim vazifasi

bo'lib qolmoqda. SHunday qilish kerakki, o'quvchilar pedagogik jarayonning faol sub'ektlariga aylantirish

2. Sport musobaqalari tizimi. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari.

Sport musobaqalari tizimi

Musobaqa - bu sport mashg'ulotlarining tarkibiy qismi bo'lib, sportchi mashg'ulot jarayonida egallagan malakalarini yuqori sport natijalariga aylantirish jarayoni xisoblanadi.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funktsional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- olib borilgan mashg'ulotlarni samaradorligini aniqlash;
- sportchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- sport turini targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rni aniklanadi;

shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi.

Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chiqib ketish usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va h.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Sport natijalari natijalari taraqqiyotiga ta'sir etuvchi omillar bular:

1) Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.
2) Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga, taxlil etilishiga va material - texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3) Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq.

Sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchidan - musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchidan - sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'syunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyatini rivojlanishida, har xil yakkama yakk kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rash yo'llari aniqlana boshlandi. Hozirgi kunda sportda bu yo'nalishni ko'p soxasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashg'ulotlarini ham o'z ichiga oladi.

Uchinchidan - sport musobaqalari sportchining jismoniy texik-taktik imkoniyatlarini, zaxiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon" bo'lib hisoblanadi. SHuning uchun faqat

musobaqa vaqtida psixologik qarama-qarshiliklarni engish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi aniqlanadi.

har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi bular tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshi-riladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar aosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini ob'ektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsatilishini ta'minlash hamda tartibga solishdir. Bu bir qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo'lgan talabga nisbatan faoliyatini tashkil qilishga.

2. Musobaqa o'tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, shart-sharoiti va yutuqlarini baholash yo'llarini tartiblashtirish, ma'lum qoidalar hamda musobaqani umum me'yorlari bilan mustahkamlash.

3. Musobaqalashuvchilarni xulqini va o'zini tutish tartibiga ham bog'liq.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko'rinishda bo'lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazish uchun o'zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.q.) holda ham tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

2-jadval

Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi.

1. Ahamiyati bo'yicha	Tayyorgarlik, asosiy, maqsadli.
2. Mazmuni bo'yicha	E/atl, suzish va x.k. spartakiadalar, Olimpiada o'yinlari (majmuali)
3. Ko'lami bo'yicha	Jamoa, tuman, shahar, viloyat va respublika
4. Idoralar yoki territoriya printsiipi bo'yicha	“Dinamo” KSJ bo'yicha, Respublika, SNG, Ovropana, milliy, xalqaro, dunyo birinchiliklari
5. Hal qiladigan vazifasi bo'yicha	-nazorat -klassifikatsiya -tanlash -birinchilik uchun -ko'rgazmalilik
6. Tashkil qilish xarakteri bo'yicha	Ochiq, yopiq, an'anaviy, matchli, sirdan tenglashtirilmagan
7. Sinov olish shakli bo'yicha	SHaxsiy, jamoa, shaxsiy – jamoa
8. O'tkazish tizimi bo'yicha	Aylanma tizimida, chiqib ketish bilan, aralash
9. Yosh kategoriyalari bo'yicha	Bolalar o'smirlar, yosh sportchilar, kattalar, qarilar.

10. Qatnashuvchilarning jinsi bo'yicha	Erkaklar uchun, xotin-qizlar uchun.
11. Qatnashuvchilarning kasbini yo'nalishi bo'yicha	Maktab, talabalar, harbiy va x.k.
12. Sog'ligini og'ish xarakteri bo'yicha	Ko'rlar uchun, karlar, yaqindan ko'ruvchi, poliomilet bilan kasallanganlar uchun.

Odatda eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko'pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, jamlash, tayyorlash yoki nazorat xarakteriga ega bo'lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

Musobaqa o'tkazishning u yoki bu usuli musobaqa oldiga qo'yilgan vazifa, musobaqa yakunlanishi lozim bo'lgan muddat; sportchilar (jamoalar) soni, ularning sport tayyorgarligi, o'quv ishlab chiqarishda bandligi va xududiy joylashganligi, qatnash-chilar bellashuvini o'tkazish uchun zarur bo'lgan joylar (maydon) miqdori hamda albatta mablag' bilan ta'minlanishiga qarab belgilanadi.

Sport musobaqalari pedagogik, sport, metodik va ijtimoiy siyosiy vazifalarni echishga yaqindan yordam beradi.

3-jadval

Sport musobaqalarining asosiy turlari va sportchini tayyorlash vazifalarini hal etishga yo'naltirilganligi

Tayyorlov	Nazorat	Jamlash	Saralash	Asosiy, bosh, kulminatsiya
Nomlari	Vazifasi			
Tayyorlov musobaqalar	<ul style="list-style-type: none"> -Musobaqa bellashuvi sharoitlariga moslashish; -musobaqa bellashuvi sharoitida eng maqbul texnik usullarni ishlab chiqish; -musobaqa bellashuvini olib borish ning maqsadga muvofiq bo'lgan taktik ko'rinishlarini tanlash; -musobaqa tajribasiga ega bo'lish; -kuchli raqobat sharoitiga moslab ruhiy sifatlarni takomillashtirish <p style="text-align: center;">Musobaqalarning bu turi mashq jarayonida muhim o'rin tutadi</p>			
Nazorat musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlikning barcha tomonlarini baholash asosida tayyorgarlik darajasini nazorat qilish; -sportchi yoki jamoa musobaqa faoliyatining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash; -tayyorgarlikni borishiga (zarur bo'lsa) tegishli tuzatishlar kiritish 			
Jamlash musobaqalari	<ul style="list-style-type: none"> -musobaqa faoliyatini andazasini ishlab chiqish; -musobaqa faoliyatining turli ko'rinishlarini sinab ko'rish; <p style="text-align: center;">Bu ayniqsa bellashuv olib borish tayyorgarligi va taktikasi (usuli) turlicha bo'lgan raqib bilan uchrashuvda foydalaniladigan yakka kurash va sport o'yinlariga taalluqli;</p> <ul style="list-style-type: none"> -asosiy musobaqalarni o'tkazish mo'ljallanayotgan sharoitga imkoni boricha yaqin bo'lgan holat yaratiladi. 			

