

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

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI

Qo‘lyozma xuquqida

YAXYOYEV OYATILLO

**MAVZU: SPORTCHILARNING UMUMIY SPORT
TAYYORGARLIKLARI JARAYONLARIDA UMUMIY VA
MAXSUS TAYYORGARLIKLARINING SHAKLLARI**

Ta‘lim yo‘nalishi: 5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi
bo‘yicha bakalavr akademik darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ILMIY RAHBAR: Soliyev X

Andijon 2016

MUNDARIJA

1	I. Kirish	1
2	II. Asosiy qism	
3	1. Bob. Bolalar o‘rtasida sport mashg‘ulotlarini ommaviylashtirish jarayonlari	3
4	1.1. Bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naltirish tadbirlari	5
5	1.2. Sportchi bolalar organizmini jismoniy rivojlanish darajalari	9
6	2. Bob. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarining davrlari	15
7	2.1. Sportchilar sport tayyorgarliklarida tayyorlov va musobaqa davrlarini ahamiyati	26
8	2.2. Sportchilar sport tayyorgarliklarida o‘tish davrlarini ahamiyati	36
9	3. Bob. Sport tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirishning nazariy asoslari	40
10	3.1. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish asoslari	44
11	3.2. Sport tayyorgarlikni ta‘minlashda moddiy texnik ta‘minot	51
12	III. Xulosa	54
13	IV. Foydalanilgan adabiyotlar	57

**Mavzu: Sportchilarning umumiy sport tayyorgarliklari jarayonlarida
umumiy va maxsus tayyorgarliklarining
shakllari**

Reja

I. Kirish

II. Asosiy qism

1. Bob. Bolalar o'rtasida sport mashg'ulotlarini ommaviylashtirish jarayonlari

1.1. Bolalarni sport turlariga saralash va yo'naltirish tadbirlari

1.2. Sportchi bolalar organizmini jismoniy rivojlanish darajalari

2. Bob. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarining davrlari

2.1. Sportchilar sport tayyorgarliklarida tayyorlov va musobaqa davrlarini ahamiyati

2.2. Sportchilar sport tayyorgarliklarida o'tish davrlarini ahamiyati

3. Bob. Sport tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirishning nazariy asoslari

3.1. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish asoslari

3.2. Sport tayyorgarlikni ta'minlashda moddiy texnik ta'minot

III. Xulosa

IV. Foydalanilgan adabiyotlar

Kirish

Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi: jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqot ishlari yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash, aholi sogʻligini mustahkamlash masalalarini ijobiy hal etishga qaratilgan boʻladi. Sport mashgʻulotlarini organizmga ijobiy taʼsirlarini oʻrganish, sport turlari boʻyicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash, sport turlariga yoshlarni yoʻnaltirish hamda saralash tadbirlarini uslubiy toʻgʻri tashkil etish masalalari ham ilmiy tadqiqot ishlarini bosh mavzusi boʻlib hisoblanadi.

Sport mashgʻulotlarida sportchilarni umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini tashkil etish va takomillashtirish masalalari hozirgi kunda sport zahiralarni tayyorlash hamda sport turlari boʻyicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizmining dolzarb masalalarida n hisoblanib kelmoqda. Oʻzbekiston respublikasi¹ koʻplab sport turlari boʻyicha halqaro sport arenalarida mutazam gʻoliblikka erishib kelmoqda. Bu shonli anʼanani abadiy davom etishini taʼminlash uchun sportchilar tayyorlash tizimida keng islohatlar olib borish talab etiladi. Bu islohotlar ilmiy tadqiqot natijalari va uslubiy tahlillar asosida olib borish maqsadga muvofiq boʻladi.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi: Bitiruv malakaviy ishda taʼlim muassasalarida tahsil olayotgan oʻquvchi va talabalarni sport turlari boʻyicha mashgʻulotlarga jalb etish, ular bilan sport mashgʻulotlari tashkil etish hamda sport tayyorgarliklarini olib borish jarayonlari oʻrganilgan. Sport mashgʻulotlarida sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirish, sport tayyorgarliklarini olib borish vositalari, sport tayyorgarlik mashgʻulotlarining uslublari va tamoyillari tahlil etilgan.

SHuningdek bitiruv malakaviy ishda sportchilarni sport musobaqalarida ishtirok etishlari, sport musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishishning bosh

¹ Асосий вазифамиз ватанимиз таракқиёти ва халқимиз фаровонлиги янада юксалтиришдир. И.Каримов
Тошкент. 2010

omillari hamda musobaqalardan so'ng sportchilar organizmini tiklanish jarayonlari o'rganilgan.

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

Ilmiy tadqiqot ishlarida sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarining shakllari, vositalari, uslublari va tamoyillari o'rganilgan.

Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda foydalanilgan ilmiy tadqiqot usullari: bitiruv malakaviy ish mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish tashkil etildi.

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

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

Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi,

ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'zga axloqsizlarga qarshi xamma joylarda xam muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak.

1. Bob. BOLALAR O'RTASIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI OMMAVIYLASHTIRISH JARAYONLARI

O'zbekiston Respublikasi mustaqillika erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivodlantirish va uni ommaviylikni 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 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 qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham 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 sharoitda ahloqiy irodaviy va ruxiy 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.

-Mashq yuklamalarni xajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik doirasida, xamda uning xar bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalpng qilib ko'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 zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagimoslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini xal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonli ravishda 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.

Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar(muassasalar) xamjixatligi samarasidir.

YUqoridagidan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz xisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator xarakteristikalar(ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, organizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholangki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy-metodik ta'minot, guruxlarsiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama rivojlanishi, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jixatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun bu faoliyatni tashkiliy jixatiga 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.

1.1. Bolalarni sport turlariga saralash va yo'naltirish tadbirlari

Pedagogik, tibbiy-biologik, ruxiy 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 maxoratini baxolashga imkon beradi.

Tibbiy biologik uslublarni qo'llash bilan sportchining sog'lik darajasi, analizator sistemasining xolati, morfologik xususiyatlari aniqlanadi. Ijtimoiy metodlar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko'rsatishga ruxiy uslublar, sportchilarni ruxiy xususiyatlari, ruxiy birlik va xokazolarni ko'rsatadi.

Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.

Dastlabki- bunga bolaning marfo-funksional va ruxiy xususiyatlarini xisobga olgan xolda to'g'ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg'ulot bosqichlarida shug'illanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi xal etiladi.

YAkunlovchi- xalqaro miqiyosdagi natijalarga tanlash masalarini xal etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tanlash va yo'llanma

Vazifasi – bolaga sportda takomillashish uchun bir sport turini tanlab olishga yordam berishdir.

Sport maktabiga 2-3 o'quv guruxini tanlash uchun 100 dan ortiq bolani tekshirish lozim. Statistik ma'lumotlarga qaraganda suv xavzasiga kelgan 60000 boladan faqatgina 1 ta xalqaro toifadagi sportchi chiqadi, ko'pgina xalqoro toifadagi sport ustalaridan olimpiya goliblari chiqadi.

Bolaning keyingi yutuqlarini aniqlaydigan narsa, sport bilan shug'ullanishni boshlanishi qaysi yoshda boshlash kerakligi bilan belgilanadi. Aynan shu yoshda ko'pgina chet el va vatan sportchilari sport bilan shug'ullanishni boshlaganlar.

Quyidagini esda tutish kerak:

1) 6-7 yoshda bashorat qilish ko'p xollarda noto'g'ri.

2) Sportdagi katta yuklamalar bola qancha kichik yoshdan boshlasa shuncha tez sport bilan shug'ullanishini tugatadi. 6-8 yoshda shug'ullanishni boshlaganlar 15-17 yoshda tugatadi. BO'SM ga tanlash kamida 30 mashg'ulotdan keyin boshlanishi kerak.

Tez xarakterni o'rganuvchilardan kelajagi bor sportchilar chiqmaydi. Lekin o'zg'in bo'yi novcha bollalardan yaxshi sportchi chiqadi. Tanlashda kam o'zgaradigan morfofunktsional ko'rsatkichlarga e'tibor bering. Organizmni energiya bilan ta'minlanishi tizimini o'rganish katta ahamiyatga ega. Velosipedchi, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'pkaning tiriklik sig'imi katta ahamiyatga ega. Masalan: 12 yoshli velosipedchilarda 300-350sm. Keyingi yillarda muskul biopsiyaga e'tiborilayapti. Ma'lumki muskul to'qimasini tuzilishi xam katta ahamiyat kasb etadi. Tez qisqaradigan muskullar sprint uchun 90%. Skelet muskul ko'ndalang kesim. Stayerlarda sekin qisqaradigan muskul tolalari ko'p 80-90% ni tashkil etadi.

Dastlabki tanlashda-pedagogik testlar ko'p qo'llanadi. Testlar tezkorlikni , xarakterat uyg'unligini, chidamlilikni , aerob va anaerob imkoniyatlarini tekshirish bilan bog'liq.

Pasport va biologik yoshni aniqlash muxim masalalardan biridir. Jinsiy organlarni tez rivojlanishi tezkor yaxshi natijalarga olib keladi, keyinchalik esa yaxshi natija bermaydi. Dunyo miqiyosida 16-17 yoshdagi sportchilarni kech rivojlanganlarini tanlash xam mavjud.

Jinsiy organlarning yosh etilishi-qizlarda 8-9, bolalarda 10 o'rtachasi: 10-11, bolalarda 12-13 yoshda. Kech rivojlanishi: qizlarda 13 yoshdan keyin, O'g'il bolalarda 15 yoshdan keyin.

Ruxiy ko'rsatkichlar xam katta ahamiyatga ega: shug'ullanishga extiyoj mashq bajarishda yaxshi baxoga intilish qo'rqmaslik va x. k.

Dastlabki tanlashda-sportdagi natija kriteriya bo'la olmaydi. YOshlar butun ittifoq musobaqalardan yutganlari xar 19-o'rtacha sobiq SSSR

g'olibi:Evropa chempionining xar 52-olimpiada o'yinlarining g'olibi 120 tadan bittasidir.

Ko'p yillik tayyorgarlikni 2-3 bosqichida tanlash

Vazifalari- yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan qobiliyatli sportchilarni, individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira oladigan sportchilarni tanlash. Bu bosqichda morfologik xususiyatlar katta ahamiyatga ega. Xar xil turlariga, xar xil morfologik tuzilishiga bu xususiyatlar nasldan o'tadi.

Kishilarni doimiy ravishda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni qiziqishi va shaxsiy natijalari, shu yoki boshqa sport turlarining maxsus xususiyatlariga xamda individual qobiliyatiga bog'liqdir.

Xar bir kishi sport turini tanlashda, individual xususiyatlarini ko'pchilik qismi shu sport turining talablariga mos kelishi, sport orientatsiyasining mohiyatini tashkil qiladi. Sport orientatsiyasi ema, ko'pincha bolalar va o'smirlar xamda ommaviy sport bilan bog'liq. Sport orientatsiyasini yo'lga qo'yilishi qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shunchalik sport turiga tanlov o'tkazish samaraliroq bo'ladi. CHamalash va tanlovni texnologiyasi bir xil bo'lib, qaysi yo'l bilan yondoshish bo'yicha bir-biridan chamalash ma'lum inson uchun sport turini aniqlasa, tanlov jarayonida esa, sport kishini tanlaydi.

Sport tanlovi-yuqori darajali qobiliyatga ega bo'lgan shu sport turining maxsus talablariga javob beradigan tadbirlarining majmuasidir. Tanlov ko'p yillik tayyorgarlik tizimiga kirib, sifat tomonidan o'zgarib boradi va uning xamma davrlarida ishtirok etib, to'rt bosqichdan iborat bo'ladi.

