

Услубий қўлланма

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

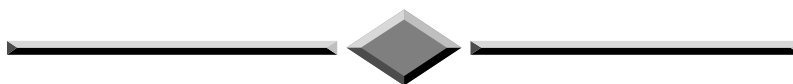


Андижон 2014

Ушбу услубий кўлланма Жисмоний маданият факультети илмий услубий кенгаши қарорига асосан АДУ ўқув услубий хайъати тамонидан кўлланишга тавсия этилди.

Тузувчи: АДУ ассистенти **Х.Мадаминов**

Такризчи: доцент *Солиев Х.*



Услубий кўлланмадан Жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий ва амалий билимлар ўқитиладиган олий ва ўрта махсус билим юртлари талабалари ҳамда шу соҳа мутахассислари малака ошириш курсининг тингловчилари фойдаланишлари мумкин.

Сўз боши

Қўлланмада спорт тренировкасига оид бўлган қуйидаги назарий билимлар таърифланади. Спортчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик шакллари спорт тренировкасининг асосий мақсади бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун спортчилар доимо техник ва тактик маҳоратларини орттириб боришлари зарур. Спорт турларида юксак натижаларга эришишнинг омиллари спортчиларнинг шахсий хусусиятлари ва жисмоний қобилиятларидир.

Техник тайёргарлик спорт машқларини ва ҳаракатларини самарали ва мувоффақиятли бажариш қобилияти ҳисобланади. Асосий техник ҳаракатларига спортчининг туриш, силжиш, юриш, югуриш ва спорт турига хос бўлган ҳаракатлар ҳамда жиҳозлар билан ёки риқиблар ёрдамида усуллар, машқлар бажаришни киритиш мумкин. Тактик тайёргарлик спорт машқлари ва ҳаракатлари техникасини амалда, мусобақа ва беллашувларда самарали ва мувоффақиятли бажариш саналади. Асосий тактик ҳаракатлар хужум ва ҳимоя, алдов, сохта ҳаракатлар, иммитация, финтлар ва бошқа шаклдаги гуруҳ ёки якка ҳаракатлар бўлиши мумкин.

Спорт турлари бўйича машғулотлар ташкил этишда бир неча талабларга риоя қилинади. Спорт турлари машғулотлари ўтказиш учун зарурий жиҳоз, жой ва майдонлар тайёрланади. Спорт машғулотларида жисмоний юкламалар, техник ва тактик тайёргарлик масалаларининг хафталик ҳажми режалаштирилади. Спорт машғулотларининг шуғулланувчилар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлик даражасига мувофиқ йиллик режалари ишлаб чиқилади. Спорт машғулотларининг даврлари тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади. Тайёрлов даврида спортчиларнинг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги амалга оширилади. Тайёрлов даврининг якуний қисмлари асосан спорт машғулотлари йиғини шаклида, табиат қўйнида, тоғли шароитларда олиб борилади. Назарий, услубий ва маънавий тайёргарликлари таъминланади.

Спорт тренировкаси машғулотларининг асосий воситалари спорт турларига мувофиқ бўлган махсус жисмоний машқлар, уларга ўрганиш учун зарур бўлган ёрдамчи ва умум ривожлантирувчи жисмоний машқлар ҳисобланади. Шунингдек табиат омиллари сув, қуёш ва ҳавонинг соғломлаштирувчи таъсири, шахсий ва жамоа гигиенаси талаблари ҳам спорт тайёргарликлари воситаси бўлади. Мутахассисликка эриштирувчи гуруҳда машғулотлар спорт турлари бўйича малака ва кўникмаларни такомиллаштириш умумий жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш гуруҳи юқори малакали спортчилардан ташкил топган бўлиб машғулотлар техник-тактик маҳоратни орттириш ҳамда махсус ва умумий жисмоний фазилатларни такомиллатиришга қаратилган бўлади.

Спорт тренировкасининг назарий асослари

Спорт тренировкаси деб спортнинг бир тури бўйича мутахассисликка эришишга қаратилган ҳамда спорт бўйича юксак натижалар режалаштирилган ихтисослик тайёргарлик машғулотлари тушунилади. Спорт тренировкаси спортчиларни тайёрлашнинг асосий шакли ҳисобланади. У спорт тайёргарлигини барча турларини ўз ичига олади. Спорт тренировкаси фақатгина малакали спортчи тайёрлаш эмас балки соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳам этади.

Умумий ва махсус машқ кўрганлик доимо ўзаро мувофиқликда бўлади. Спортчи тайёргарлиги натижаларига кўра уни тайёрлик даражаси белгиланади. Бу тушунча спортчини тайёргарлиги натижасида спортда юксак натижаларга эришишга тайёр бўлганлигини кўрсатади. Тайёрлик жисмоний фазилатлар такомиллашганлиги, техник тактик маҳорат ва рухий, маънавий ирода тайёргарлиги билан ифодаланади.