Saralash musobaqalari asosiy, bosh, kulminatsion musobaqalar	-asosiy musobaqalarda ishtirok ettirish uchun sportchilarni tanlash. -g`alabaga erishish yoki yuqori o`rin egallash
--	--

Musobaqa o`tkazish usullari	
aylanma usul	-bunda xar bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi.
Chiqib ketish usul	-bunda sportchi (jamo) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag`lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
Aralash usul	-bunda yuqoridagi har ikkala usul aralashma xolda qo`llaniladi.
	Musobaqa o`tkazishning u yoki bu usulini qo`llash ushbu musobaqa xaqidagi nizom bilan belgilanadi.

Musobaqa o`tkazish usullari	
aylanma usul	-bunda xar bir sportchi (jamo) boshqalari bilan birma-bir uchrashib chiqqunga qadar musobaqa davom ettiriladi.
Chiqib ketish usul	-bunda sportchi (jamo) birinchilik uchun kurashda bir yoki ikki mag`lubiyatdan keyin (musobaqa shartiga binoan) bellashuvni davom ettirishdan mahrum etiladi.
Aralash usul	-bunda yuqoridagi har ikkala usul aralashma xolda qo`llaniladi.

2.2.Sportchining musobaqa faoliyati

Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirma ham bo`ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag`batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o`zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o`rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o`rgatadi.

SHunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakter, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta`minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko`rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob`ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir).

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o'z ahvolidning dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish
- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta'kidlanadi:

- kurashishining puxtaligi (qo'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha);
- hujum harakatlarining samaradorligi;
- himoya harakatlarining samaradorligi;
- charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

Gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

- majburiy harakatlarni bajarilishini maxsus talablarga mosligi;
- erkin dasturdagi mashqlar kompazitsiyasini ularning murakkablik darajasiga mosligi;
- musobaqa dasturiga kiritilgan mashqlar tarkibiy qismlari va bo'limlarini bajarilishining mahoratligi;

-mashqlar orasidagi aloqaning murakkabligi va xosligi;

-amplituda, ma'nolilik, aniqlik va x.k.

100-200 metrlik qisqa masofaga yuguruvchi sportchining musobaqa faoliyatida kamida to'rtta quyidagi xislatlarni ko'rsatish mumkin:

- start ishorasini tez ilg'ay olish;
- start chizig'idan (past startdan taxminan 30 metrgacha) lahzada tezlay olish;
- katta tezlik bilan yugurish;
- finishning samaradorligi.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliyatining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy taxlili.

Bu erda tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish mumkin:

- 1.Startning samaradorligi (dastlabki 7.5 metrni suzib o'tish vaqti);
- 2.Startdan masofaviy suzishga o'tish chog'idagi tezlik (m/s);
- 3.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 4.Masofaviy suzishda burilishga o'tishdagi tezlik;
- 5-6. Burilishning samaradorligi (15 metrni suzib o'tish vaqti bo'yicha ya'ni 7.5 m burilish shitigacha va 7.5 daqiqadan keyin);
- 7.Burilishdan masofaviy suzishga o'tishdagi tezlik (m/s);
- 8.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 9.Masofaviy suzishdan finishga o'tishdagi tezlik (m/s);
- 10.Finishning samaradorligi (oxirgi 7.5 m masofani suzib o'tish vaqti bo'yicha).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Nima uchun keyingi paytlarda (30-40 yil ichida) ayniqsa qattiq charchatib qo'ymaydigan bellashuvlar bilan bog'liq sport turlarida musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa kengayib ketdi?

2. Sport yili davomida o'zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ulardagi qiyinchilikni asta-sekin o'sib borishini kuzating:

3. O'zingizning musobaqa faoliyatingiz tuzilishidagi tarkibiy qismlarni tasvirlab bering (nimalardan iborat).

4. Musobaqa faoliyati jarayonida o'z harakat taktikangizni o'zgartirganmisiz? Agar o'zgartirgan bo'lsangiz nima uchun har bir holatdagi sababini aniqlashga xarakat qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

7-Mavzu: Sport mashg'ulotlarida nazorat

Reja:

1. Sport mashg'ulotlari jarayonlarini nazorat qilish uslubiyatlari.
2. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini kuzatish va nazorat qilishorqali tanlab olish.
3. Kompleks nazorat, tezkor nazorat, joriy nazorat, bosqichli nazorat.

Nazoratning turlari va mazmuni.

Sport mashg'uloti jarayonini obktiv ravishda boshqarish uchun, sportchi funksional mashg'ulotining uzoq davom etishi davo-mida natijalarni holatini o'zgarishini baholash (bosqichdagi holati)

- Sport nazariyasida uch xil turdagi nazoratni farqlash qabul qilingan.

1. Bosqichli
2. Joriy
3. Operativ

Bosqichli nazoratda quyidagilar aniqlanadi:

1. Sportchining holatini, nisbatan uzok vaqt mashg'ulot tasiri ostida o'zgarishi:
2. Keyingi makrotsikl yoki mashg'ulot davri uchun ishlab chiqilgan ishlanmalar.

SHunga binoan bosqichli nazorat jarayonida, tayyorgarlik darajasining rivojlanishini va har xil tomonlarini baholash. Bunda tayyorgarlik yuzasidagi kamchiliklarni va kelgusida tako-millashtirish yo'llari aniqlanadi. SHunga nisbatan, mashg'ulot jarayonini individual reja asosida tuzilishi va alohida mash-g'ulot davri yoki butun makrotsikl uchun tuziladi.

Joriy nazoratda quyidagilar aniqlanadi.

Mikrotsikllar va alohida mashg'ulot mashhulotlari hamda ularning seriyalaridagi me'yorlarga sportchi organizmining reaksiyasi aniqlanadi. Natijada, alohida mashg'ulotlar mezo-sikllar va makrotsikllar o'rtasida dam olishadi.

- Sportchi organizmining kerakli moslashuviga majmuyi sharoit yaratadi va kerakli yo'nalish beradi.