Birinchi bosqich-aniq sport turini aniqlash egallash uchun potentsial qobiliyatga ega bo'lgan(ko'pincha 9-14 yoshli) bolalarni boshlang'ich tanlovi. Tashkiliy tomonidan tanlov uch davr bo'yicha o'tkaziladi.

Birinchisi- mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish maqsadida targ'ibot ishlarini o'tkazish: ikkinchisi- testlar bo'yicha tekshirish va shu sport turi uchun kerakli qobilyatli bolalarni ko'rsatish: uchinchidan- o'rgatish jarayonida va jismoniy

sifatlarni rivojlanishi, o'quv materialini o'zlashtirish tempi ustidan uzoq vaqtli kuzatish:

Ikkinchi bosqich- o'smirlarni (16-17 yoshli) shu sport turi uchun yuqori darajadagi qobiliyatini va ma'lum mutaxassislik turlaridagi (engil atletika, o'yin vax. k.) bo'lgan xoxshini aniqlash

Uchinchi bosqich – yuqori malakali sportchilar jamoasiga kiritish uchun, tanlov (18-20yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoasidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'rganish, maxsus o'rganiladigan o'quv yig'ilishi mashg'ulotlari nazorat testlari va funktsional tayyorgarligini aniqlash orqali amalga oshiriladi.

To'rtinchi bosqich- xar xil terma jamoa (jumxuriyat , idoralar va x. k.) guruxiga kiritish va ma'sul musobaqalarga qatnashuvchilarni aniqlash uchun o'tkaziladigan tanlov. Bu maqsadda sportchining o'z klubidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborotlar taxlil qilinsa, terma jamoada uning musobaqa faoliyati milliy birinchiliklarda va o'quv mashg'ulot yig'inlarida o'rganiladi.

Tanlovda, shu sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va shu xududdagi yuqori malakali mutaxassislardan tuzilgan ekspertlar katnashadi.

Tanlab olish usulining mazmuni sport turining aniq mazmuni va o'ziga mosligi bilan belgilanadi. Bu esa pedagogik, tibbiy bialogik va psixologik ko'rsatkichlarga qarab, yuqori bashorat qilish ahamiyati (jismoniy sifatlari, texnik va taktik xarakatlarni bajarish uchun qobiliyat darajasi, morfologik ko'rsatkichlari, organizmning funktsional xususiyatlari xamda markaziy asab tizimiga) qarab aniqlanadi. Dastlabki xolati, yoshi va mashg'ulot ta'siri ostida ko'rsatkichlarning o'zgarishi va ularning sport ko'rsatkichlari bilan aloqasi xisobga olinadi. Tanlovning sifatli bo'lishi, ko'p yillik sport o'rinbosarlarini tayyorlashda asosiy shart bo'lib xisoblanadi.

Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muxim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatkichlar,

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 tushunamiz. Pedagogik, sotsiologik, ruhiy-tibbiy biologik tadqiqod metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushunadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport maxoratini shakllantirishning individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport maxoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir. Sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslashishi aniqlanadi.

Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning xamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini xar tomonlama o'rganishga asoslanib, ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, xar bir shaxs sportini qaysidir bir turidan yuqori maxoratlarini egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishi yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. SHuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga xamda guruxlarda amlga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarini turg'unligi bilan ajralib turadigan sportchilar nasl qobiliyatlariga xam bog'liq. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak.

1.2. Sportchi bolalar organizmini jismoniy rivojlanish darajalari

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 fizkul'tura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida ko'llaniladigan boshqa majmualiy nazorat shakllari(masalan bosqichma-bosqich va joriy majmualiy tekshiruvlar)eng muxim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarning hammasi xar bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir-engillgini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini xisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

SHifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funktsional holati, uning psixologik jixatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jixatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni xar yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, qunktsional 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 xam yuritiladi).

B) psixologik tadbirlar. Sportchi ruxiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen(mustaqil mashq, ruxiy holatni tartibga soluvchi(psixoregulyatsiya)mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish).

Sportchining izzat-nafsigiga qattiq tegmaslik, uning ruxiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, raxbarlar, trenerlar, hodimlar sportchiga nisbatan hushmuomala bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruxiy 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 apparatlaridankeng ko'lamda va kompleks usulida foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga iste'mol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa o'muxtasidan, shuningdek inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar(qaxrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

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, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jixatdan ta'minlash uchun, birinchi navbavtda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha(yug'urish, 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 xam tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni xarakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, xamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Ayrim funktsiyalarni va sifat qobiliyatlarini rivojlanishi xar xil yoshlarda xar xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

Doping tarixi juda qadimiy, vaxolanki sport dunyoga kelgan ekan, deyarli shu vaqtdan boshlab dopingni xam tarixi xam boshlanadi. Bu insonning tabiati bilan aniqlansa kerak. CHunki xar bir inson xar qanday musobaqada, jang maydonida o‘z raqibi ustidan g‘alaba qozonishni istaydi. Xattoki ana shu g‘alaba uchun o‘zining sog‘ligini xam ayamaydi. Tarixiy adabiyotlarni (kitoblarni)varaqlar ekanmiz, qadim zamonlarda xam odamlar o‘zlarini jismoniy va ruxiy ish qobiliyatlarini oshirish uchun turli stimulyator moddalardan foydalanganligini ko‘ramiz. Jumladan, eramizgacha bo‘lgan ikkinchi asrda grek atletlari musobaqalar oldidan oqsil (psixika) ta’sir qiladigan ba’zi bir qo‘ziqorinlarni shiralarini qabul qilishgan. Dovrig‘i dunyoga tarqalgan, mashxur Rim katta tsirqining 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 zamburug‘larning shiralarini ichib olishganlar. Bu esa ularni tajavvuzkorlik xolatiga va og‘riq xamda charchashni sezmaslikka olib kelgan .

XX asr dopinglar ro‘yxatini anabolik steroidlar, anfetomini, uning xosilalari va boshka farmokologiya fanining yutuqlari bo‘lmish ko‘pgina preparatlar bilan boyitdi. Birinchi marta anabolik steroidlar 1935 yilda YUGoslaviya ximik Limi Leopold Rujichka tomonidan toza xolda ajratib olinadi va keyin laborotoriya sharoitida sintez qilinadi.

1958 yili amerikalik vrach Djon Zigler maxsus 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 preparatlarini qabul qilish zaruriyati bo‘lmasligi va natijada doping nazoratidan xolis bo‘lish, qisqa muddat ichida mushakning massivi va kuchini ko‘payishi xamda steroid garmonlarni qabul qilishni sodda oqibatlarini bilmaslik va x. k. Afsuski bu soxada, bizning mamlakatimiz dunyo standartlariga etibgina qolmasdan, balki ba’zi bir

pozitsiyalarda ulardan xam o'tib ketadi. Ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, taqiqlangan preparatlar faqat katta yoshdagi sportchilar orasidagina emas, balki o'smirlar orasida xam keng tarqalmoqda. Bu juda xam xavflidir. Ayniqsa, taqiqlangan preparatlarni qabul qilish sportchining og'ir atletika va atletik gimnastika kabi turlarda keng tarqalgan.

Doping – nazorati man etilgan dori-darmonlarni (dopinglarni) sportchilar tomonidan qabul qilinishi oldini olishga yo'naltirilgan tadbirlar kompleksi dasturining bir qismi xisoblanadi. Doping nazoratida bajariladigan ishlar tartibi quyidagi bosqichlardan iborat: tekshirish uchun biologik namunalar olish, olingan namunalarning fiziko-ximiyaviy o'rganish va xulosalarni rasmiylashtirish, buzgunchilarga kerakli jazolar qo'llash.

Musobaqa vaqtida sportchi tartibga ko'ra doping – nazoratidan o'tish lozimligi xaqida bildirirish xati oladi. Doping- nazoratini qat'iy ravishda g'oliblar 1, 2, 3- o'rinlarni egallaganlar, xamda bir yoki bir nechta sovrinli o'rinlarni egallamaganlar qur'a bo'yicha tanlab olingan. Musobaqa o'yinlaridan bir dorivorlar o'zining tarkibida oz bo'lsada man etilgan moddalarni tuzish mumkin, jumladan, solutan. Reglament bo'yicha doping – nazorat tekshirish o'tkazishga A-namuna ishlatiladi, shu bilan birga tekshirish biologik namuna olingandan so'ng uch sutkadan keyin kech qoldirmasdan o'tkazilishi lozim. Taqiqlangan dorivorlar topib olgan xolda V-namuna xam ochilib tekshiriladi. V-namunani ochishda sportchining o'zi yoki uning vakolatli jinsi qatnashishi mumkin. Agarda V-namunada ta'qiqlangan moddalar topilsa, sportchiga tegishli jazo sanksiyalari qo'llaniladi. Bordi-yu V-namunada taqiqlangan moddalar tasdiqlanmasa u xolda A-bionamunaning tekshirish natijalari bekor qilinib sportchiga xech qanday jazo sanksiyalari 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 (katetirizatsiya va siydik pufakchasiga ta'qiqlangan preparatlardan xolis bo'lgan sun'iy yoki tabiiy boshqa siydikni yuborish yoki

qo‘shib qo‘yish va x. k). Taqiqlangan manupulyatsiyalarga ba’zi bir xirurgik operatsiyalar xam kiritiladi, jumladan, teri ostiga yo‘ldosh to‘qimasini tikib qo‘yish.

Dopinglarni aniqlash uchun qo‘llanilayotgan siydik bionamunlarini tekshirish fizika-ximiyaviy uslublarini (xromatagrafiya, maspektrometriya, radioimmunitet analizi, immunoferment va x. k.) juda kam yuqori darajada sezgir va doping darmonlar va ularning xosilalarini komp’yuter 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 xam borki, ular yordamida “*qon dopingi*” deb atalmish sportchiga o‘zing boshqa kishining qonini musobaqa oldidan qo‘yilganini xech bir xatosiz aniqlash mumkin.

Doping moddalarini qabul qilinganligini aniqlash sportchiga to sportdan butunlayin chetlashgacha bo‘lgan og‘ir jazolarni qo‘llash xavfini tug‘diradi. Taqiqlangan moddalarni (simpoto- mimetik dori – darmonlar – efidrin va uning xosilalaridan tashqari) birinchi marta aniqlanganda sportchi ikki yilga, ikkinchi marta (qaytarilganda) esa, bir umrga diskvalifikatsiya qilinadi. Simpatomimetiklarni qabul qilganda esa birinchi marta 6 oyga, ikkinchi marta 2 yilga, uchinchi marta esa bir umrga diskvalifikatsiya qilinadi. SHu bilan bir qatorda sportchining kuzatuvchi murabbiy va doktorlarga xam jazo tadbirlari qo‘llaniladi.

Rasmiy ravishda narkotiklarga kiritilgan qanday bo‘lmasin moddalarni doping sifatida qabul qilishi tegishli adminstrativ jinoiy jazolarga tortiladi. Keyingi vaqtlarda mamlakatimizning qonun chiqarish organlariga anabolik steroidlarni tibbiyot vakolatisiz qabul qilgan kishilarni jinoiy javobgarlikka tortishlari lozimligi xaqida takliflar kiritilgan.

SHunday qilib, siz o‘zingiz uchun birdan-bir yagona xulosa chiqarishingiz mumkin: istalgan natijalarga erishish keyinchalik jozibali va tez bo‘lmasin dopingni xech qachon qabul qilmassiz.