Тренировка машғулотларининг алоҳида шаклларида бири мусобақалишиш. Спорт мусобақалари спортчиларни техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва спортда юксак натижалар кўрсатишни назорат қилади. Спорт амалиётида мусобақалар хилма-хил турларга ва шаклларга бўлинади. Шахсий спорт мусобақаларида биринчилик, ғолиблик учун кураш ёрқин ифодаланган бўлиб, у абсолют ва нисбий биринчиликда аниқланади. Бундай мусобақалар биринчиликлар, чемпионатлар, спортакиадалар, олимпиадалар ҳамда оммавий ва анъанавий мусобақалар, саралаш мусобақалари ўртоқлик учрашувлари. Назорат мусобақалари спортчиларнинг жисмоний техник ва тактик тайёргарлик бўйича синаш ҳисобланиб, спортчиларга спорт малакаси даражалари берилади. Тайёрлов мусобақалари кўп ҳолатда терма жамоага саралаш, спортчиларни такомиллашиш даражасини аниқлаш, ёшларни спорт турига жалб этиш ва қизиқтириш мақсадида ўтказилади. Спорт мусобақалари спортчини умумий ва махсус тайёргарлик даражасини аниқлаш билан бирга унинг ҳар томонлама жисмоний баркамолликка эришганлигини ҳамда спортда юксак натижалар олишга тайёрлиги даражасини аниқлайди.

Спорт тренировкаси қонуниятлари спортчиларни тайёрлаш жараёнининг педагогик қонуниятларини ифодалайди. Таълим ва тарбия тамойиллари бўлган онглилик, фаоллик, кўргазмалилик, бажара билиш ва индивидуаллаштириш, мунтазамлик ҳамда тараққиёт тамойиллари спорт тренировкаси жараёнига ҳам тааллуқлидир. Шу билан бирга спорт тренировкаси ўзига хос қонуниятлари мавжуд бўлиб, улар спорт тренировкасини ташкил этаётганда тарбиянинг умумий тамойиллари билан бирга иштирок этади.

Спорт ютуқлари спортчининг жисмоний, ақлий, назарий тафаккурлари натижаси деб ҳам қараш мумкин. Юксак спорт натижаларига интилиш спортчидан ҳаётий муҳим қобилиятларни такомиллаштиришни талаб этади. Юксак натижаларга интилиш спортчиларни ташкилий ва рағбатлантриш чоралари билан қўллаб-қувватланиши керак.

Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичларида спорт тренировкеси умумий тайёргарлик шаклида ташкил этилиб, юксак натижаларга эришиш ғояларининг илдизлари шаклланади. Организмнинг биологик ривожланиши ва тренировка талабларини ортиб бориши спортда юксак натижалар кўрсатиш ёш билан боғлиқ бўлишини чеклаб қўяди. Спортчини спорт турига шахсий мойиллиги ўз истеъдодини тез ва тўла намоён этиш имконини берса, аксинча ихтисосликни нотўғри танлаш ва спортчининг шахсий фазилатларига мос келмаслик тренер ва спортчининг кўп ҳаракатларини беҳудага чиқаради. Қонуниятлардан тренировка жараёнларида маҳорат билан фойдаланиш спорт тараққиётининг юксак чўққиларига эришишда ишонч билан боришни таъминлайди.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги. Спортда ихтисослашиш спортчини ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди. Организм имкониятларининг умумий юксалиши, жисмоний ва руҳий қобилиятларни такомиллашуви асосида спорт тури бўйича юксак натижаларга эришилади. Спортда баркамол бўлишнинг асосий қонунлари спорт тренировкеси чуқур ихтисослаштирилган бўлиши билан бирга ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлаши керак. Қайси қобилият, жисмоний фазилат яхши ривожланган бўлиши спорт турининг ўзига хос бўлади. Ҳар бир ҳаракат ва жисмоний машқда турли ҳаракат малака ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Ўзлаштирилган малака ва маҳоратлари қанчалик кенг бўлса, янги ҳаракатларни ўзлаштириш имконияти шунча каттадир. Янги ҳаракат фаолияти илгари ўрганилган ҳаракатлар заминида пайдо бўлади ва уларни ўз ичига олади.