1. Katta ahamiyatli katta va kichik yuklamalar o'rtasidagi nisbatni taminlashni sportchi organizmini moslashishi jarayonida yordamlashuvchi. Ikkinchi tomondan - bu jarayonlarni o'tish sharoiti taminlashdan iboratdir.

2. Mezotsikllar ichidagi «yuklamali» va «qayta tiklash» mikrotsikllarini aniq tartibda tuzilganligi va nisbati.

Z. Mikro va mezotsikllarda har xil yoʻnalishdagi ishlarni (texnik, taktik, integral) optimal nisbati.

4. Ish qobiliyati qayta tiklash va moslashish jarayonlarida pedagogik va qoʻshimcha vositalarni (jismoniy, psixologik, farmakologik, maxsus ravishda ovqatlanish, trenirovkani ixti-soslashgan vosita va uslublari va h.k.) bilan uzluksiz boshqarib borish.

5. Operativ nazoratda quyidagilar aniqlanadi. Sportchi orga-nizmini alohida mashqlarga beradigan reaksiyani mashgʻulot samaradorligiga keltiradigan reaksiya koʻrsatkichlari uchun qoʻllaniladigan chora - tadbirlar bu tadbirlar hisobiga vosita va uslublarning tuzilishi toʻgʻrisida aniq taassurotga ega boʻlish, ularni kerakli sifatlar va qobiliyatlarni aniq rivojlanishiga yordam berishi hamda mashgʻulotdagi bir-biri bilan bogʻliqligi: mashgʻulot yuklamasini ayrim parametrlariga (davom etishi, shiddati davom etishi va dam olish xarakteri) tezlik bilan korreksiya kiritish. Berilgan reaksiyani yoʻnalishiga erishish uchun alohida mashqlar va har xil turdagi qoʻshimcha vositalardan foydalanish.

Har xil sport turlarida qatnashadigan yuqori malakali sportchilarni trenirovka tizimiga boshqarish vazifasini, sintez muammosini kiritishni koʻrsatadi. Muammoni murakkabligi shundan iboratki, adabiyotlarni oʻrganishda, sport mashgʻuloti natijalarini koʻrsatuvchi, analitik yondashishni bayon qilgan manbalarga taqalamiz.

Bunday yondashuvlar sport mashgʻulotida katta malumotlar boʻlishiga qaramasdan, bogʻliqlari alohida koʻrsatilgan, oʻz - oʻzicha ish bajaradi, aniq tizimni tashkil qilmaydi. SHu sababli xozirgi kunda tizimli yondoshish uslubiga oʻtish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati

- Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, muvo-fiqlashgan layoqat, tezlik, chidamlilik, kabi qobiliyatlarda-gi kuchning obʻektiv sonini baholash maqsadida oʻtkaziladi.

Kuch sifatlarining nazorati.

- Sport amaliyotida nazorat darajasini rivojlanishi oʻrtacha kuchda, tezlik kuchida va chidamlilik kuchida amalga oshadi.

- Kuchlilik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), oʻziga xos boʻlgan va oʻziga xos boʻlmagan testlarda oʻlchash asbobidan foydalanishda yoki foydalan-maslikda aniqlanadi.

- Mutloq koʻrsatkichlarni qayd qilish bilan bir qatorda nisbiy (sportchi gavdasini massasini hisobga olgan holda) koʻrsatkichlar ham hisobga olinadi.

Oʻrtacha kuchning bahosi statistik tartibda ishlashda koʻpaytirilgan boʻlishi mumkin. SHu maqsadda mushak guruhlaridagi oʻrtacha kuchlarni tanlab baholovchi turli mexanikali, tenzonometrikali dinamograflardan va dina-mometrlardan foydalaniladi.

SHuni hisobga olish kerakki, statistik kuch, koʻpgina sport turi faoliyatiga nisbatan oʻziga xos boʻlmagan munosabatda boʻladi. Sezilarli xolda ushbu sifatarning potensial bazasini aks etirgan xolda, statistik kuch maxsus-tayyorgarlik jarayonini bajarishda va musobaqa mashqlari-dagi kuch qobiliyatlarini yuqori darajasini kafolatlaydi.

- SHuni bilish muhimki, statistik tartibdagi kuch imkoniyatlari tadqiq etishda harakat amplitudasining aniq nuqtalarida qoʻllagan holda aniqlanadi va berilganlar uning butun dianozida oʻtkazilishi mumkin.

- Bu munosabatda dinamik tartibda ishlovchi mushak-larda oʻtkazilayotgan oʻlchamlar koʻproq axborotlilik maʼlum boʻldi.

Ammo bu erda qayd qiluvchi kuch uslubiyatiga koʻproq bogʻliq. Kuch sifatlarining aniq bahosi izoninetik tartib-dagi ishda koʻtariladi. Hozirgi vaqtda izoninetik trena-jyorlar va ular asosida tayyorlangan diagnostika asboblari zamonaviy amaliyotda keng qoʻllanmoqda. Masalan: oxirgi yillarda sportchilarning kuch imkoniyatlarini maj-muaviy tadqiqot qilish uchun, turli diagnostik majmualar, texnik qarorlar yaʼni mexanik natijalarga suyangan holda va anatomik-fiziologik tajribalar qoʻllamoqdalar.

Tezlik kuchi nazoratida kuchning gradient tezligidan foydalaniladi, yaʼni, oʻrtacha kuchni paydo boʻlish vaqtdan yutuqlarga erishish vaqtigacha munosabatlari aniqlanadi.

- Sportchilar va turli sport mutaxasislari oʻrtasida nisbiy gradient koʻrsatkichlarini farqi katta. Sportning tezlik-kuchlilik turida qatnashuvchi sportchilarning nisbiy gradient kuchining koʻrsatkichlari juda yuqori boʻladi.