Albatta, sizda shunday savol tug‘ilishi mumkin. ”*Doping oqilona alternativasi bormi?*” Javob yagona xa bor. Ana shunday dorivor moddalar (ayniqsa turli o‘simliklarni organ va qismlardan ajratib olingan moddalar)

2. Bob. SPORTCHILARNING SPORT TAYYORGARLIK JARAYONLARINING DAVRLARI

Sport mashg‘ulotini davrlashning umumiy qonuniyatlari sport turlarining spetsifikasiga qarab, turlicha namoyon bo‘ladi. To‘g‘ri, mavjud tadqiqot ma‘lumotlari sportning xar bir turida davrlashning barcha xususiy belgilarini to‘liq tasavvur etishga hozircha imkon bermaydi. Biroq, shu narsa ravshanki, bunday xususiyatlarni davrlashning miqdori va vazifasidan qidirish, yo bo‘lmasa mashg‘ulotni davrlashning umumiy asosini tashkil etuvchi boshqa belgtlardan qidirish bexuda bulur edi. Bunday xususiy belgilar o‘rtasidagi farqlar, aftidan, quyidagi momentlarda bo‘lsa kerak.

Birinchidan, butun tsiklning, binobarin, mashg‘ulot ayrim davrlarining uzunligida, masalan, chidamlilikka aloxida talablar qo‘yiladigan sport turlari guruxida (marafon yugurishi, changi poygasi va shunga o‘xshashlar), odatda, mashg‘ulotning bir yillik tsikllaridan foydalanish ma‘qul bo‘ladi. Tezkor-kuchlilik va ularga yaqin bo‘lgan xarakterdagi sport turlari bir yillik tsikllarni yarim yillik tsikllar bilan keng almashtirib turish imkonini beradi. Bir yillik tsikllar fundamental adaptatsion o‘zgarishlarni ta‘min etuvchi katta xajmdagi yuklamalar o‘zgartirish shuningdek, sport malakalari zaxirasini ancha yangilash uchun xizmat qiladi. Intensivligi yuqori bo‘lgan yarim yillik tsikllar maxsus mashq bilan chiniqqanlik keskin yuksalishi uchun xamda buni tezda sport yutuqlariga aylantirish uchun sharoitlar yaratadi.

Uzun uyga xar xil tsikllarni almashlab turish ixtisoslanish predmeti vakt-vaqti bilan yangilanib turadigan(dasturiy o‘zgarishi bilan) gmnastika va boshqa spotr turlari uchun xam muvofiq keladi. Uzun tsikllar yangi dasturni o‘zlashtirib oliga, qisqalari esa – o‘zlashtirib olingan dasturni g‘oyat tez suratda takomillashtirishga imkon beradi.

Sportning ayrim turlarida mashg'ulot tsiklning umumiy uzunligi bir xil bo'lganda xam, mashg'ulot ayrim davrlarning muddatlari bir –biridan ancha farq qiladi. Sportning chidamlilik talab etadigan turlarida xamda ko'p kurashlarda ixtisoslashayotganda tayyorlov davrining muddati eng ko'p bo'ladi. Eng katta musobaqa davri komandali sport o'yinlari, ayniqsa, futbol uchun xarakterlidir. Bu komanda sport formasini (*“umumkomanda”* sport formasini) o'yinchilari bir –biri bilan muntazam suratda almashtirib turish xisobiga individual sport formasiga qaraganda ko'proq muddat saqlab turish mumkinligi bilan izoxlanadi.

Ikkinchidan, sportning xar xil turlarida davrlarning strukturasi turlicha bo'ladi. Masalan, sportning *“mavsumiy”* turlaridagi tayyorlov davrida ikki asosiy bosqich (umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari)dan tashqari yana oraliq bosqich yoki kichik bosqichlar bo'lishi mumkin. Zarur mavsumiy sharoit (qor, muz va shunga o'xshashlar) bo'lmasligi bir qator xollarda maxsus- tayyorlov bosqichini orqaga surib, mashg'ulotning spetsifik vositalarini ularga o'xshash, lekin ularning o'rnini to'liq bosa olmaydigan (imitatsion va xokazo) mashqlar bilan almashtirishga majbur etadi.

Sportning ayrim turlarida musobaqa davrining strukturasi yanada ko'proq o'ziga xos xususiyatga ega. Bu soxada yakkama – yakka olishuvlar guruxi ayniqsa yaqqol ajralib turadi. Bu erda musobaqa davri bir-biri orasida anchagina katta interval bor turnir xarakteridagi nisbatan kam musobaqalardan iborat bo'ladi. Turnir musobaqalariga bevosita maxsus tayyorgarlik, musobaqaning o'zi xamda musobaqadan keyingi dam olish musobaqa davri strukturasi, g'oyat murakkablashtirib yuboradigan o'ziga xos ichki tsikllar xosil etadi.

Uchinchidan, tayyorgarlik tomonlari bilan mashg'ulot tsikldagi ayrim vositalarning nisbati bir-biridan ancha farq qiladi. Masalan, ko'pkurashchilar mashhulotida umumiy va ma'sus jismoniy tayyorgarlikning nisbati davrlar va tsikl bosqichlari bo'yicha ko'pkurashdan ko'ra torroq, sport ixtisosidagiga qaraganda kamroq o'zgaradi. Taktikasi nixoyatda xilma-xil va murakkab sport

turlaridagi (sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuvlar) mashg'ulotda taktik tayyorgarlikning salmog'i tayyorgarlik davrining ikkinchi etapida boshqa xarakterdagi sport turlaridan ixtisoslashayotganidan ko'ra ancha ko'proq miqyosda o'sadi. Sport o'yinlari tsikl bosqichlaridagi musobaqalarning soni boshqa bir qator sport turlariga qaraganda ancha kamroq o'zgaradi va xokazo.

To'rtinchidan, sport turlarining xususiyatiga qarab mashg'ulotning davrlari va bosqichlari bo'yicha yuklamalar dinamikasining xususiy tendentsiyalari xam bir-biridan farq qiladi. Masalan, stayerlarning mashg'ulotidagi kuch talab yuklamalar dinamikasi sprinterlar mashg'ulotidagiga qaraganda boshqaroq bo'ladi. Sportning tezkor kuchlilik xarakteridagi turlarida spetsifik yuklamalar intensivligi sportning chidamlilik talab qiladigan turlariga qaraganda tezroq o'zining maksimum darajasiga intiladi va xokazo.

YUqorida aytilganlarning xammasidan ko'rinib turibdiki, sport mashg'ulotini davrlashning umumiy tartibi sportning xar bir turi uchun uning spetsifikasiga qat'iyon muvofiq keladigan tarzda tadbiiq etilishi kerak. Biroq umumiylik bilan maxsuslikni bir-biriga qarama qarshi qo'yish va sport turlarining o'ziga xosligini baxona qilib, umumiy qonuniyatlardan chekinish xato bo'lur edi. Mashg'ulotni tashkil etishda xar qanday xolatda xam uni davrlashning umumiy asoslariga tayanish va shu bilan birga sport turlarining spetsifikasidan xamda boshqa aniq sharoitlardan kelib chiqadigan xususiyatlarga rioya qilish kerak.

Bazali mezotsikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funktsional imkoniyatlarni ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalish, texnika –taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashg'ulot makrotsikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashg'ulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi (bu bosqichning asosiy vazifasi xar tomonlama garmonik jismoniy rivojlanish asosida samaradorroq tayyorgarlik uchun texnik va funktsional(ko'nikma va malakalarni)tuzish mashg'ulot mikrotsikllarining tuzilishi sportchi o'zini

individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan mikrotsikllardan printsip jixatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1-2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik mikrotsikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining xamma tomoni parallel rivojlantiriladi. Ayrim xollardagina (qachonki tayyorgarlikning ma'lum bir tomonini takomillashtirishga e'tibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda)sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari xal etilidi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o'zlarining individual imkoniyatlarini maksimal xolda ishlatish vazifasi qo'yilganda mashg'ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab(xar bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi.

Mikrotsikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina faktorlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport maxoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarini: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Evropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyorgarlik ko'rishi zarurligini: sportchining individual advptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasi, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini aytib o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasida har xil makrotsikllar ajralib chiqadi. Bu makrotsikllar ((to'lqinsimon bo'lib) gox pasayib gox ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrotsikllar olimpiada o'yinlariga rejali ravishda tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrotsiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustaxkam funktsional baza quriladi, tayyorgarlikni xar xil tomonlari

rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo‘linadi: umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davrida-tayyorgarlikning xar xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik ta‘minlanadi. Bu davrda musobaqalar o‘tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi.

O‘tish davri – mashg‘ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so‘ng navbatdagi mikrotsiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik patentsiallarni tiklashga qaratilgan.

Tayyorgarlikni bosqichlari va davrlarni davomiyligi va mazmunlari aloxida makrotsikl me‘yorida (mubaynida) ko‘pgina faktorlar bilan aniqlanadi. Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog‘liq;

- musobaqa faoliyati, shu sport turi musobaqa tizimini taqazo etgan sportchilar tayyorgarligining tuzilishi bilan;
- boshqa omilar ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlanish qonuniyatlari bilan;
- sport musobaqasi takvimi, musobaqa oldidan sportchilarga qo‘yiladigan vazifalaridan;
- sportchilarni individual, maafologik va funktsional xususiyatlari, mashg‘ulot xususiyatlari individual sport taqvimi bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtirilgan) tayyorgarlik yoki ma‘lum joylar sharoitida iqlim sharoitti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bog‘liqdir.

Bu faktorlarning xar xilligi mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishining makrotsikllar, davrlar, bosqichlar va ularni kichik tashkil etuvchilarni tuzilishlarni belgilaydi.

Makrotsikllar tuzilishini aniqlovchi ko‘pgina faktorlar va ularning oxirgi ko‘rsatkichiga erishishdagi tutgan o‘rinlari makrotsillarda mashg‘ulot jarayoni tuzilishini xaddan tashqari murakkablashtiradi.

Masalan; mashg‘ulot jarayonini moslashishlar tuzish qonu niyatlari asosida tuzishga intilish, faqatgina sport mashg‘ulotini aniq vazifalari xal

qilingandagina etarli natija ko'rsatadi deb hisoblardi. Mashg'ulot mikrotsikllarni tuzish asosida yotgan sport mashg'uloti umunqonuniyatiga bunday yondashish, ko'pgina sport turlarida mashg'ulot jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan metadalogik xato xisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalarini ayrim mashg'ulotlarida va makrotsikllardagina bitta yo'nalishda bo'lishini ta'minlamasdan, salkam butun tayyorgarlik bosqichlari davomida xam mashg'ulot yuklamalari bir yo'nalishda bo'lishini ta'minlash kerak.

Bunday ko'rsatmalar texnik- taktik xarakter arsenalini, psixologik vazifalarini chegaralagan xolatda jismoniy tayyorgarligiga nisbatan past sport turlarida aloxida qo'llanishi mumkin, lekin tsiklik xarakterdagi o'yinlarda, yakka bellashuvlarda, murakkab koordinatsion sport turlarida qo'llash to'hri kelmaydi.

Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar(muassasalar) xamjixatligi samarasidir. YUqoridagidan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz xisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator xaraaktlar(ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, organizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholangki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy-metodik ta'minot, guruxlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama(ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jixatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jixatiga 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 axloqsizlarga qarshi xamma joylarda xam 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 xam albatta tashkiliy ish deb xisoblash kerak. Bu xar qanday sport ishida eng ma'suliyatli 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 satxidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi xam xisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishga imkon tug'diradi.