Тренировкаларнинг узлуксизлиги, юклама ва дам олиш тартиблари. Ҳар бир тренировка жараёнида ўрганиладиган ҳаракатлар малакалари аввалги ўрганган ҳаракатлар билан қўшилиб боради. Бу билан спортчининг жисмоний фазилатлар ривожланиши ҳаракат малака ва кўникмаларининг ҳажми ортиб бориши таъминланади. Учинчи ҳолатда шунини айтиш мумкинки, спорт тренировкеси жараёнида юклама билан дам олишни алмаштириб туриш ўзига хос хусусиятларга эга. Тренировка машғулотларида спортчини умумий ҳолати тўла тикланган ҳолда бўлмайди. Бунинг учун организмга дам бериш шундан сўнг машғулотларни давом эттириш талаб этилади. Чарчокни бутунлай йўқотиш учун етарли дам олиш, спортчининг тайёргарлик даражаси юқори бўлиши, шифокор-педагогик назорат пухта ташкил этилган бўлиши шарт. Ҳар

тренировка машғулоти иш қобилиятлари тикланган сўнг бошлаш натижаларини ижобий равишда ортишига олиб келади. Бу талаб ҳар бир тренировка машғулотларига эмас, балки тренировкаларнинг циклик жараёнлари ҳафта, ойлик ҳажмига қўйилади. Тренировкаларнинг ва дам олишларнинг интервали тренировкалар даври ва босқичларига боғлиқ.

Тренировка талабларини ортиб бориши Максимал юкламалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларни юксалиб боришини натижасида амалга оширилиши керак. Максимал юкламада саломатликни мустаҳкамлаш ва спорт натижаларини ўстиришга қарама-қарши бўлиб қолиши мумкин. Максимал юкламалар даражаси организмнинг физиологик ва жисмоний ривожланиш даражасига мувофиқ белгиланиши керак. Спортчилар бутун умри давомида юкламаларни чексиз орттириб боролмайдилар. Ёш ўтиши билан организмнинг имкониятлари табиий ҳолда пасайиб боради. Бу албатта жисмоний юкламаларни режалаштиришни талаб этади.

Тренировка юкламаларини ўзгариши. Тўлқинсимон тебранишлар юкламаларнинг ҳажми динамикаси, интенсивлиги динамикасига ҳам хос, юклама ҳажми динамикаси тебранишлари билан интенсивлик динамикаси қийматлари бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва катта тўлқинларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари юксак бўлади, сўнг стабиллашиб камайиб боради. Шу зайдда интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари юқори қийматга эришади. Кичик тўлқинларда эса, аксинча бўлиб дастлаб тезкорлик-куч характердаги машғулотлар, сўнг ҳажми кўп машғулотлар ўтказилади. Бу қонуниятлар тренировка жараёнидаги машқларнинг ўрни ва ролига қараб турлича бўлади. Тренировка юкламалар динамикасининг тўлқинчисон характери спорт тренировкаси қонуниятлари билан, юксак кўрсаткичларга йўналтирилганлиги, тренировка талабларининг аста-секин ва максимал орта бориши, юкламалар узлуксизлиги ва дам олиш билан алмашилиб туришлиги билан бевосита алоқада. Бу қонуниятларнинг барчаси тренировка жараёнларини ташкил этишнинг муҳим асоси бўлиб хизмат қилади.

Тренировка жараёнлари цикллилиги: Микроцикллар таркибига жисмоний юкламалар динамикасининг кичик тўлқинлари ҳосил қиладиган омиллар таъсир этади. Шунингдек, турли йўналишдаги машқларни такрорий бажариш ҳам микроциклларга ўз таъсирини ўтказиши. Тренировка жараёнида бир-бирига зич бўлган машқлар қўлланилмайди. Улар турли машғулотларда қўлланилиб, такомиллаштирилади. Бу тартиб барча тренировка бир хилда бўлади. Улар микроцикллар таркибида ўз ифодасини топади. Меҳнат ва ўқув фаолиятини умумий тартиби ҳам микроцикллар таркиби ўз таъсирини ўтказиши. Шунинг учун микроцикллар ҳафта давомига режалаштирилади.