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda 50,75 yoki 100% o'rtachadan) sport vaqt bo'yicha bajarish kerak bo'lgan u yoki bu harakat qarshi-ligini sodda ko'chma usul bilan ko'pincha o'lchanadi. Bunda tez-lik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo'lishi majmuasida o'tkaziladi. Startni natijaligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar, (start signalidan 10 m ga suzib o'tish, yugurishda 30 m vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan: kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi ya'ni, kuchning o'rtacha darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshili-40-50% aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo'lmashligi kerak 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlana-yotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

SHuning uchun kuch qobiliyatlarini test baholarini asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksda urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlan-g'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

- Portlash kuchini nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish ke-rak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

- CHidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarishdagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarini yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparatini funksiyalarini shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli katta-likdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylanti-rishdagi veloergometrni vazifasi, yuguruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassa-da toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

- CHidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun kuch trenajyor-diagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlar-da kuch sifatlarini nazorat qilishga oson bo'ladi. Masalan: chidamlilik kuchini diagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik o'tirgichdan foydalanishadi ya'ni, mushaklarni izokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish.

- CHidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi:
 - berilgan standart ishning davomiyligida;
 - programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;
 - ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko'rsat-kichlarini o'rtacha darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

Sport mashg'ulotlarida nazorat.

- Zamonaviy sharoitda sportchining tayyorgarlik jarayoni natijalari, nazorat majmuasining usuli va vositalarini boshqaruv quroli sifatida qo'llashiga asos bo'lmoqda.

Sportchining tayyorgarlik jarayonida, murabbiy va sportchi orasidagi aloqalar uchun, boshqaruv qarorining darajasini ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning maqsadi sportchining tayyorgarlik jarayonidagi va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligini ob'ektiv baholash va organizmi tizimidagi muhim funksional imkoniyatlarni ochishdir. Bu maqsad ko'p-gina vazifalarni echish yo'li orqali ya'ni, sportchi hola-tini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoli-yatining natijaviyligini baholash bilan hal qilinadi.

Nazorat vazifalarini echishdan olingan natijalar haqida axborot, boshqaruv qarorini qabl qilishi jarayonida amalga oshadi.

Sportda nazorat ob'ektiga, o'quv-jarayonining tuzi-lishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyorgarligining har tomonlama holati, (texnikaviy, jismoniy, taktikali) uning ish qobiliyati, funksional tizimlarning imkoniyatlari sabab bo'ladi.

Nazorat turlari.

Sportdagi nazariyada va amaliyotda nazoratning quyidagi turlari bor: bosqichli, kundalik, amaliy.

Bosqichli nazorat-sportchining uzoq vaqt shug'ullangan mashg'ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baho-laydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makro-siklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

Kundalik nazorat kundalik holatni baholashga qaratiladi ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqa makrotsiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladi.

Amaliy nazorat- amaliy holatiga baho beriladi ya'ni sportchi organizmiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'siri. SHuningdek: nazoratni chuqurlashtiril-gan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.

CHuqurlashtirilgan nazorat ko'rsatkichlar doirasini kengaytirgan holda foydalanishi bilan bog'liq ya'ni sportchi tayyorgarlikning har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatini natijaviyligi, o'tgan

bosqichlardagi o'quv mashg'ulotlari.

Tanlangan nazorat ish qobiliyati va o'quv mashq jarayoning yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko'rsa-tuvchilar guruhi yordamida baholanadi.

Maxalliy nazorat bitta yoki bir nechta ko'rsatkichlarda foydalanilishga asoslangan ya'ni, harakat funksiyalari-ni, alohida funksional tizimining imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashga yo'l qo'yishdir.

CHuqurlashtirilgan nazorat odatda bosqich holati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kunda-lik va amaliy nazoratda ishlatiladi.

Nazorat usul va vositalardan tashqari pedagogikali, ijtimoiy psixologik va tibbiy-biologik xarakterda bo'ladi.

Pedagogikali nazoratda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarini dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalarini baholaydi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat, sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroklimatni va mashg'ulot holati xususiyatlarini ko'rib chiqadi.

Tibbiyot-biologik nazorat sog'ligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizm-larni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg'ulotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko'rib chiqadi.

Xozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo'llanilayot-gangani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo'lishiga olib keldi.

Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar

1. Sport mashg'ulotlari jarayonlarini nazorat qilish uslubiyatlari.
2. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini kuzatish va nazorat qilishorqali tanlab olish.
3. Kompleks nazorat, tezkor nazorat, joriy nazorat, bosqichli nazorat.
4. Nazoratning turlari va mazmuni.
5. Jismoniy tayyorgarlik nazorati.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
5. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
8. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 б.

8-Mavzu: O`rta, yuqori tog` va sun`iy gipoksiya sharoitlarida sportchilarni tayyorlash tizimi

Reja:

1. O`rta, yuqori tog` va sun`iy gipoksiya sharoitlarida sportchilarni tayyorlash vositalari va uslublari haqida ma`lumot berish lozim.
2. O`rta, yuqori tog` va sun`iy gipoksiya sharoitlarida tayyorlash vositalari va uslublari.

Zamonaviy sportda inson organizmiga tabiat muhit omillarining ko`p qirrali ta`siri.

Dunyo mamlakatlarida o`tkaziladigan katta musobaqalar ob-havosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo`yadi.

O`rta va yuqori tog` balandliklarda mashg`ulot o`tkazish va musobaqa.

Hozirgi kunda ko`pchilik katta musobaqalar, dengiz sathidan 2000 - 2700 m balandlikdagi tog`larda o`tkaziladi.

Bunda sportchilarning tayyorgarligi, musobaqalarga qatnashishi bilan bog`liq bo`lgan muammolar kelib chiqadi.

Bu sohada 1968 y Mexikada o`tkazilgan (2240m dengiz sathidan balandlikda) olimpiya o`yinlarida katta tajribaga ega bo`lindi.

Tog` sharoitida havo zichligini pasayishi, tezkor kuchlilik ko`rsatkichlarini oshishiga yordamlashadi. Masalan: 2200 - 2400 m dengiz sathidan balandlikdagi havo zichligini pasayishi, sprintcha yugurishni orqasidan 1,5 - 1,7 m/s tezlik bilan ta`sir etgandek 100, 200 va 400 m konkidagi 500 m masofalarga ta`sir ko`rsatadi. Bunday sharoitda tabiiy hamda disk, kopyoni uloq-tirish, uzunlikka sakrash, shest bilan sakrash, molotni uloqtirish natijalari oshadi. Masalan: 2240 dengiz sathidan balandlikda yadro uloqtirish natijasi 5 sm ga, kopya 69 sm, 162 sm ga oshgan.