O'quv yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish uslubi xam musobaqalar darajasi (rangiga)ga bog'liq;bunday yig'inlarda bajariladigan xar bitta ish nixoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan:sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish;mashg'ulot kunlarining puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish, ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amlga 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 yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport xaqida ma'lumotlar yig'ish va ularni taxlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqe'ini, shuningdek kelajagini xam ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvofiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi(murabbiy, sportchi, shifokor , psixolog, metodist va boshqalar)ular yangi texnik xarakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda xal 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 kayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komandalar uchun oliy toifadagi trenerlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hakamlik maxorati, balki shuningdek jismoniy, funksional tayyorgarlik xam 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.

SportchiLarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangankechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushiva mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

Yig'in mavsumida mexnat tarbiyasiga e'tiborni qaratish lozim(hona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vag'onlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarini ta'mirlash, oshhonada, yotoqhonada navbatchilik qilish va boshqalar).

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minoti muxim 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'ljallangan-lari) ning sifati past, trenajyor uskunalari etishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o'zgarmoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarmoqda. 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 fizkul'tura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida ko'llaniladigan boshqa majmualiy nazorat shakllari(masalan bosqichma-bosqich va joriy majmualiy tekshiruvlar)eng muxim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarning hammasi xar 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 xisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi. SHifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejaları nomigagina o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funktsional holati, uning psixologik jixatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jixatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q. Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni xar yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, qunktsional 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 xam yuritiladi).

B) psixologik tadbirlar. Sportchi ruxiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen(mustaqil mashq, ruxiy holatni tartibga soluvchi(psixoregulyatsiya)mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsiga qattiq tegmaslik, uning ruxiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, raxbarlar, trenerlar, hodimlar sportchiga nisbatan hushmuomala bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruxiy 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 apparatlaridankeng ko'lamda va kompleks usulida foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga iste'mol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa o'muxtasidan, shuningdek inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar(qaxrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

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, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi. Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jixatdan ta'minlash uchun, birinchi navbvtda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha(yug'urish, 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 xam tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni xarakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, xamda sportchini boshqa turli xil

vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma komandalarni ilmiy jixatdan ta'minlash, MDH bo'yicha o'tkaziladigan xamda ma'suliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, xar qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o'zga jixatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olishi zarur. Bu soxada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak. Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy gurux mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z muloxazasini aytishi kerak.

Murabbiy, sportchining xarakat 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 dargoxida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish(bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashqiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash(xozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy , ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan)farz va qarzdir. Lekin xar qanday vaziyatda xam trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi tjobiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli. mexnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Xar bir trener sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste'dodi va aloxida xususiyatlariga suyangan xolda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. SHuni xam aytish kerkki, trener xar qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har

qanday sportchidan mashxur sportchi etishtira olmaydi. Masalan:100 metrga yugurishda bir hil natijaga (10. 1-10. 2 soniya) erishgan sportchilar:A. Xarri, Merchi va Robert xeyslar agar bitta trener bilan mashq qilganda bormi, ulardan uchta sprinter etib chiqishi amri maxol edi. Juda nari borsa. ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

2.1. Sportchilar sport tayyorgarliklarida tayyorlov va musobaqa davrlarini ahamiyati

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 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 qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham 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 sharoitda ahloqiy irodaviy va ruxiy 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 zahiralarni qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur.

-Mashq yuklamalarni xajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik doirasida, xamda uning xar bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalpng qilib ko'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 zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan xolda, uning organizm faoliyatidagimoslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini xal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonli ravishda 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.

Makrotsikl davomidagi mashg'ulot jarayonini ma'lum davrlarga bo'lib tuziladi. Boshqacha qilib aytganda, ayrim sport turlarida dastur, musobaqa qoidalari, musobaqalar soni va xalqaro musobaqalarni ko'payishi mashg'ulot tuzilishi va mazmunining barcha elementlariga - yo'nalishiga, vositalariga uslublariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlariga yuklamalar dinamikasiga va xakozolariga kanday bo'lmasin ta'sir etadigan qonuniy suratdagi davriy o'zgarishlarga olib keladi. Mazkur davriy o'zgarishlarning sabablari xakida gapirish uchun sport formasi tushunchasiga xamda uning taraqqiyot qonuniyatlarini ko'zdan kechirib chiqmoq kerak.

Musobaqa davrining strukturasi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Birinchi xolda u asosiy bir turdagi mikrotsikllardan –musobaqa va yuklama tashlash mikrotsikllaridan iborat bo'ladi. Ikkinchi xolda esa, 4-6 xaftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba'zan undan xam 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 xamma sharoitlar teng bo'lsa, davrning uzunligi xal 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 ma'suliyati musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi – bu faqat xolatgina emas, balki jarayon xamdir-sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanligini ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, maxoratlarini uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon xamdir. 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'qotishiga olib kelgan va shu bilan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatidan maxrum 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 xarakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog'onada takomillashtirishni ta'minlaydi. Bu, bir tomondan, ilgari o'zlashtirilgan malaka va maxoratlarning mustaxkamlanishini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, variativlikni, xarakat koordinatasining nixoyatda nozir sillqlash, taktik tafakkurni rivojlantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarida yaragan bo'lishlikni orttiradi.

Ma'naviy-iroda tayyorgarligi musobaqalar davrida musobaqalarga bevosita psixologik jixatdan tayyor bo'lish, sportchini jismoniy va ruxiy kuch-quvvatini oliy darajda namoyon etishga safarbar etishda aloxida ahamiyat kasb etadi. SHu bilan birga extimol kutilgan sport mag'lubiyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lishni va ijobiy emotsional xolatini saqlab qolishni ta'minlash xam g'oyat muximdir.

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

Vosita va metodlar sostavidagi o'zarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. Mazkur davrda sport musobaqalari yanada takomil topishining eng muxim vositasi va metodi xisoblanadi. Musobaqa sharoiti xamda musobaqa jarayonining o'zi yuzaga keltiradigan aloxida fiziologik va emotsional fon mashg'ulotlar jarayonida ko'rinmaydigan zaxiralar xisobiga jismoniy mashqlarning ta'sirini oshiradi va organizm funktsional imkoniyatlari oliy darajada namoyon bo'lishiga ko'maklashadi. SHu bilan birga musobaqalar iroda tarbiyasi xamda sport maxoratini takomillashtirish jarayonida mislsiz katta rol o'ynaydi. Bular bari sport formasi davrida musobaqalardan faqat sport imkoniyatlarini ishga solish vositasi sifidagina emas, balki yanada olg'a borishning eng ta'sirchan faktori sifatida xam keng foydalanish kerakligini ta'kidlaydi.

Musobaqalar miqdori albatta sport turlarining xususiyati va sportchilarning malakasiga bog'liq. Masalan, sportning tezkor-kuchlilik talab qiladigan ko'pchilik turlarida xamda sport o'yinlarida yuqori malakali sportchilar deyarli butun musobaqa davrida xar xaftada musobaqalasha olsalar, g'oyat zo'r chidamlilik talab etadigan sport turlari, shuningdek, sportda yakkama-yakka kurashuvlar va ko'p kurashlar uchun musobaqaning bunday rejimi to'g'ri kelmaydi. Biroq musobaqalarning umumiy soni, faqat sportning tanlangan turlaridagina emas, ko'shimcha turlarida xam xamisha sportchining jismoniy va

iroda sifatlarini effektiv suratda tarbiyalash, uning maxoratini oshirish uchun etarli bo'lishi kerak.

Jadvalga qarab kuchli sportchilarning amaliy faoliyatida musobaqalarning ahamiyati xaqida bir oz tasavvurga ega bo'lish mumkin. Unda butun yil davomida musobaqalarning umumiy soni(sportning tanlangan va qo'shimcha turlarida, agar sportchi keyingilaridan foydalangan bo'lsa) keltirilgan. Musobaqalarning bir qismi(taxminan 10-20% gacha) tayyorlov davrinig ikkinchi bosqichiga, qolganlari musobaqa davriga to'g'ri keladi. Jadvalda o'quv chamalashlari va boshqa norasmiy xarakterlardagi musobaqalarning, shuningdek, sportning ayrim turlarida bir musobaqa 10 va undan ortiq, bir yilda esa 100 va undan ortiq marta etadigan musobaqa urinishlari(startlari) ning soni ko'rsatilmaganini xisobga olmoq lozim.

SHu jadvalning o'zida (oxirgi grafasida) ko'rinib turibdiki, sportchi o'zini imkoniyatlarini rekord natijalarida ko'rsatishdan avval mashg'ulotning xar bir tsiklda sport kurashining real sharoitlarida butun bir seriya sinovlaridan o'tib chiqar ekan. Bunday "maktab" ni o'tish uchun faqat tanlangan sport turida emas, balki mustaqil yoki yaqin (mazkur sport turiga nisbatan) mashqlardan xam musobaqalashadilar: ko'p kurashchilar ko'p kurashning ayrim turlarida chiqadilar, yuguruvchi, velosipedchi, changichilar asosiy turga yaqin turli masofalarda musobaqalashadilar va shunga o'xshash. Bu tanlangan sport turidan musobaqalar oralig'ida katta intervallar talab etadigan joylarda, ayniqsa, muximdir. Intervallarni shunday qo'shuvchi musobaqalar bilan to'ldirib, mashg'ulot samarasini ancha oshirishga erishiladi. Bunday musobaqalarning umumiy soni ancha salmoqli darajada ortadi(masalan, chang'ichilarda va xatto o'n kurashchi engil atletikachilarda xam ikki va undan ortiq marta etadi).

Sportchi faqat tanlangan mashqda musobaqalashayotganidan yoki yana qo'shimcha mashqlarda xam chiqayotganidan qat'iy nazar, musobaqalar o'z ahamiyati va yo'nalishi darajasi bo'yicha bir-birlaridan farq qilinishi kerak. Musobaqalarning bir qismi xatto musobaqa davrida xam tayyorgarlik

xarakteriga ega bo‘ladi va ulardan asosiy, eng ma’suliyatli musobaqalarga yaqinlashtirish uchun foydalaniladi.

Tabiiyki, bu davrda musobaqa mashqlarining salmog‘i ortib boradi: bu maxsus – tayyorlov mashqlarining miqdorini qisqartirish xisobiga ortib borganidan ko‘ra ko‘proq musobaqalardan keng foydalanish xam mashg‘ulotlarda musobaqa mashqlarini tez-tez bajarib turish natijasida sodir bo‘ladi. Maxsus-tayyorlov mashqlarining sostavi bundan oldingi davrning oxirida qanday bo‘lgan bo‘lsa, asosan shundayligicha qoladi.

Umumiy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda anchagina o‘zgarishlar yuz beradi. Sport formasi turg‘un vaqtda “salbiy” ta’sir etuvchi xavf kamayadi va , binobarin, mashqlarni kengroq miqiyosda almashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Garchi umumiy-jismoniy tayyorgarlik asosan ilgari

O‘zlashtirilgan mashqlar materiali ko‘rinsa xam, biroq mashqlarning tarkibi va ularning almashish jixatdan tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidagiga qaraganda ko‘proq xilma-xil bo‘lishi mumkin. Bu umumiy tayyor ekanlik darajasini saqlab turish uchun qulay sharoitlar yaratildi. Bu esa o‘z navbatida maxsus tayyor ekanlikni saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun xizmat qiladi. Bir xolatdan ikkinchisiga o‘tishlar – faol tan olish yordamida ish qobiliyatini kundalik tiklab borish sharoiti xam engillashadi. Musobaqa davrida davrning uzunligi qanchalik katta bo‘lsa va maxsus tayyorgarlikning mazmuni qanchalik bir xil bo‘lsa, mashqlarning xilma-xilligini axamiyati shunchalik katta bo‘lsa kerak. Chunki bir yo‘nalishdagi faoliyat qo‘riqlovchi tormozlanishiga tezroq olib keladi xamda funktsional imkoniyatlarini cheklab qo‘yadi. Musobaqa davrida umumiy tayyorgarlikning salmog‘i maxsus- tayyorgarlik bosqichidagiga qaraganda umuman past bo‘ladi. Agar musobaqalar davri nisbatan qisqa muddatli bo‘lsa, umumiy va maxsus tayyorgarliklar nisbati tazminan tayyorgarlik davrining oxirida qanday bo‘lsa, shunday darajada saqlanib qoladi. Agar musobaqa dvri 2-3 oydan ortiqqa cho‘zilib ketsa, u xolda bu nisbat oraliq bosqichda tayyorgarlikning salmog‘ini bir qadar ortish tomoniga o‘zgarishi kerak.