Спорт формаси тайёргарликларининг моҳияти

“Спорт формаси” термини тажрибага асосланган ҳолда пайдо бўлди ва кейинчалик спорт машғулоти тўғрисидаги илмий ғояларнинг ривожланиши билан турли муаллифлар уни илмий таърифлашга ҳаракат қилдилар ва яқин вақтларгача спорт формасининг тамойилиал моҳияти тўғрисида ягона тушунча йўқ эди. Спорт формаси кўзғалиш-тормозланиш жараёнларининг катта концентрацияланган ҳолати сифатида таърифлана бошланди, бунда мураккаб морфологик, биохимик, физиологик функциялар такомиллашади. Спорт формаси организмнинг ҳолати бўлиб, одамни ҳаракат қобилиятининг тубдан ўзгариш жараёнларини акс эттиради ва шунинг учун унинг ҳаракатда такомиллашишининг ёрқин биологик мезони деб баҳоланади. Спорт формасининг мезони тариқасида энг аввало юксак спорт натижаларининг мавжудлиги, уларнинг мустаҳкамлиги ва ўсиб боришини ҳисоблаш зарур. Соғлиқ ҳолати, жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва психологик тайёргарлик спорт формасининг ташкил қилувчи қисмлари ҳисобланади. Спорт формаси кишидан яхши соғлиқни, функция системаларининг юқори даражада такомиллашганлиги, катта юкламаларга организмнинг бардош бера олиши, табиат омилларига (гипотермия, гипертермия, гипоксид, гипогликолия) юқори даражада кўникаш, психик жараёнларининг юқори даражада салмоқлиги, шунингдек, ҳаётий активлиги (тетиклиги, хушчақчақлиги, ҳаракатчанлиги)нинг юқори даражада бўлишини талаб қилади.

Жисмоний ривожланишдан мускул системасининг ривожланганлиги (маълум меъёргача, ҳар томонлама, оптимал), тана оғирлиги ва унинг қисмлари (таянган ва таянмаган ҳолатларда) ҳаракатларини бошқара билиш, таянч ҳаракат аппаратининг механик мустаҳкамланиши, ташқи нафаснинг яхши ривожланиши зарур. Жисмоний тайёргарликдан у спортнинг хусусиятига қараб ҳаракат фазилатларининг ўзаро муносабати, энг катта юкламаларга бардош бериш, техник тайёргарлик даражаси, катта мусобақаларда қатнашиш тажрибаси мавжудлиги талаб қилинади. Спорт формасида бўлган спортчининг психик тайёргарлигидан эса, нерв жараёнларини мувозанатлаштириш қобилияти, ўзини яхши жалб қила олиши, жуда яхши хис қилиш хусусиятига эга бўлиши (вақтни, масофани, планкани, сувни, музни ҳис қилиш) идеомотор ва аутоген машқ қилиш усуллари билан фойдалана билиш лозим.

Албатта, спорт формасининг бу компонентларига хусусий кўрсаткичлар тарзида қараш лозим, уларнинг ҳар бирини батафсил конкретлаштириш услубик имкониятларга ва бу мураккаб масалаларни ёритишда илмий ёндошишининг даражасига боғлиқ бўлади. Спорт формаси ҳолати функцияларини тежаш, яъни

стандарт бўлмаган юкломани бажаришда бир қатор жисмоний кўрсаткичларнинг камайиши билан ҳарактерланади (юрак уришининг тезлиги, 1 минутда нафас олиш сони камаяди), қондаги эритроцитларнинг сони ортади, ўпкаларнинг максимал вентиляцияси ошади ва тикланиш жараёнлари тезроқ содир бўлади, Спорт машғулоти жараёнида спортчида машқда пишганлик ва спорт формаси ҳолати содир бўлади. Улар орасида сон каби сифат жиҳатидан ҳам фарқ бор. Машқ етилганлик даражаси аста секин ошиб борувчи юкломаларнинг (сон жиҳатдан тўпланиши) таъсирида организмда компенсатор механизмларининг ортиб бориш ҳодисаси сифатида тушунилади, спорт формаси эса бу асосий мусобақалар даврида содир бўлган янги сифат ўзгариши юз берган ҳолатдир.

Албатта, спорт формасида бўлиш чегараларини, ёки қанчалик вақт спорт формасида бўлишни олдиндан белгилаб бўлмайди. Бунда бизнинг енгил атлетикачиларимиз, конькида югурувчиларимиз ва бошқаларнинг Олимпиада ўйинларида қатнашишлари мисол бўла олади. Гап шундаки, тайёргарликнинг дастлабки босқичида эришилган натижалар такрорланганда эди, командалар анча яхшироқ қатнашган бўлар эдилар. Асосий сабаблардан бири спорт формасини ривожлантиришнинг маълум шартларига риоя қилмасликдир. Кўпгина спортчилар тайёрланиш жараёнида бир қатор қишки ва ёзги мусобақалардан кейин юқори натижага эришдилар. Олимпиадагача қолган вақт эса, кучнинг тўлиқ тикланишини ва натижаларни янада оширишда машқ қилганликнинг янги поғонасига кўтарилишни таъминлаш учун вақт қисқалик қилади. Эришилган спорт формасини Олимпиада стартларигача узлуксиз сақлаб туриш учун эса, вақт жуда узоқлик қилади.