Ikki haftalik kuchli trenerovka, chidamlilik ko`rsatuvchi sport turlari bilan bog`liq bo`lgan (200-2500 m dengiz sathidan baland bo`lgan) ko`rsatkichlar kattaligiga qaramasdan moslashishga olib keladi. Gavdani 1 kg mushakiga hajmini oshishiga, gemogla-bin mazmunini, laktatni kamayishi minoglobin mazmunini oshishi, aerob fermentlarini faolligini oshishiga olib keladi. SHu sababli O`zbekistonda ham CHimgan, Bildirsoyda sport inshootlari qurilgan.

Keyinga yillarda sportchilarning amaliy tayyorgarligida xar xil Gipoksiya gaz aralashgan va giperoksik (40 - 60% kislorodi va aralashmadan nafas olish) variantlaridan foydalaniladi.

SHiddatli gipoksin trenerovka, davomida gaz aralashmasida kislorod mazmunini pastligi sportchining organizmida o`rta va yuqori tog` balandliklariga o`xshab: standart yuklamalarda yurak qon tomir urishi kamayadi, hamda Laktat kamayadi. Kislorodni maksimal qilish qobiliyati oshadi.

Sovuq va issiq havo sharoitida trenerovka va musobaqa

Insonning hayot faoliyatini to`laqonli havo haroratini optimal darajasi 18-20 s tashkil etadi. SHiddatli jismoniy faoliyat, havoni optimal haroratini pasaytirish bilan bog`liq. yurak qon tomir urishi 1 daqiqada 140 marta qisqarganda ishni 16-17 s aniq bajarish mumkin. YU Q.T.U 170-180 marta urish aralash komfort zonasi bilan bajariladi.

Hamma jismoniy sifatlar ichida tashqi harakatga bog`liq bo`lgan ko`pgina chidamlilikdir. Ma`lumki 75% ga yaqin energiya, shiddatli ish bajarish jarayonida tashqi muhitga chiqib ketadi.

YUqori tashqi havo haroratida, gavdani ichki va tashqi darajasini o`rtasida fiziologik, samarali farq yo`qoladi va yuqori issiqlik chiqarishni oshishiga olib keladi.

SHiddatli ishda terlash orqali chiqib ketgan suyuqlik, shuningdek qon bilan terini ta`minlash natijasi shiddatli o`tishi, mushaklar ishlashida qon bilan ta`minlashga oliy ta`sir ko`rsatadi. Issiq kunda o`pkani ventilatsiyali yurak qon tomir urishi ortadi, qonni sistematik hajmi susayadi, qonda

laktod darajasi ko'payadi. Masalan: Bruxi va muallifdoshlarining (1960) ko'rsatishicha 25 - 30s 15 daqiqalik yugurish yuklamasida va undan keyingi 20 daqiqalik dam olish vaqtida yurakning qisqarishi ikki barobarga oshgan.

Bunday salbiy ko'rsatkichlarga qarshi, tez-tez katta bo'lmagan porsiyada (200 300ml dan har 15 - 20 daqiqada) suv ichib, og'izni chayqab turish zarur. Suvga 1l, 3g natriy xlorid aralashgan bo'lishi joiz.

Sovuq joydan issiq joyga va uni teskarisi musobaqaga boruv-chi sportchilar oldindan akklimizatsiya qilishi zarur. Buning uchun 5-8 trenerovkada 2-3 soatli mashg'ulot o'tkazish kifoya.

Sovuq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar issiqqa qaraganda kamroq muammoga ega past haroratda terini izolatsiya qilish qobiliyati tomirlarni qisqarishi hisobiga 5-6 marta ko'payishi mumkin.

Haroratni tez o'zgarishi natijasida sovuq qotish orqali shamollash kasalliklarini oldini olish zarur diqqatni harakat faolligini ekipirovka qilishga qaratish kerak. Mushak faoliyatini aniq sharoitda aniq issiq berishni ta'minlash, bir necha marta jadallashtirish joiz.

Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati.

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan-qit'aga boradi. SHunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishiga organizmning moslashishi zarur.

Ma'lumki inson organizmi o'zining kunlik ritmiga ega. Biologik faol moddalar organizmining ichki muhitida kunduzgi kechki vaqtida, kishining qobiliyati har xil jismoniy va psixologik ta'sirlariga qarab o'zgarib turadi. Organizmning funksional imkoniyatlarining yuqori darajasi soati 10 dan 13 gacha, keyin 16-19 gacha, keyin ozroq susayishi qayd qilingan. Hayotiy funksiyalarning minimal faolligi kechasi 2 dan 4 gacha belgilangan.

Bir necha soatlik geografik poyasni kesib o'tganda kunlik rejimni psixologik funksiyasi yangi poyas vaqti bilan kelisha olmay qoladi.

Birinchi kunlari o'rganilgan ritmga kun va tunning o'zgarishiga to'g'ri kelmaydi. Tashfi disenzroz belgilanadi. Keyinchalik vaft kuchiga farab organizm funksiyasida fayta tashkil topish - ichki disenzrozga o'tadi. Kassel G.N (1983) tadqi-qotlari bo'yicha 7 soatlik farqi bor poyasda faqat 6 kundan keyin-gina organizm shu erga o'zgargan sharoitga moslashgani ko'rinadi.

Bunda ko'proq harakatchan bo'lib psixik (oliy asab) faoliyati va ishchanlik ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Fiziologik ritmlar va fiziko - ximik jarayonlar, organlar-da oqayotgan, to'qima va submetkalar tizimidagi qon va mashg'ulot-dagi suyuqliklarni aniqlaydigan ko'rsatkichlar ancha uzoq vaqt ichida oldingi stereotil darajada qoladi.