Xozirgi mavjud amaliyotda ko'pincha mutlaqo boshqacha manzarani ko'rish mumkin: musobaqalar davri boshlanishi bilan umumiy tayyorgarlikning salmog'i yo keskin qisqarib ketadi yoki yo'q darajaga tushib ketadi. Xozirgi zamon ilmiy qarashlari va ilg'or tajriba bunday yo'lni ratsional emas deb xisoblash uchun etarli asos beradi.

Maxsus-tayyorlov bosqichida umumiy tayyorgarlikning salmog'i pasayishi mashg'ulot qonuniyatlariga to'g'ri keladi va umumiy mashq bilan chiniqqanlik darajasini yo'qotishga sabab bo'lmaydi (chunki birinchi bosqichda ishlatilgan yuklamalarni katta xajmi ta'sir qilishda davom etadi). Umumiy tayyorgarlik xajmining bundan keyingi uzoq muddat qisqarishi esa, turli adaptatsion jarayonlarning shakllanib qolgan nisbatlarini bo'ladi va sport formasining funktsional bazasini kamaytiradi. SHuning uchun etakchi sportchilarning musobaqa davrida mashg'ulot uchun ajratilgan umumiy vaqtning 30% , ba'zan xatto undan xam ortiq foizni umumiy tayyorgarlikka sarflashlari tobora ko'payayotgani bejiz emas. Tadqiqotlar, jumladan sportning tezkor-kuchlilik ab qilinadigan turlari bo'yicha ixtisoslashayotgan sportchilar uchun kuch-quvvat karakteridagi mashqlarning anchagina qismini saqlab qolish zarur ekanini ko'rsatdi.

Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Nisbatan uzoq davom etmaydigan musobaqa davrida mashg'ulot yuklamalarining dinamikasi yuqorida ko'rib o'tilgan tendentsiyaning yakunidek bo'lib ko'rinadi: mashg'ulot vaqtida yuklamalarning umumiy xajmi dastlab bir oz pasayishda davom etadi va keyin stabillashib qoladi: spetsifik yuklamalarning intensivligi esa (ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha) ot maksimum darajasigacha o'sib boradi va ana shu darajagacha u xam stabillashib qoladi. Bunga albatta, nisbatan stabillashish nazarda tutiladi. Ana shu umumiy tendentsiya fondida xajm va intensivlik o'rta "to'lqinlar" va mikrotsikllar doirasida to'qinsimon tebranishlari ro'y beradi.

Agar musobaqa davri uzoq muddat davom etadigan bo'lsa, u xolda bir qator yangi material paydo bo'ladi. Mashg'ulot talablarining nisbatan stabillashishidan keyin, yana yuklamalar umumiy xajmining o'sishi va ular

intensivligining bir oz kamayishi sodir bo‘ladi, keyin yana xajmning qisqarishi va intensivlikning ortishi tendentsiyasiboshlanadi. SHunday qilib, uzoq muddatli musobaqa davrining oraliq bosqichida tayyorlov davridagi yuklamalar umumiy dinamikasining ba’zi bir belgilari takrorlanayotgandek bo‘ladi. Biroq bu qisqargan masshtablarda va umumiy xamda maxsus tayyorgarlikning boshqacha nisbatda sodir bo‘ladi.

YUklamalarning bunday takroriy katta “to‘lqini” ning vazifasi tayyorlov davridayoq asos solingan sport formasining poydevori kengayishidan iborat. Mashg‘ulot yuklamalarining yangidan ortib borishi so‘nib borayotgan adaptatsion jarayonlarini yana faollashtirishga imkon beradi. SHu bilan birga oraliq bosqichda bir xolatdan ikkinchi xolatga o‘tish, faol dam olish effektlaridan anchagina keng miqiyosda foydalaniladi. Mashg‘ulotning mana shunday tashkil etilishi tufayli sport formasida turishning jamlangan muddatlari ancha ortishiga erishiladi. Bunda sport natijalari dinamikasida, yuklamalar umumiy dinamikasidagi asosiy”to‘lqin”larning miqdoriga qarab, bir nechta “cho‘qqi”lar paydo bo‘ladi.

Musobaqa davrida bunday “to‘lqin” larning konkret parametrlari va miqdori sport turining xususiyatlari va sportchilarning malakasiga bog‘liq. Xar xaftada musobaqa o‘tkazish mumkin bo‘lgan sport turlarida malakali sportchilarda bu “to‘lqin”larning soni odatda ikkitadan oshmaydi. Bunda maxsus yuklamalar bir oylik xajmi eng ko‘p deganda tayyorlov davridagi shunga muvofiq keladigan xajmlarning 75-90 % ortmasligi lozim bo‘lsa kerak(albatta, tayyorlov davridagi xajmlar etarli darajada katta bo‘lgani ko‘zda tutiladi). Oraliq bosqichda xajmlar ortiq bo‘lishi xam, pasaytirilgan bo‘lishi xam birdek befoydadir. To‘g‘ri, keltirilgan raqamlarni mutlaqo umumiy norma deb bo‘lmaydi. Biroq ko‘p xollarda ma’qul keladigan chegaralar mazkur raqamlardan unchalik uzoq emas, deb xisoblash mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalarning “to‘lqin”lari xam xajm va intensivlik jixatidan bir-biriga ayniqsa loyiq bo‘lishi kerak. Bunda umuiy xajmninig ortishi maxsus mashqlar intensivligining uzoq muddat pasayib ketishiga olib

kelmaydigan me'yorda bo'lsagina to'g'ri bo'ladi. Xajmni oshira borish bosqichi musobaqalar o'tasidagi tanaffuslar vaqtiga yoki xar xolda unchalik ma'suliyatli bo'lmagan musobaqalarga to'g'ri kelgani ma'qul. Chunki bunday bosqich sport ko'rsatkichlari vaqtincha o'smay qolishi yoki pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalar dinamikasining ayrim xususiyatlari, yuqorida aytilganlardan tashqari quyidagi shart-sharoitlarga xam bog'liq:

1) yuklamalarning bir xaftalik dinamikasida sport musobaqalari ko'p xollarda asosiy punktlar xisoblanadi:

2) sport musobaqalari shunga o'xshagan mashg'ulot yuklamalariga qaraganda ancha keskin ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadi: ular organizmda ancha sezilarli biologik o'zgarishlar paydo qiladi xamda tiklash jarayonlari vaqtini ancha uzaytiradi.

3) mashq bilan chiniqqanlik o'sa borgani sari spetsifik yuklamalarning ayrim funktsional sistemalarga ta'siri xam ortadi. Bu qo'lga kiritilgan mashq bilan chiniqqanlik darajasini mashq bilan chiniqqanlikka erishishda ishlatilgan yuklamalarga qaraganda kamroq yuklamalar vositasida saqlab turishga imkon beradi. Biroq bu nisbatan katta bo'lmagan (bir necha xafta masshtabidagi) vaqt oraligidagina to'g'ri bo'ladi. Mashq bilan chiniqqanlikni uzoq vaqt saqlab turirilganda esa, uni yanada yuksaltirishdan tashqari, nisbatan kichik yuklamalarni katta va maksimal yuklamalarga almashlab turish zarur bo'lib qoladi. Bular bari yuklamalarning xaftalik dinamikasida va mikrotsikllar strukturasi o'z ifodasini topadi. Bunda o'rta "to'lqin"larning intervallar va ma'suliyatli musobaqalargacha intensivlikning muayyan ko'satkichlari saqlana borgani yoxud o'sa borgani xolda yuklamalarning xaftalik xajmini oldindan kamaytirishga imkon beradi (mumkin bo'lgan variantlardan biri rasmda tasvirlangan).

YUklamalar umumiy xajmini oshirish uchun ajratilgan xaftalar soni bilan xajm qisqarishi sodir bo'ladigan xaftalar o'rtasidagi nisbat musobaqa davrining bosqichiga, musobaqalar taqvimiga, tayyorlov davrida qo'lga kiritilgan

xajmning kattaligiga va boshqa shart-sharoitlarga qarab, turlicha bo'lishi mumkin. Amalda 3:2, 2:2, 1:2 va boshqa tartibdagi nisbatlar uchrab turadi. Maxsus tadyiyotlar u yoki bu konkret sharoitda yanday nisbat optimal bshlishini kshrsatib borishi kerak. Biroy printsp aniy:xaftalar yuklamalar xajmi ortishi va kamayishi shunday nisbatda bo'lishi kerakki, navbatdagi asosiy musobaqa boshlanadigan vaqtga kelib sportchi yuksak funktsional imkoniyatlarga erishibgina qolmay, balki ularni ayni mana shu momentda maksimal darajada ishga soladigan xam bo'lsin. Ko'makchi xarakterdagi yaqinlashtiruvchi va boshya musobayalar yuklamalarning bir xaftalik xajmi pasayishi fonida xam, o'sib borayotgan sharoitda xam o'tkazilishi mumkin.

Mikrotsikllar strukturasi. Tabiiyki, musobaqa davridagi mikrotsikllarning asosiy formasi, yuqorida aytib o'tilgan musobaqa mikrotsikli bo'ladi. Biroq bu erda barcha mikrotsikllar bir xil emas. Asosiy musobaqalar o'tadigan kunlarni o'z ichiga olgan mikrotsikllar xaftalik yuklama xajmining kamayishi va mashg'ulotlarning eng kam miydori bilan xarakterlanadi. Ko'pincha musobaqalar arafasida 2-3 kun, ba'zan esa undun xam ko'p xajmi kattaroq yuklamalardan xoli qilinadi. Bu vaqt, asosan, musobaqa boshlanadigan paytgacha tiklash va "*o'ta tiklash*" effekti bo'lsin uchun, faol dam olish va xajmi uncha katta bo'lmagan razminka mashg'uloti uchun ajratiladi.

Musobaqa oldidan qatorasiga bir necha kun to'liq dam olish odatda maqsadga muvofiq deb xisoblanmaydi. Malakali sportchilar, agar ular xar kungi mashg'ulotga odatlanib qolgan bo'lsalar (aytaylik, stayerlarda bo'lganidek), mashg'ulotlarni umuman to'xtatmasliklari mumkin, lekin keyingi kunlardagi bunday mashg'ulotlar yaqinlashtiruvchi xarakterda o'tkazilishi kerak.

YUklamalarning xaftalik xajmi oshirilgan mikrotsikllarda(ayniqsa, oraliq bosqichlarda)mashg'ulot kunlarining o'zi ko'payishi bilan xarakterlanadi. SHunga yarasha yuklamalar va dam olish rejimi xam ancha tig'iz bo'ladi. SHu bilan birga eng ko'p kuch-g'ayrat talab qiladigan musobaqalar yoki oshirilgan mashg'ulot yuklamasi mikrotsiullar ketidan keladigan yuklama tashlash mikrotsikllaridan xam foydalaniladi. YUklama tashlash mikrotsikllarida

taxminan 3 kundan 5 kungacha vaqt asosan xilma-xil mashqlarga o'tish va mashg'ulot sharoitini o'zgartirish yo'li bilan ta'min etiladigan faol dam olishga ajratiladi.