Текширишлар шуни кўрсатдики, спорт формасини ривожлантириш жараёни фазази характерга эга бўлиб, 3 фазанинг: эгаллаш, сақлаш (нисбатан стабиллашиш) ва вақтинча йўқотиш фазаларининг бирин-кетин навбатланишида содир бўлади. Эгаллаш фазаси икки поғонадан иборат: спорт формасининг ривожланиши учун шароит яратиш ва унинг бевосита шаклланиши. Биринчи поғона организм функционал имкониятларининг умумий даражасини ошириш, спортчининг жисмоний ва иродавий фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, турли-туман ҳаракат, кўникма ва малакаларини, шу жумладан, танлаб олинган спорт тури техникасининг янги элементларини (яъни бу даврда ҳаракат малакалари зудлик билан ўзлаштирилади) ва тактикасини шакллантириш билан характерланади. Бу босқич анчагина биологик қайта тикланишлар, жисмоний сифатлар ва ҳаракат координациясидаги катта ўзгаришларни юзага келтиради. Бунда турли жисмоний сифатларнинг ривожланиши орасида мослик бўлмаслиги мумкин.

Иккинчи босқичда ўзгариш жараёнлари ихтисослашган характерда бўлади. Спортчи организмда содир бўладиган барча ўзгаришларга махсус машқ қилганлик ва ихтисослашган фазилатларнинг ривожланиши ҳукмронлик қилади. Спорт формасининг асосини ташкил қилган шартли реффлектор боғланишлар биринчи поғоналарда катта мустаҳкамликка эга бўлмасдан ноқулай шароитлар таъсирида осонгина парчаланиши мумкин. Нисбатан стабиллашиш фазаси спорт натижаларига оптимал тайёрликни ушлаб туриши билан характерланади. Биологик қайта ўзгаришлар даражаси камаяди. Тубдан ўзгаришлар бу даврга хос эмасдир. Муваффақиятли ривожланиш нимага боғлиқ бўлса фақатгина шуларни такомиллаштириш мумкин. Машғулот тузилишининг хусусиятларига қараб спорт формасини тутиб турувчи, турли усулларни акс эттирувчи спорт натижаларини йиллик диалектикасининг турли хиллари кузатилади. Спорт формасини вақтинчалик пасайиш фазаси машқ қилганлик даражасининг мослашиш хусусиятининг пасайиши, муваққат боғланишларнинг йўқолиши билан фарқ қилади. Спорт формаси бирданига сўниб кетмайди. Ҳаракат малакаларининг асосий ва организм функционал имкониятининг умумий кўтаринки даражаси узоқ вақт сақланиб туради.

Спорт формасини тикланиш ва такомиллашиш жараёнларини тушуниш учун, спорт формасини ривожлантиришга таъсир қилувчи омилларни билиш муҳимдир. Бу омилларга қуйидагиларни киритиш мумкин: мускул системасининг гармоник ривожланиши, ҳаракат малакасининг мотор ва вегетатив томонларини юқори даражада такомиллаштириш, организмнинг ташқи муҳит билан яхши мувозанатда бўлиши, ҳаракат фаолиятини бошқарувчи системаларнинг функционал такомиллашиши, шунингдек, психик фаолиятларнинг мустаҳкамлигидир.

Спорт формаси педагогик нуқтаи назаридан спорт ютуқларига эришишга тайёргарликнинг руҳий, жисмоний спорт техник ва тактик жиҳатдан тайёрликдан иборат Спортчиларнинг турли жисмоний фазилатлари спорт турига мувофиқ ҳолда бир-бирига узвий такомиллашган бўлиши керак. бундан спортчи техник ва тактик малакаларини максимал даражада намоён этишда фойдалана олиши шарт. Спорт тайёргарлиги даражаси нисбий бўлиб спортнинг ўзигагина хос бўлади.

Спорт формасини баҳолаш учун ҳар хил услублардан фойдаланилади. Педагогик, шифокор-физиологик услублар шулар жумласидан. Педагогик услуб спортчининг фазилатлари, малака ва маҳоратлари умумлаштириб баҳолаб, тайёрлик даражасини аниқлайди. Спорт формасини баҳолашда мусобақаларда эришилаётган натижалар умумий мезон бўлади. Жисмоний техник ва тактик тайёргарлик бўйича назорат машқларидан фойдаланиш ҳам мумкин.

Мусобақалар ва имкониятларни чамалашда спортчининг техник тактик ҳаракатларни бажариш ва ўзини тутиш ҳолатлари назорат қилинади. Танлаб баҳолаш айрим ҳаракатларни бажаришни техник воситалар билан баҳолаш усулидир. Спорт формасининг шифокор-физиологик услубларда баҳолаш ҳаракат фаолиятини амалга оширадиган муҳим органлар қобилятини аниқлашга қаратилган.