Vaqtincha moslashuvni uchta fazasi mavjud. 1 - (moslashuvni birinchi reaksiyasi) bir kunga yaqin davom etadi, bu esa hali stress-sindrom ancha og'ishi, oxirgi moslashuv samaradorligi yig'ilish darajasida ekanligini ko'rsatadi. 2 - asosiy faza bir haftagacha davom etadi. Bu vaqt ichida organizmda boshlang'ich qayta qurish jarayoni boshlanadi, unda boshqaruvchanlik tizimi o'rmini to'ldiruvchi moslashuv reaksiyasi paydo bo'ladi. 3 -(moslashuv reak-siyasini tugallash) 2-3 hafta davom etadi. Bu vaqt ichida oxirgi moslashuv samaradorligi asta - sekin qayta tiklanadi. Organizm tizimini funksionallik darajasi turg'unlashadi hamda gemosta-zani tashkil topishi tugallanadi.

YUqorida ko'rsatilgan fazalarni davom etishi vaqt poyaslarini kesib o'tish bilan bog'liq. 2-3 soatli vaqt poyaslarini kesib o'tganda organizmning funksional holati o'rtacha xarakterda bo'lib, vaqt moslashuvi tez tugallanadi. 5-8 soatlik poyaslarni kesib o'tganda organizmning kun ritm funksiyasi ancha buziladi va moslashuv jarayoni ko'p vaqt davom etadi.

Masalan: Panfilov O.P (1986) ma'lumotlariga qaraganda 7-8 soatlik poyaslarni almashuvida taxminan ko'rsatkichi va ish qobiliyati 2-3 kun ichida tez tushib ketadi, keyin asta-sekin tiklanib, 7-13 kun ichida to'liq tiklanadi.

SHuning uchun yuqori tansifli sportchilar olimpiya yoki dunyo chempionatida qatnashish uchun musobaqa o'tadigan joyga oldindan ketishadi. Ko'pchilik sportchilar 3 - 4 marta bosh startlaridan oldin, trenerovka rejimini musobaqa o'tkaziladigan joyning vaqtiga qarab o'zgartirishadi.

1- jadval

Mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda ob-havo sharoiti ma'lumotlaridan foydalanish. (s.n. xaustov 1986).

Axborot xarakateri	Ma'lumotdan foydalanish
Ob-havo to'g'risida aniq ma'lumotlar	Badanni
Axborot xarakateri	Ma'lumotdan foydalanish
Ob-havo to'g'risida aniq ma'lumotlar	Badanni qizdirish xarakteri va davom etish vaqtini, mashg'ulotdagi yuklamani kengligi va yo'nalishini o'zgartirish. Musobaqa ko'rinishini texnika va taktikasini aniqlash, musobaqa natijalarini baholash va boshqarish.
Qisqa vaqtda (2 kungacha) ob-havo bashoratini tez o'zga-rishi (kuchli yomg'ir, shamol past harorat va boshqalar).	Sportchini ekipirovkasini tanlash, trenerovka va musobaqalarda xavfsizlik choralari ko'rish bo'yicha.
O'rtacha (3-5 kunlik) va uzoq (bir oy undan ortiq) bashoratda.	Tayyorgarlik ko'rish joyi va musoba-qalarni o'tkazish joyini tanlash, davrlar, bosqichlar va makrotsikllarni rejalash-tirishda.

Ob-havo sharoiti ham mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sportchilarni tayyorlash va tashkil qilishga va musobaqalarni o'tkazishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonini tuzish va musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq amalga oshirish uchun, ob-havo bashoratidan foydalanish zarur. Qisqa vaqt uchun berilgan bashoratlar 80-90% ni o'rtacha 70-75% va uzoq vaqtga qilingan bashoratlar 60-65% ma'lumotlarni aniq bera oladilar.

Iliq komfort havoda badan qizdirishni bir muncha qisqartirish va shiddatini tushirish mumkin. Kuchli shamolda texnika-taktikasiga musobaqa faoliyatiga bir muncha o'zgartirishlar kiritish. Past haroratda mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritish, juda kerak bo'lganda musobaqa dasturini o'zgartirish uchun talab qo'yish mumkin.

YOmg'ir vaqtida velosiped sporti bo'yicha, ochiq treklarda o'tkaziladigan musobaqalar boshqa vaqtga ko'chiriladi.

Har xil funksional tizimlarning samaradorligi (trenerov-ka va musobaqa faoliyati) ham ob-havo sharoitiga ancha bog'liqdir. Masalan: orqadan yoki oldidan esib turgan shamol tezlikning oshishiga yoki pasayishiga yoki energiya sarflashga ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy ob-havo to'g'risidagi aniq ma'lumotlar ma'lum miqdorda sportchini tayyorlash musobaqa o'tkazishni tashkil qilish sifatini oshiradi, mashg'ulot va musobaqa samarali echishga yordamlashadi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar

1. Geografik poyas va havoni o`zgarishi bilan mashg`ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati.
2. O`rta va yuqori tog` balandligida sport mashg`uloti.
3. Issiq va sovuq sharoitda sport mashquloti va musobaqa.
4. Geografik g`oyalarni o`zgarishi bilan bog`liqligi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотивининг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
3. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотивлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
4. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. “JTA PRESS”. 2015. 182 b.

8-Mavzu: Sportchilar ish qobiliyatini tiklovchi va rag`batlantiruvchi vositalar. Doping va sportda uning qo`llanishiga qarshi kurasholib borish.

Reja:

1. Sportchilar ish qobiliyatlarini tiklash uslublari.
2. Sportda doping nazorat tashkilotlari.
3. Doping va ularga qarshi chora tadbirlar.

• Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalari

• Sport amaliyotida musobaqa va mashg`ulot yuklamalaridan keyin organizmni tiklanish jarayonini tezlashtirilishiga ta`sir ko`rsatuvchi har xil qo`shimcha vositalardan keng qo`llaniladi. Mashg`ulot ishlarini bajarish umumiy va maxsus ish qobiliyatini ko`tarish funksional zahiralarni to`liq ishga tushurishni ta`minlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordam-lashadi.

• Ish qobiliyatni oshirish tiklash va sport mashg`ulotida qo`llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik guruhga ajratish mumkin.