2.2. Sportchilar sport tayyorgarliklarida o'tish davrlarini ahamiyati

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 mashg'ulot pauzasi xam, ya'ni mashg'ulot jarayonidagi tanaffus xa emas. Mashg'ulot davom etaveradi, 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 xoli rejimga etarli darajada uzoq o'tishni ta'min etish uchun kiritiladi. SHu bilan birga mazkur vaqtda mashq bilan chiniqqanlikni ma'lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va shu yil bilan sport formasini rivojlantirishning ikki tsikli o'rtasidagi aloqadorlik 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 mustaxkamlanishini ta'minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarni 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 xam foydalaniladi. Birmuncha yangi xarakat formalarini o'zlashtirib olish xam mumkin(yordamchi xarakterdagi mashqlarda). Biroq bularning xammasi 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. Nixoyat ma'naviy iroda tayyorgarligi soxasida sportchining erishilgan yutuqlargava bo'lishi mumkin bo'lgan mag'lubiyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishni ta'minlash, faol dam olish va keyingi rejalar uchun ijobiy emotsional xolat yaratish g'oyat muximdir.

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 mutaxxasislar o'tish davriga qarshi chiqib, uning funktsiyalarini mashg'ulot mikrotsikllarida yuklama bilan dam olishni uzluksiz almashtirib turish, shuningdek, boshqa davrlar davomida yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xarakterini o'zgartirib turish bemalol o'tashi mumkin, deb davo qilidilar. Biroq , birinchidan, mashg'ulot yuklamalari faqat eng yaqin"iz" qoldiribgina qolmay, balki ma'lum sharoitlarda o'ta o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketadigan, jamlangan(kumulyativ)deb atalgan effekt xam beradi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini xam tiklash kerak. Bu esa mashg'ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etiladigan bo'lsa, xar xolda mumkin emas.

O'tish davrini mashq bilan chiniqqanlikni o'stirish sur'atlarini albatta sekinlashtirib qo'yadigan o'ziga xos bir zaruriyat deb qarash xam noto'g'ri bo'lur edi. CHunki o'tish davri ramkasida sport formasining vaqtincha yo'qotilishi keyingi o'sishning asosiy shartlaridan biri xisoblanadi. SHuningdek, xozircha kam o'rganilgan , lekin nixoyatda qiziqarli bo'lgan yana bir xodisaga, ya'ni nisbiy yuklama tashlashdan keyin mashq bilan chiniqqanlikning rivojlanish surati tezlashib ketishiga e'tibor berishimiz lozim. Bu turdagi faktlarni laborotoriya tadqiqotlarida xam (B. S. Voronin), pedagogika eksperiment sharoitlarida xam (V. P. Filin, L. P. Matveev va boshqalar)

kuzatilgan. Bular bari o'tish davrining to'liq mashg'ulot tsiklidagi ajralmas boqich ekani zarur qonuniyatligini ko'rsatadi.

Vosita va uslublar sostavining xususiyatlari. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. O'tish davrida asosan faol dam olish mashq bilan chiniqqanlikni saqlash uchun qo'llaniladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari arsenalidan olingan mashqlar asosiy o'rin egallaydi. Bunda bir xolatdan ikkinchisiga o'tishlarni keng qo'llash yo'li bilan faol dam olish rejimi yaratiladi. Bu ishlayotgan ayrim muskul guruxlarini almashtirilib turishdan ko'ra, ko'proq butun faoliyat xarakterining o'zgarishidir va ayrim muskul guruxlari ishining formalari va shart-sharoitlarini charchoq hosil qilgan asosiy faoliyatidan keyingi tiklash jarayonlarini engillashtiradigan qilib almashlab turishdir.

Vositalar aniq tarkibi g'oyat xima-xil bo'ladi. Jumladan, turizm, xarakatli o'yinlar, sport-ko'maklashuv gimnastikasi, qo'shimcha sport turlaridagi mashqlardan keng qo'llash yo'li bilan faol dam olish rejimi yaratiladi. Xarakat foyiatining ilgari o'zlashtirilgan formalaridan xam, yangi formalaridan xam foydalanish mumkin. Biroq bunda yangi faoliyat formalari unchalik ko'p vaqt xamda kuch talab etmaydigan bo'lishi kerak sportchiga mashg'ulot predmetini tanlash va almashlash uchun g'oyat keng imkoniyatlar beriladi. Faqat dam olish shartlari buzilmasa bas.

Bu, albatta, faol dam olishning barcha vositalari birdek yaxshi va ularni tanlash umuman sport ixtisosiga bog'liq emas, degan ma'noni bildirmaydi. Biroq barcha xollarida xam bu vositalar faqat bir ma'noda belgilab qo'yilmaydi. Masalan, sportning bir xil turida ixtisasoslashayotgan sportchi faol dam olishning xar xil formalarini tanlashlari mumkin, sportning mutlaqo boshqa-boshqa turlarining vakllari esa, o'tish davrini bir-biriga o'xshagan vositalardan foydalanish asoaida tuzishlari mumkin. Masalan, gimnastikachi xam, suzuvchi xam, bokschi xam bu davrni turistik sayoxatda o'tkazishi, o'z ixtisosining ba'zi bir vositalarida esa qo'shimcha ravishda foydalanishi mumkin. Turizm (piyoda, chang'ida, qayiqda, velosipedda va shu kabilar) – mashg'ulotning mazkur

davridagi faol dam olishni tashkil etishning universal, ko'p hollarda esa eng ratsional vositasi va uslubidir.

O'tish davri boshlangan zaxoti, odatda, musobaqa mashqlari((tanlangan sport turidagi) va ko'proq ishlatib kelingan muxsus- tayyorlov vositalari bajarilmay qo'yiladi. Bunda asosan maxsus tayyorgarlikning nisbatan ma'lum bir yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadigan (epchillikni rivojlantiradigan ayrim mushak guruxlarining kuch sifatini yuksaltiradigan maxsus- tayyorlov mashqlari va xokazo) vositalari qoladi ba'zan esa, tanlangan sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar xam qo'llaniladi, biroq bunda ularning kuch yoki tezlik xarakteristikasi kamayish tomonga o'zgaradi (masalan, yuguruvchilarga o'rtacha intensivlikdagi yugurish, suzuvchilarda o'rtacha intensivlikda suzish va xokazo). Sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar nixoyatda uzoq davom etadigan ishga ko'nikishni talab qiladigan tsikli sport turlari uchun tipikdir.

Maxsus tayyorgarlikning salmog'i ancha kamayadi. Biroq umumiy va maxsus tayyorgarlikning shu paytdagi konkret miqdor nisbati sport turlarining xususiyatlariga qarab anchagina keng chegaralarda tebranishi mumkin: 4:2-19:1.

SHundan keyin o'tish davrining spetsifikasi mashg'ulot uslublarini tanlashda namoyon bo'ladi. Sportchining jismoniy va psixik fazilatlariga kattiq talablar qo'yiladigan dam olish intervallari kamayib boradigan va umuman katiy intervalli takroriy mashqlar , shuningdek , yuklamani maksimum darajasiga etguncha zo'raytirib boradigan mashqlar tipidagi uslublar bu davr uchun to'g'ri kelmaydi. Bu vaqtda musobaqa uslubini asosan uni rasmiy musobaqalar va boshqa yuksak psixologik yuklama talab etadigan musobaqalar bilan bog'lamasdan, mashg'ulotning uyushtirishning qo'shimcha usullaridan biri sifatida qo'llash maquldir.

3. Bob. SPORT TAYYORGARLIK JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni xam albatta tashkiliy ish deb xisoblash kerak. Bu xar qanday sport ishida eng ma'suliyatli 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 satxidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi xam xisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishga imkon tug'diradi.

O'quv yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish uslubi xam musobaqalar darajasi (rangiga)ga bog'liq;bunday yig'inlarda bajariladigan xar bitta ish nixoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan:sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish;mashg'ulot kunlarining puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish, ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amlga 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 yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport xaqida ma'lumotlar yig'ish va ularni taxlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqe'ini, shuningdek kelajagini xam ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvofiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi(murabbiy, sportchi, shifokor , psixolog, metodist va boshqalar)ular yangi texnik xarakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga

funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda xal 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 maxorati, balki shuningdek jismoniy, funksional tayyorgarlik xam 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.

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangankechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushiva mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

Yig'in mavsumida mexnat tarbiyasiga e'tiborni qaratish lozim(hona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vag'onlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarini ta'mirlash, oshhonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minoti muxim 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'zgarmoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarmoqda. Terma komandalarni ilmiy jixatdan ta'minlash, MDH bo'yicha o'tkaziladiganxamda ma'suliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, xar qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o'zga jixatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olishi zarur. Bu soxada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak. Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy gurux mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z muloxazasini aytishi kerak.

Murabbiy, sportchining xarakat 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 dargoxida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish(bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashqiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash(xozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy , ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan)farz va qarzdir. Lekin xar qanday vaziyatda xam trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi tjobiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli. mexnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Xar bir trener sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste'dodi va aloxida xususiyatlariga suyangan xolda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. SHuni xam aytish kerkki, trener xar qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashxur sportchi etishtira olmaydi. Masalan:100 metrga

yugurishda bir hil natijaga (10. 1-10. 2 soniya) erishgan sportchilar: A. Xarri, Merchi va Robert Xeyslar agar bitta trener bilan mashq qilganda bormi, ulardan uchta sprinter etib chiqishi amri maxol edi. Juda nari borsa. ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

Hozirgi trenerlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayon o'z holiga tashlab ko'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 xam sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida . bir qator ob'ektiv qiyinchiliklarga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan xar qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga , o'zboshimchalik qilishga mutlaqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayoninig tarkibiy qismlarini doimiy ravishda taxlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

1. sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni xisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini)nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati xaqida jismoniy texnikaviy malakasining sifatiiy rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada badara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar:uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, xamma narsadan hafsalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. YUklamalarni organizmning funktsional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi:mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zini nazorat qilishishifokor nazorati.

3.1. Sportchilarning sport tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish asoslari

Birinchi bor **adaptatsiya** (lotincha – moslashish) tushinchasi Sel'ening (bu tushinchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish xolati xaqidagi ta'olimo-tida ochib berilgan.

Adaptatsiya sindromi (alobati)ni *Sel'e* tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushiniladi

Bu xolat quyidagicha kechadi: *Xavotir- rezestentlik- oriqla* (rezestentlik – tanani muxitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshliligi).

Xavotir davriga tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbardorligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress xolati) Adenozintrifosfor kislotasi (ATF) zaxirasining kamayishi kuzatiladi, natijada maxsulotlarning parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniy kuch ta'siri ostida yurak og'irligi 20- 40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari xam kattaradi.

Moslashuvning xar bir darajasini o'z darajasi bor .

Agar qo'zg'atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi muxim xolat o'rniga moslashishning buzilish vujudga keladi, negaki moslashishning vazifaviy zaxirasi tomon 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 borilmagan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchining molashish zaxiralarini tiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillari xisobga olinishi lozim. Tez (beqaror) va uzoq muddatli (nisbiy beqaror) moslashish kabi ikki turdagisi mavjud.