Спорт формасини тараққиёт жараёни фазали характерга эга. Спорт формасига кириш, уни сақлаш ва спорт формасини йўқотиш фазаларидан иборат. Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарурий шароит шаклланиши ва тараққий этишидан ҳамда спорт формаси бевосита ташкил топишидан иборат. Спорт формасини сақлаш фазаси мусобақаларда ғолибликка тайёр ҳолати билан характерланади. Бу даврда туб ўзгаришлар амалга оширилмайди. Спорт формасини сақлашда ютуқларга эришишда боғлиқ бўлган ҳолатлар такомиллаштириб борилади. Спорт формасини сақлаб туришнинг кўп вариантлари мавжуд бўлиб, улар спорт турлари хусусиятларига боғлиқ. Спорт формасини вақтинча йўқотишда машқ кўрганлик ва жисмоний тайёргарлик даражалари пасаяди. Бу организмнинг ҳаётий функцияларини тушкунлиги эмас, балки вақтинчалик иш қобилятини сусайишидир. Спорт тренировкеси узлуксиз ҳолда камолотга эришишга қаратилган бўлади. Спорт такомиллашувининг у ёки бу босқичида қўлга киритилган спорт формаси айна шу босқич учун мувофиқ бўлиб, бошқа босқичга мос келмаслиги мумкин. Шунинг учун спорт формасини доимо такомиллаштириб бориши зарур. Жисмоний юкламалар бир машғулотда эмас, доимий ва узоқ муддат бажарилгандагина ўз таъсирини кўрсатади. Спорт формасининг негизида турли биологик жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанатни сақлаш ҳолати бўлиб, у спортчи асаб системаси учун маълум оғирликда таъсир этади.

Спорт тренировкеси воситалари. Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари: Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштириш кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқарилган системаси қўлланилади.

Барча машқлар мусобақалашини ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умум тайёрлов машқларини ўз ичига олади.

Мусобақа машқлари бир хил йўналишдаги ва ҳаракат таркиби чекланган фаолият кўринишида бўлади. Шу билан бирга мусобақа машқлари мажмуи ҳам мавжуд бўлиб улар кўпкураш сингари махсус спорт турларидан иборат. Машғулотда мусобақалашини машқлари асосий ўринни тутаяди, чунки улар ёрдамида Бутуниттифокспорт классификацияси билан белгиланган махсус

талабларнинг бирлиги яратилади. Бироқ бу birlik бошқа машғулотларда кам қўлланилади. Чунки, улар организмни тез чарчатади, ҳар доим ҳам самарали бўлмаган стереотиплар мустаҳкамланишига сабаб бўлади ва ҳоказо.

Мусобақалашиб машқлари машғулотларда катта вариативлиги билан ажралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашиб ҳаракатлари, шакли ва характериға ўхшаш ҳаракатларни ўз ичига олади. Масалан енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашиб комбинациясининг элементлари ва бўлакларини ёки имитация машқларни бажариш шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашиб машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даражасида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир.

Танланган мусобақа машқлари умумийликка эга бўлган машқлар махсус тайёрлов машқлари бўлиши мумкин. Махсус тайёрлов машқлари спорт тури билан бир хил бўлмайди. Улар спортчи жисмоний фазилатлари техник ва тактик тайёргарликларини ривожлантиришга таъсир этадиган шаклда танланади ва тузилади.

Яқинлаштирувчи машқлар шакл жиҳатдан спортнинг танланган турига ривожлантирувчи машқларга нисбатан яқин бўлиб, уларнинг қўлланиш даражалари ва жисмоний юкламаларни меъёрланиши ҳар хил бўлади.

Умумий тайёрлов машқларини танлашда улар спортчининг умумий тайёргарлигини ошириш вазифаларини самарали ҳал этиши, асосий жисмоний фазилатларни такомиллаштириши таъсирини ҳисобга олинади. Бундай машқларни гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва спортнинг қўшимча турларидан танлаб олинади.

Спортчиларнинг умумий тайёргарлиги спорт ихтисослиги ўзига хос хусусиятларини ифода этиб, турли жисмоний машқлар ўртасида ўзаро ижобий ва салбий муносабатлар шаклланади. Шунинг учун спортнинг хилма-хил турлари учун ҳам умумий тайёргарлик бир хил бўлмайди. Баъзи бир ўхшашлик бўлиши билан бирга ҳар бир конкрет жараён ўзининг хусусиятларига эга бўлади. Бу ҳолат тайёргарлик воситаларини танлашга, уларга тренировка жараёнида эътибор қаратиш даражаларига боғлиқ.

Спорт тренировкаси услублари. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришнинг бошланғич даврида тренировка услублари ҳаракатларни ўрганиш услублари бўлади. Машқларни

қисмларга ажратиб бажариш, уларни бир-бирига қўшиб яхлит ҳолда ўрганиш, қисмларни алоҳида-алоҳида чиқариб ташлаш билан машқни яхлит бажариш услублари ҳисобланади. Спорт ҳаракатларини ўрганиш тренерлар раҳбарлигида оғзаки ва амалий кўрсатиш билан бўлади. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларга кўра, қатъий регламентланган машқ усуллари турли хил вариантларда қўлланилади.