• **Pedagogik tiklash vositalari** sportchilarni ish qobiliyati va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadiga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Pedagogik vositalarni juda ko`p qirralaridir. Bu erda shuni ko`rsatish kerakki, mashg`ulotlar davomida uslub va vositalarni tanlash, o`zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrotsikl ichida qo`shib olib borish va boshqalar.

• **Psixologik uslublari va vositalari** - (autagen va psixologiyani boshqaruvchi mashg`ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o`z-o`zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqaldi.

• Psixologik ta`sir ko`rsatish yo`li bilan, asab-psixologik kuchlanishni, psixik ruhiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg`ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko`rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib borish.

• **Tibbiy - biologik vositalar.** Organizmning yuklamaga bo`lgan rezistentlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushurishi, energiya resurslarini samarali to`ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo`lmagan stress ta`siriga chidamli bo`lishiga yordam ko`rsatishi mumkin.

• Tiklanish muolajalari har xil guruhlariga ta`luqli bo`lib. O`z navbatida tanlab olingan va umumiy ta`sir ko`rsatadi.

- Keng ma'noda ta'sir ko'rsatuvchi vositalar o'zining ta'siri bilan sportchilarning organizm tizimini hamma asosiy funktsiya-larini qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlari, umumiy qo'l bilan uqalash va z.k. kiradi.

- Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga alohida funktsilar tizimi yoki bo'limlar ta'sir ko'rsatadi.

- Umumtoniziriyushiy tadbirlarga keng ravishda ta'sir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur ta'sir ko'rsatmaydigan (ultrafimetlinurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsion-lashtirish).

- Mashg'ulot uchun ahamiyatlaridan biri tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularni har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrotsiklar ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishiga yordam beradi.

Qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma-ket yoki parallel ravishda birinchisi yoki majmua muolajaasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish birinchi vosita bilan umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadi.

Qayta tiklash majmualarining vositalari. SHuni ta'kidlash kerakki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrotsikllarda mashg'ulotni umumiy hajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini ko'tarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq.

Sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni hajm va shiddatini oshirib borish funktsional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayoni hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur.

Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin.

Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi tadbirlar bilan mezo va mikrotsikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini optimalashtirishga qaratiladi.

Bosqichlardagi darajada trenerovka makrotsikllaridan keyin sportchilarni funktsional holatini me'yoriga tushirish, ularni jismoniy va psixologik tomondan qayta tiklash masalasi qo'yiladi.

Sportda ishlatiladigan doping va unga qarshi kurash

Dopingni tarixi juda qadimiy, vaholanki sport dunyoga kelgan ekan, deyarli shu vaqtdan boshlab dopingni ham tarixi boshlanadi. Bu insonning tabiati bilan aniqlansa kerak. CHunki har bir inson har qanday musobaqada, jang maydonida o'z raqibi ustidan g'alaba qilishni hohlaydi. Hattoki ana shu g'alaba uchun o'zining sog'lig'ini ham ayamaydi.

Tarixiy adabiyotlarni (kitoblarni) varaqlar ekanmiz, qadim zamonlarda ham odamlar o'zlarini jismoniy va ruhiy ish qobiliyatlarini oshirish uchun turli stimulyator moddalardan foydalanganligini ko'ramiz. Jumladan, eramizgacha bo'lgan 2-asrda grek atletlari musobaqalar oldidan oqsil (psixika) ta'sir qiladigan ba'zi bir qo'ziqorinlarni shiralarni qabul qilishgan. Dovrig'i dunyoga tarqalgan, mashhur rim katta tsirkining artistlari tomosha oldidan charchab qolmaslik va og'riqni sezmaslik maqsadida turli stimulyatorlarni qabul qilganlar. O'rta asrlarda norman xarbiylari «Berserkierlar» jang

oldidan muxamor va boshqa psixotrop zambug'larning shiralarini ichib olishganlar. Bu esa ularni tajovuzkorlik holatiga va og'riq hamda charchashni sezmaslikka olib kelgan.

XX – asr dopinglar ro'yxatini anabolik steroidlar, amfetamini, uning hosilalari va boshqa farmakologiya fanining yutuqlari bo'lmish ko'pgina preparatlar bilan boyitdi. Birinchi marta anabolik steroidlar 1935 yilda YUGoslaviya ximik Limi Leopold Rujichka tomonidan toza holda ajratib olinadi va keyin laboratoriya sharoitida sintez qilinadi.

1958 yili amerikalik vrach Djon Zigler mahsus ravishda adrogen ta'sirini kamaytirib tayyorlagan «*DIANABOL*» degan anabolik steroid preparatini birinchi marta sport amaliyotida qo'llaydi. SHundan boshlab dopinglarni qo'llash yangi era anabolik steroidlar erasi boshlanadi. Steroidlar kasalligi tez tarqalib ketadi.

Bunga asosiy sabab musobaqa davrida bundayin prepa-ratlarni qabul qilish zaruriyati bo'lmisligi va natijada doping-nazoratidan xolis bo'lish, qisqa muddat ichida mushakning massivi va kuchini ko'payishi hamda steroid garmonlarni qabul qilishni sodda oqibatlarini bilmaslik va h.k. afsuski, bu sohoda bizning mamlakatimiz dunyo standartlariga etibgina qolmasdan, balki ba'zi bir pozitsiyalarida, ulardan ham o'tib ketadi. Ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, taqiqlangan preparatlar faqat katta yoshdagi sportchilar orasidagina emas, balki o'smirlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bu juda ham xavflidir. Ayniqsa, ta'qiqlangan preparatlarni qabul qilish sportchining og'ir atletika va atletik gimnastika kabi turlarida keng tarqalgan.

Doping - nazoratini tashkil qilish va o'tkazish tartibi.

Doping - nazorati man etilgan dori - darmonlarni (doping-larni) sportchilar tomonidan qabul qilinishi oldini olishga yo'naltirilgan tadbirlar kompleksi dasturining bir qismi hisoblanadi. Doping nazoratida bajariladigan ishlar tartibi quyidagi bosqichlardan iborat: tekshirish uchun biologik namunalarni olish, olingan namunalarni fiziko - ximiyaviy o'rganish va xulosalarni rasmiylashtirish, buzg'unchilarga kerakli jazolar qo'llash.