Ma'lum yuklamaga javoban sportchi tanasidagi siljitishlar sport amaliyotidagi tez moslashishga misol bo'lishi mumkin. Zero, mashq qilmagan sportchida bu siljishlar mashq qilganga nisbatan past bo'ladi, negaki uning tanasi mashq qilgan sportchilikiga nisbatan kamroq yuklama ostida ishlashga moslashgan. SHuning uchun yuqori darajada mashq qilgan (sport imkoniyatlari yuqori bo'lgan)sportchilar yuqori natijalar ko'rsata oladi .

YUqorida keltirilgan misolda turli darajada, ya'ni XTSU va 3-razryadli sportchilarning osoyishtalik va 400 metr masofaga yugurganidan keyin tanasidagi asosiy a'zolarining qiyosiy ko'rsatkichi berilgan.

Nima sababdan ko'rsatilgan masofani XTSU kamroq tayyorgarlik ko'rgan sportchiga nisbatan tezroq bosib o'tdi, degan savol tug'iladi. Buni birinchi navbatda uning tanasining yuqori funksional imkoniyatlari bilan tushuntirish mumkin.

YUgurgandan keyin XTSU yurak urishi minutiga 210ga, 3 razryad sportchiliki esa 180, nafas olish nisbati minutiga 120 l va 75 ga teng bo'ladi, yuksak malakali sportchining qon aylanish xajmi 30 l bo'lgan bo'lsa, ixtisosligi pastroq sportchiliki bori yo'g'i 20% bo'ladi, ham kislorod iste'mol qilish farqi minutiga 20 ml / kg qabilida belgilanadi. Bejiz emaski, tananing yuqori jismoniy ish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy a'zolarining bundan imkoniyati masofani yuqori tezlikda yugurib o'tishga yo'l ochadi.

Hozirda to'qima tushinchasi bu tarkibiy oqsillardan iborat bo'lgan yarim qattiq suyak , ko'pchilik "naychali", maxsus turli xildagi oddiy va murakkab molekulasi suyuqliklar ylanib yuradigan murakkab tarkibdan iborat. Undan modda-quvatli , hamda axborot aloqalari amalga oshiriladi.

To‘qimalar faoliyati ko‘pincha kimyoviy reaksiyalar bilan bog‘liq, ularning har biri o‘zining oqsil-fermenti ta’siri ostida kechadi. Oqsillar RNK namunalari qoliplar bo‘yicha ribasomalarda sintezlanadi (hosil bo‘ladi) ular DNK dagi bir gendan nusxa olish yo‘li bilan hosil qilinadi. Genlarda to‘qimalar faoliyati jarayonini boshqaruvchi maxsus yo‘riqnomalar va turli oqsillarning namunalari mavjud.

Mushak tolalarining (to‘qimalarining) bir qisqarish kuchi uch omil bilan belgilanadi:

- kuchli tashqi qo‘zg‘atuvchi
- avval “sarflangan” ferment og‘irligi
- “ta’minlovchi” tarkiblar berayotgan kuchning mavjudligi.

Bioximiklar oqsillarni odiy molekulalarga bir kattaligi “yarim parchalanish davri” sifatida belgilanadi.

YUqorida aytganimizdek yangi oqsil “ishchi elemetlardan” “talaba bo‘lganda” ribasomalarda hosil bo‘ladi. Oqsil fermentining xar bir molekulasi qanchalik tarang ishlasa, yangisini paydo bo‘lishi extiyoj shunchalik kuchli bo‘ladi. Bu holatda yangi oqsilni paydo bo‘lishi uni parchalanishidan o‘zib ketadi, bu oqsil ferment og‘irligini ortishiga, shuningdek to‘qima vazifasining kuchayishiga olib keladi. Oqsil xosil bo‘lishiga ehtiyoj kamayganda esa, oqsil parchalanishi uning hosil bo‘lishidan o‘zib ketish holati yuz beradi. Birinchi xolatda biz maxoratning ortishi, ancha yuqori og‘irlikka moslashish jarayonini kuzatgan bo‘lsak, ikkinchi holatda mahoratni moslashishni susayishini kuzatamiz.

Moslashish bosqichlari. Tezlik bilan ro‘y beradigan moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi: 1-bosqtch berilgan ishni bajarilishini ta’minlovchi funktsional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog‘liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to‘planishi va x. k. kuchayishi.

2-bosqich qordagi funktsional tizimlarning faoliyatini mo‘tadillashshuvini ifodalaydi. Tananing nisbatan muqobil holatini ko‘rsatadi.

3-bosqich tana faoliyatiga (javobiga) ehtiyot 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 zaxiralarning nixoyalanishini ifodalaydi.

Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta – qayta yuklaverishi 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 ortiqchi 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'lim doirada) yuk asnodagi 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 ifoda –langan uzoq muddatli moslashishning muxim 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. Ko'p yillik tayyorgarlikda moslashishi o'zgarishlari va yuklatishni o'zgarish dinamikasining chizmasi.

Funksional zaxiralarning zonasi nisbatan keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralar nisbati Bu qonuniyat tayyorgarlikning ayrim bosqichlarida ham shuningdek mezo va makro tsikllarida ham, uzoq yillik tayyorgarlik davomida ham ro'y beradi.

Sportchining qancha malakasi yuqori bo'lsa, undan keyingi moslashuv imkoniyati doiralari, sportda sport yutuqlarini oshirish ma'nosini anglatadi. Funktsional zaxiralar 2-keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralar.

Moslashish ko'nikish o'zgarishlari turli yo'nalishlarda ro'y berishi mumkin. Jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida, ko'nikish bu faoltyatini ta'minlovchi asosiy tizimlari tegishlidir.

YUrak qon-tomir tizimini moslashuvi. YUrak og'irligini (yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bog'liq yurakning qisqarish qobiliyati kuchayadi. Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 marta ortadi, nafas olish kuchinig o'sish hisobiga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 marta ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafas olish xarakterli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko'rsatkichi o'sadi.

-moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bo'lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

-mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

-sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yo'nalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

Moslashish jarayonining davomiyligi. Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlari moslashadi. Kam tezlikda 10-14 kun davomida jigar va mushaklarda fuvvat zaxirasi ko'payadi, yurak qon tomir tizimi moslashishga boshlaydi. Sekin 4-6xafta davomida mushak og'irligi o'sa boshlaydi, tarkibida oksil miqdori ko'payadi.

Tashqi omillar etarli darajadagi jadallik va ma'lum xajmda bo'lgandagina moslashish jarayoni ro'y beradi. Moslashish jarayoni-yuklama va dam olishni

to'g'ri tashkil etish natijasidir. YUklama ta'siri, funksional va quvvat zaxiralarini sarflash oqibatida tananing funksional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Ko'pincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun etakchi qo'zg'atuvchi hisobdanadi. O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarga qaraganda tezroq kechadi. Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayishi imkoniyatlari doirasi birmuncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin.

Ko'p yillik tayorgarlikning tuzilishi va davom etish vaqti ko'pgina omillarga: sport turini maxsus yo'nalishiga: sportchining rivojlanish xususiyatlarini individualligiga: mashg'ulot jarayonining xususiyatlarga bog'liq. Ko'p yillik tayorgarlikni rejalashtirish. YUqori sport natijalarini ko'rsata oladigan chegaralariga qarab ham aniqlanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari 5 davrda bo'linadi:

1. *Boshlang'ich tayorgarlik*
2. *Dastlabki bazali tayorgarlik:*
3. *Maxsus bazali tayorgarlik:*
4. *Individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish.*
5. *Erishilgan natijalarni saqlash.*

1. Boshlang'ich tayyorgarlik

Vazifasi: Bolalarning sog'ligini mustaxkamlash:

-Har tomonlama jismoniy tayorgarlikka erishtirish:

-Jismoniy rivojlanishning kamchiliklarini yo'qo-tish:

Tanlangan sport turi bo'yicha texnikaga o'rgatish.

Vositalari: Har xil sport turlari va harakatli o'yinlardan tuzilgan mashqlar.

Bu etapda mashg'ulotlar katta jismoniy va psixik yuklamar bilan rejalashtirilmasligi kerak.

Texnik tayorgarlik. Har xil sport turlarini texnik elementlarini, hamda tayorgarlik mashqlarini o'rgatish. Bu etapda harakat texnikasini turg'unlashtirish shart emas, lekin ma'lum sport natijalariga erishishga, harakat ko'nikmasini

egallash qaratish shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayorgarlikni vujudga keltirishdi.

Mashg‘olotni davom etish vaqti 30-60 daqiqa

Xaftadagi mashg‘ulotlar soni 2-3 marotaba

Yillik ish xajmi 100-150 soat

Agar bu etap 3 yilgacha davom cho‘zilsa:

1-yil 80- soat bu 6-7 yoshdan boshlab mashg‘ulotga kirishgan bolalar uchun

2-yil 100 soat uchun

3- yil 120 soat uchun

Agar bola 9-10 yoshidan mashg‘ulotlarga kelishni boshlagan bo‘lsa, bu etapning davom etishi 1, 5-2 yil. Ish xajmi 200-250 soatga teng.

Dastlabki bazali tayyorgarlik bosqichi

Vazifalari: organizimni jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik kamchiliklarini yo‘qotish, harakat potentsialini (shu jumladan kelgusi mutaxassisligiga mos keladigan) amalga oshirish.

Asosan diqqatni yosh sportchilarni maqsadga muvofiq ravishda ko‘p yillik sport tayyorgarligiga qiziqish uyg‘otishga qaratiladi. Tayorgarlikni yo‘nalishiga maxsus mashqlarni keng xajmda xar tomonlama ishlatish. Bu esa kelgusida sportchini takomallishtirishni yaxshi sharti bo‘lib xisoblanadi. Har xil sport turini materialiga asoslanib texnik tayorgarlikka katta axmiyat beradi. Jismoniy tayyorgarlik esa tezkorlikni koordinatsiya qobilyatlarini xamda eguluvchanlikni tarbiyalashga qaratiladi.

Maxsus bazali tayorgarlik bosqichi

Vazifalari: Xar tomonlama tayorgarlikni davom ettirish (bosqichni birinchi yarmida): ko‘proq mutaxassisligiga qaratiladi.

Vositlari: funktsional potentsionalni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lg‘usi sprinterni og‘ir atletikachilarni, gimnastlarni va x. k. bazali tayyorgarligi musobaqani o‘ziga -xos xususiyatiga qarab tuzilishi shart.

3.2. Sport tayyorgarlikni ta'minlashda moddiy texnik ta'minot

Zamonaviy sportni rivojlanishini aniqlaydigan, turlaridan bir yo'nalishi bo'lib, musobaqalarni o'tkazish joyini takomillashtirish, yangi sport inventarlari va jixozlarini ishlab chiqish va xayotga kirishi zarur. Bular faqatgina sport ko'rsatkichlarini o'sishiga ta'sir ko'rsatib qolmasdan, balki sport teznika va taktikasini xamda mashg'ulot uslubiyatini, musobaqa faoliyatini tuzishga keng ravishda ta'sir ko'rsatadi.

Bu esa zamonaviy sportda ilmiy-texnik rivojlanishga doimiy ravishda sport maktablarining, sport asbob-anjomlarining chiqaruvchi sport inshootlarin quruvchi firmalar doimiy raqobatda bo'lishdandir.

Bularni ayrim sport materiallari bo'yicha ko'rib chiqaylik.

Engil atletika 50 yillardan boshlab xorijiy mamlakatlarda bombuq shest o'rniga metalldan yasalgan shestlar bilan sakrash boshlandi. Metall shestlar o'zining qattiqligi bilan bajarish texnikasini o'zgartirib yuboradi:sakrash aniq belgilangan ko'tarilib tushish xarakterini oldi. SHunga nisbatan sportchini maxsus tayyorgarlik darajasiga va savdo tuzilishiga bo'lgan talab xam o'zgardi. Metall shestlardan foydalanish milliy va dunyo rekordlarini o'sishiga olib keldi.