Спорт тренировкиси жараёнида барча усуллардан ва улардан ҳосил бўладиган усуллардан кенг фойдаланилади. Организм функционал имкониятларига юксак талаблар қўядиган услублар, жисмоний юклама максимал даражага етказиладиган услублар, қатъий интервал билан машқ қилиш услублари, мусобақалашуш услубларидан ва спорт тренировкисида кенг фойдаланилади.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида стандарт ва алмаштириб машқ қилиш усули кенг қўлланилади. Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, интервал машқ қилиш усули (навбатдаги юкламалар орасида белгиланган вақтда дам олиш), узлуксиз машқ қилиш (дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз қўлланилади) ва юқорида қайд қилинган турли хил усуллар қўлланилади. Бир услубнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилишда ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда ўзгарувчан машқ қилиш усули ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ва ҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириши мумкин. Қатъий регламентланган услубдан ташқари спорт машғулотида мусобақалашуш ва ўйин услуби, шунингдек, доиравий машқ қилиш услуби кенг қўлланилади. Мусобақалашуш усулининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашуш ташкил қилади, Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руҳий кўтаринкиликка эришилади, фиклаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш иродаси ва қатъийлиги ривожланади. Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашни ташкилий-услубик шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс ифодаланишини такомиллаштиришга қаратилган.

Тренер билан спорт микроциклларининг таркибига зарурий ўзгартириш киритиш билан машқ кўрганликни такомиллаштиришга ҳалақит берувчи ташқи таъсирларни бартараф этадилар.

Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги

Жисмоний тайёргарлик. Спорт турларида муваффақиятга эришиш шу спорт турига хос бўлган жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришни эмас, балки барча жисмоний фазилатларни ривожлантиришни талаб этади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик мувофиқликда ташкил этилганда спортчининг жисмоний такомиллашуви амалга ошади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратиб спорт турига мувофиқ бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириб боради. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тури ихтисослашувига боғлиқ бўлади. Шунга қарамай умумий жисмоний тайёргарлик барча спорт турларида деярли ўхшаш бўлади. Бунинг сабаби ҳамма спорт турларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тури тайёргарлигини таъминлаш билан бирга жисмоний ривожлантириш масалаларини ҳам ҳал этади. Бу эса ёшларни жисмоний ривожланишларини тест синовлари ва назорат меъёрлари орқали ўрганиш имкониятини беради.

Чиникиш муолажалари ва гигиеник шароитлар тренировка машғулотлари жараёнида кенг қўлланилади. Бу омиллар ва қоидаларнинг спорт фаолиятидаги аҳамияти тренировка жараёнлари мураккаблашиб, жисмоний юклар ортиб бориши билан мувофиқ равишда ўзгаради. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

Кучни тарбиялаш. Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч намоён бўлади;

2) динамик режимда. Бунда мускул узунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршиликни енгадиган иш бажарилиши мумкин (миометрик режим), масалан, улоқтиришдаги депсинишлар. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади (нерв мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади); ва (плиометрик режимдаги иш)сакраб тушишларда, осилиш ва ҳаказоларда мускул узунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч ўзгармаса мускул таранглиги бир ҳилда қолади) қисқариш ҳам мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида аффе́кт (ваҳима, кўркүв, ғазаб) ҳолатида ғоят катта куч ва тезлик пайдо бўлади. Бу куч қаердан пайдо бўлади? Ҳар бир ёш организм нормал шароитда ўзида жуда катта куч запаси ва имкониятларни сақлаб юради. Одатда, бу куч ва имкониятларнинг фақатгина бир қисми ҳақиқатан амалга оширилади ва кишининг кейиги ҳаётида

сарфланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Муҳим масала шундан иборатки, организмиздаги кучнинг катта запасларидан имконияти борича қандай қилиб тўлиқроқ фойдаланишдадир (мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқиндир, суюқларнинг чўзилишга нисбатан мустаҳкамлиги эса, чўяннинг мустаҳкамлигига тенгдир).

Куч қобилиятларининг турли фаолиятларга боғлиқлиги 1. Кишининг куч қобилиятлари организмнинг шахсий ривожланишига зич боғланган ва ундан фойдаланиш масаласи мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлиши керак.