Musobaqa vaqtida sportchi tartibga ko'ra doping- nazoratidan o'tish lozimligini haqida bildirish xati oladi. Doping - nazoratini qat'iy ravishda g'olibalr 1, 2, 3 - o'rinlarni egallaganlar, hamda bir yoki bir nechta sovrinli o'rinlarni egal-lamaganlar qur'a bo'yicha tanlab olingan. Musobaqa o'yinlaridan bir dorivorlar o'zining tarkibida oz bo'lsada man etilgan moddalarni tuish mumkin, jumladan, solutan. Reglament bo'yicha doping - nazorat tekshirish o'tkazishiga A - namuna ishlatiladi, shu bilan birga tekshirish biologik namuna olingandan so'ng 3 sutkadan keyin kech qoldirmasdan o'tkazilishi lozim. Ta'qiqlangan dorivorlar topib olingan holda V - namuna ham ochilib tekshiriladi. V-namunani ochishda sportchining o'zi yoki uning vakolatlik jinsi qatnashishi mumkin. Agarda V - namunada ta'qiqlangan moddalar topilsa, sportchiga tegishli jazo sank-tsiyalari qo'llaniladi. Bordi-yu V - namunada ta'qiqlangan moddalar borligi tasdiqlanmasa u holda A - bionamunaning tekshirish natijalari bekor qilinib sportchiga hech qanday jazo sanktsiyalari qo'llanilmaydi.

Sportchining doping nazoratidan o'tishdan bosh tortishi yoki uning natijalarini qalbakilashtirish natijalarini buzib ko'rsatishga yo'naltirilgan barcha manupulyatsiyalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, siydikni almashtirib qo'yish imkoniyatlarini (kateti-rizatsiya av siydik pufakchasiga ta'qiqlangan preparat-lardan xolis bo'lgan sun'iy yoki tabiiy boshqa siydikni yuborish: mikro koteyinlardan foydalanish: dopinglarni idintifikatsiyasini qiyinlashtiradigan aramatik birikmalarni yuborish yoki qo'shib qo'yish va h.k.). Ta'qiqlangan manupulyatsiyalarga ba'zi bir xirurgik operatsiyalar ham kiritiladi jumladan, teri ostiga yo'ldosh to'qimasini tikib qo'yish.

Dopinglarni aniqlash uchun qo'llanilayotgan siydik bionamunalarni teshirish fiziko - ximiyaviy uslublari (xromata-grafiya, masspektrometriya, radioimmunitet analizi, immuna-ferment analizi va h.k.) juda kam yuqori darajada sezgir va doping darmonlar av ularning hosilalarini kompyuter yordamida identifikatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Bunday uslublar juda kam yuqori aniqlik bilan sportchilarni keyingi hafta yoki keyingi oy mobaynida qabul qilgan doping moddalarini qoldiqlari yoki ularning parchalanish maxsulotlarini aniqlab bera oladi. Bulardan tashqari, shunday metodlar

ham borki, ular yordamida «*qon dopingi*» deb atalmish sportchiga o`zining boshqa kishining qonini musobaqa oldidan qo`yilganini hech bir xatosiz aniqlash mumkin.

Doping qabul qilgan sportchilarga qo`llaniladigan jazolar

Doping moddalarini qabul qilganligini aniqlash sportchiga to sportdan butunlayin chetlatishgacha bo`lgan og`ir jazolarni qo`llash xavfini tug`diradi. Ta`qiqlangan moddalarni (simpoto-mimetik dori-darmonlar - efdrin va uning hosilalaridan tash-qari) birinchi marta aniqlanganda sportchi 2 yilga, ikkinchi marta (qaytarilganda) esa bir umrga diskvalizatsiya qilinadi. Simpato-mimetiklarni qabul qilganda esa birinchi marta 6 oyga, ikkinchi marta 2 yilga, uchinchi marta esa bir umrga diskvalifikatsiya qili-nadi. SHu bilan bir qatorda sportchiningg kuzatuvchi murabbbiy va doktorlarga ham jazo tadbirlari qo`llaniladi.

Rasmiy ravishda narkotiklarga kiritilgan qanday bo`lmasin moddalarni doping sifatida qabul qilishi tegishli admin-strativa jinoiy jazolarga tortilad. Keyingi vaqtlarda mamla-katmizning qonuni chiqarish organlariga anobolik steroid-larni tibbiyot vakolatsiz qabul qilingan kishilarni jinoiy javob-garlikka tortilishlari lozimligi haqida takliflar kiri-tilgan.

SHunday qilib, siz o`zingiz uchun birdan bir yagona xulosa chiqarishingiz mumkin: istalgan natijalarga erishish keyinchalik jozibali va tez bo`lmasin dopingni hech qachon qabul qilmassiz.

Albatta, sizda shunday savol tug`ilishi mumkin. «*Doping oqilona alternativasi bormi*»? Javob yagona ha bor.

Ana shunday dorivor moddalar (ayniqsa. turli o`simliklarni organ va qismlardan ajratib olingan moddalar)ga nashrlarimizni bag`ishlaymiz.

Ushbu metodik qo`llanmada dopingni o`zi nima va ularga qanday moddalar kiradi, sportda dopinglar qachon paydo bo`lgan, dopinglar ijobiy va qo`shimcha salbiy ta`sirlarni mexanizmlari, doping qabul qilgan sportchlarga beriladigan jazolar kabi muammolarni echishga qaratilgan bo`lib, qo`llanma jismoniy tarbiya institutlarining talabalari, o`qituvchilari, murabbiylar, sportchilar malaka oshirish fakultetining tinglovchilari va boshqa sportga aloqasi bo`lgan mutaxassislarga mo`ljallangan.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari.

1. Sportchining ish kobiliyati deganda nima tushuniladi.
2. Sportchini tayyorlash tizimida farmokologik ta`minlash.
3. Sportchilarni organizmini kayta tiklovchi vositalar.
4. Sportda ishlatiladigan doping va unga qarshi kurash.
5. Doping qabul qilgan sportchilarga qo`llaniladigan jazolar.