Lekin 5 metrlik chegarani sintetik shestlar egiluvchanligi va katapul'ta (irg'itib yugurish) xususiyati bilan engishga muvofiq bo'ldi. Bu xam o'z o'rnida sport texnikasini maxsus tayyorgarlik darajasini uslubiyatini o'zgartirishga olib keladi.

Stadionlarni sintetik material bilan qoplash xam, ritm, yugurish tezligi, balandlikka sakrash mexanizmning o'zgarishiga olib keldi.

Moskvada 1980 yil qurilgan, yog'och bilan qoplangan velotrek sportchilarini klassifikatsiyasini oshirishga katta musobaqalarda barqaror natija ko'rsatishiga olib kelgan bo'lsa, GDR, AQSH da tezlikda ishlovchi velosiped konstruktsiyasi g'alabaga olib keldi. Masalan, diskalik g'ildirakni ishlatish oqibatida E. Merksni (49, 432 km) qo'ygan 12 yillik rekordni, F. Mozer 50 km\ch vaqtni 51, 151 km\ch vaqtga o'zgartirib fantastik natija ko'rsatadi.

Velosipedlarga sport kiyimlarini- kombinzonlarni xavo sirpanib o'tib ketadigan materiallardan tayyorlash, jamoa poygasida 100 km ni o'rtacha 2 daqiqaga oshirdi.

Gimnastik snaryadlarni konsruksiyasini o'zgartirish qo'shimcha inven'arlardan foydalanish ko'p sonli murakkab, original elementlarni mashqlar o'rtasidagi bog'lam va bog'liqlarni yuzaga keltirdiki, bu xakamlar tomonidan aniqlanishini osonlashtirishga rivoj bo'ldi. SHunday qilib yangi tayyorlangan inventarlar, asbob-uskunalar, texnik vositalar sport turlarini rivojlantirishga olib keladi.

Sport tayyorgarligi tizimida trenajyorlar. Trenajyorlar bilan jixozlangan zallarda trenirovka qilish xar xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik ko'nikmalarini takomillashtirishga aniq nazorat qilish sharoiti, trenirovka yuklamasi parametrlari va boshqalarga samarali yordam ko'rsatadi.

Sport amaliyotida qo'llanilayotgan trenajyorlarni 5 ta asosiy guruxga bo'lish mumkin.

Birinchi guruxga engilashtirilgan liderlik tamoyilida ishlovchi trenajyorlar kiradi. Bu trenajyorlarda tabiiy xolda natijaga erisha olmagan mashqlari va elementlarini bajarish imkoniyati tug'iladi.

Bu trenajyorlar sportchiga xarakat tuzilishi fazoviy, vaqt, dinamik va ritmik xarakteristikalarini aniq ifoda etishga yordam beradi.

Ikkinchi gurux – trenajyorlarga xar xil liderlik qiluvchi sportchini berilgan tezlikda yugurishi yoki belgilangan sur'at va ritm xarakatini tez o'rganishiga yordam beruvchilar kiradi. Masalan, tsiklik sport turlarida ko'pincha svetoliderlar mashg'ulot bo'laklarini va aniq taktika qo'yish uchun ishlatiladi. Boshqa sport turlarida xam xar xil tovush, svet yonib sportchiga ishini shiddat, vaqti ampletudasi to'g'risida xabar beradi.

Uchinchi guruxga –jismoniy sifatlarini texnik takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan trenajyorlar kiradi. Masalan, eshkak eshish trenajyorlari.

To‘rtinchi guruxga-tezkor kuch mashqlarini optimallashtiruvchi trenajyorlar kiradi. Bu maqsadda xar xil prujinali bloq richag mayatnikka o‘xshagan trenajyorlardan foydalaniladi.

Beshinchi guruxga-“*Nutilus*”tipidagi bir vaqtda kuchni va suyaklarni bo‘g‘inlar o‘rtasidagi xarakatchanligini oshiradi. Maxsus ekstsentlik moslama yuklamani asta-sekin o‘zining kuch imkoniyatiga qarab oshirib boradi.

Bulardan tashqari sportchilarni kuchi, yuklamani qanday qabul qilish organizmni funktsional xolatini aniqlovchi xar xil diagnostik rpiyorlardan foydalaniladi. Masalan, ”*sport 4*”, “*soat*”arterial bosimni o‘lchaydigan va boshqalar.

Sportchini tayyorlashda ilmiy ta‘minlash. O‘z vaqtida ilmiy texnik rivojlanishni amaliyotga kiritish, ko‘pincha sportchini tayyorlashni natijasiga ta‘sir ko‘rsaiadi. Xozirgi kunda ilmiy gurux majmuasiga (IGM) kiruvchi olimlar sport natijasini ko‘tarish bilan sport fanini xam boyitib borishadi. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy ta‘minlash tizimida quyidagi asosiy yo‘nalishlar belgilangan.

1. Tayyorgarlikni takomillashtirish va material texnika asosini takomillashtirish.

2. Mashg‘ulot jarayonida xar xil tuzilish birligini rejalashtirishni optimallashtirish (trenirovkani aloxida kunlari, mikro-mezotsikllar, davrlar va makrotsikllar, ko‘p yillik tayyorgarlikni bosqichlari).

3. Ayrim sportchilar va komandani sport yutuqlarini bashorat qilish.

4. Mashg‘ulot jarayonida individual chamalash bo‘yicha tavsiflar ishlab chiqish, tayyorgarligi va musobaqa faoliyatiga tashxis qo‘yish va modellashtirish.

5. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimallashtirish.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo‘lgan xar qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga , o‘zboshimchalik qilishga mutlaqo yo‘l qo‘ymasligi kerak.

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishda sportchilarning mashg'ulotlar jarayonlarida umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini tashkil etish va takomillashtirish jarayonlari tahlil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida Andijon olimpiya zaxiralari kollejida tahsil oluvchi chim ustida xokkey sporti bilan shug'ullanuvchi bolalarning umumiy va maxsus sport tayyorgarlik mashg'ulotlari o'rganildi. Bolalarni xokkey sportiga saralab olish, dastlabki sport tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish talablari tahlil etildi. YOsh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari, chim ustida xokkey sporti texnika va taktikalarini egallash jarayonlari shuningdek sportchilarni nazariy bilimlarini shakllantirish, axloqiy – ruhiy va estetik sifatlarini tarbiyalash jarayonlari ko'rib chiqildi.

Bolalar jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini nazorat qilish va baholash uchun nazorat me'yorlari bajardilar. Nazariy bilimlarni ortirish, axloqiy – ruhiy va estetik sifatlarini tarbiyalash uchun bolalar bilan suhbatlar, uchrashvlar, anketa, savol javob hamda testlar tashkil etildi. SHuningdek bolalarni organizmini jismoniy rivojlanish darajalari tibbiy nazorat qilindi. Bunda bolalar tana vazni, bo'y, tana tuzilishi, ko'krak qafas aylanasi va yurak qon tomir tizimini jismoniy yuklamalarga reaksiyasi tahlil etildi.

Sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etishda bir necha talablarga rioya qilinadi. Sport turlari mashg'ulotlari o'tkazish uchun zaruriy jixoz, joy va maydonlar tayyorlanadi. Sport mashg'ulotlariga tibbiy nazoratdan ijobiy natijalar bilan o'tgan bolalar guruhi saralanadi. Sport mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar, texnik va taktik tayyorgarlik masalalarining xaftalik xajmi rejalashtiriladi. Sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yillik rejalari ishlab chiqiladi.

Sport mashg'ulotlarining davrlari tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davrida sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi amalga oshiriladi. Tayyorlov davrining yakuniy qismlari asosan sport

mashg'ulotlari yig'ini shaklida, tabiat qo'ynida, tog'li sharoitlarda olib boriladi. SHuningdek nazariy, uslubiy va ma'naviy ahloqiy tayyorgarliklari ta'minlanadi.

Musobaqa davrida sportchilar musobaqalar davomida o'zining jismoniy texnik va taktik tayyorgarliklarini, ma'naviy ahloqiy sifatlarini namoyon etadi. YUksak natijalarga erishishga intiladi.

O'tish davrida jismoniy yuklamalar me'yorlari ozaytiriladi. Asosan suv muolajalari qabul qilish, sauna, suzish, harakatli o'yinlar o'tkazish rejalashtiriladi. Sportchining organizmining qayta tiklanish tadbirlari tashkil etiladi.

Tayyorlov davrlarini to'g'ri tashkil etilishi sportchilarni musobaqalarda yuksak natijalarga erishishning asosiy omili bo'ladi. SHuningdek o'tish davrlarida sportchi organizmi yaxshi tiklanganda kelgusi mashg'ulotlarga tayyorgarligi ta'minlanadi.

Umumiy tayyorgarlik sportchilarning nazariy, ahloqiy, ma'naviy va iroda xamda xakamlik tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlikka sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini kiritish mumkin.

Nazariy tayyorgarlikda sport usullarini vujudga kelishi uning asosiy qonun qoidalari haqida nazariy bilimlar shakllantiriladi.

Ahloqiy, ma'naviy va iroda tayyorgarlikda sportchilarga xos bo'lgan sifatlar o'zini, raqibini, jamoadoshlarini, ustozini xurmat qilish trenirovka jarayonlari va musobaqalarda o'zini tuta bilish nazarda tutiladi.

Xakamlik tayyorgarligida musobaqalar o'tkazish, xakamlarning vazifalari ibora va ko'rsatmalarning mohiyati xamda musobaqa xujjatlarining yuritilishi haqida tushunchalar xosil qilinadi.

Sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligida harakatlar texnikasi va ularni amalda qo'llash malaka va ko'nikmasini shakllantiradi.

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik xamda egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish, rivojlantirishdan iborat bo'ladi.

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

YUqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichiga esa jismoniy, taktik va texnik mahoratni takomillashtirish, ruxiy va iroda tayyorgarligini ta'minlashga e'tibor beriladi.

Mukammal darajada umumiy va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatadi va yuqori malakali sportchi bo'lib etishadilar.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari: Bolalarni sport turlari bilan shug'ullanish uchun jismoniy qobiliyatli va shaxsiy qiziqishlariga muvofiq saralash ularni kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib etishishlariga katta asos bo'ladi.

Sport mashg'ulotlarida sport tayyorgarlik jarayonlarida bolalarning shaxsiy xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajalariga muvofiq mashg'ulotlar tashkil etish kerak.

Sportchilarning texnik va taktik tayyorgarliklarini takomillashtirishda jismoniy fazilatlarni muntazam rivojlantirib borish muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishishlarida hamda sportda yuksak natijalarga intilishlarida nazariy bilimlarini kengaytirish, axloqiy – ruhiy, ma'naviy iroda tayyorgarliklariga ham e'tibor qaratish lozim.

A d a b i y o t l a r

1. Асосий вазифамиз ватанамиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлиги янада юксалтиришдир. И.Каримов Тошкент. 2010
2. Ўзбек халқига тинчлик ва омонлик керак. И.Каримов.Тошкент. 2013
3. Основы физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю. М.1988.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А. К. Ташкент 1992.
5. Э. А. Сейтхалилов. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари Қўлланма Тошкент 1999
6. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001й. Тошкент.
7. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
8. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
10. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004 й. Тошкент.
11. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С. Тошкент 2005.
12. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Гончарова. Тошкент 2005.
13. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Тошкент 2005.
14. Google: uz. Провайдердан Интернет материаллари. 2015-2016