Куч қобилиятлари қаршиликни енгиш тезлигига боғлиқ бўлади ва ҳаракат тезлиги қанча катта бўлса, оқирлик ёки қаршилик кўрсатиш даражаси шунчалик кам бўлиши керак ва аксинча. Минимал кувватдаги зўр беришнинг (ядро итқитишда) намоён бўлишида эса иш ўрта зонада содир бўлиши керак. Лекин бу зўр бериши куввати “портловчи” кучнинг ривожланиши ҳисобига энг қичқа вақт ичида содир бўлиши мумкин. “Портловчи” кучнинг даражасини баҳолашда тезкор куч индексидан фойдаланиш қулайдир. “Портловчи кучнинг” ёрқин мисоли сакрашдир, у ҳаракатланишда тез максимал зўр бериш қобилиятини такомиллаштиришда ифодаланади. Пастлаб борувчи ҳаракатларда мускул узунлиги зўрлаб оширилса мускул кучи максимал изометрик кучга нисбатан анча кўпроқ бўлади (50-100% га). Масалан, чуқурликка сакрашда содир бўладиган куч депсинишдаги кучдан каттадир.

Бир хил тайёргарликка эга бўлганда, вазни оғирроқ спортчилар енгил вазнлиларга нисбатан кўпроқ натижага эришадилар. Юқори маҳоратли спортчиларда тана оғирлиги ва куч орасидаги боғлиқлик 0,93 шартли кўрсаткичга тенг, оддий спортчиларда $-0,80$; машқ қилмаганларда эса 0,00 га тенг бўлади. (Шунинг учун спорт билан шуғулланмаган кишиларнинг вазни ёғ қатлами ҳисобига, спортчиларнинг вазни эса, мускул массасининг каттариши ҳисобига ошади.). Турли вазндаги кишиларнинг кучини солиштириш учун одатда 1кг оғирликка келадиган куч миқдорини кўрсатадиган нисбий куч миқдорини кўрсатадиган нисбий куч қуйидагича ўлчанади: мутлақ оғирлик спортчининг вазнига тақсимланади.

Кишининг юқорида белгиланган мутлоқ мускул кучини мускулнинг физиологик 1см кўндаланг кесимига тўғри келадиган мутлоқ кучи билан адаштирмаслик зарур. Вазн ортиши билан мутлақ куч пасаяди. Нисбий кучнинг пасайиши тананинг шахсий оғирлиги, спортчининг тана ҳажми (баландлиги, эни, қалинлиги)га, яъни унинг узунлик ўлчовларининг кубига мутаносиб бўлиши билан тушунтирилади.

Куч эса, кўндаланг ўлчовига, узунлик ўлчовларининг квадратига тенг. Демак, тана ҳажмининг ўсиши билан унинг вазни ҳам мускул кучига нисбатан

тезроқ ўсади. Гарчи штангистлар учун абсолют кучнинг намоён бўлиши зарур бўлса, енгил атлетикачи ва гимнастикачилар учун нисбий (яъни тана оғирлигини камайтириб) кучни ошириш зарур. Масалан гимнастикачиларда аниқланганки, ҳалқада “крест” ҳолатини бажариш учун кўкрак, билак, елка камари ва бел мускулларининг кучлари спортчининг бутун вазнига тенг бўлиши (яъни 1кг оғирликка 1кг куч тўғри келиши) керак.

Бироқ кучнинг ривожланиши билан тана оғирлигининг камайиши ҳаммиша ҳам барабар содир бўлмайди. У ёғ қатламига эга бўлган ёки тана толаларида ортиқча суви бўлган кишилардагина самарали ўзгаради. Табиийки, тана оғирлигини камайтириш (ҳайдаш)га қаратилган барча усулларни фақатгина катта ёшли спортчилар қўллашигагина рухсат бериши мумкин, бола ва ўсмирлар бундай уринишлардан тийилади.

Куч жиҳатдан тайёрлашнинг воситалари. Куч жиҳатдан тайёрлашнинг восита ва услублари тайёргарликнинг турли босқичларида қўлланиши лозим. Уларга қуйидагилар киради:

- 1) шакли ва мазмуни бўйича хилма-хил жисмоний машқлар;
- 2) фойдали ҳаракат коэффицентини оширадиган воситалар;
- 3) руҳий ҳолатни бошқаришга қаратилган воситалар (зўр беришни онгли равишда аффе́кт ҳолатигача ошириш);
- 4) организмнинг функция ва системаларига танлаб таъсир қилиш воситалари.

Кучни ривожлантириш воситаларини қуйидагича тақсимлаш мумкин:

- 1) ўз тана оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар;
- 2) оғирликлар, шерикнинг қаршилиги, амартизатор билан бажариладиган машқлар, ташқи муҳитнинг мураккаброқ шароитида бажариладиган (машқлар.

Ҳозирги даврда куч жиҳатдан тайёрлашнинг ҳаракат амплитудасини, унинг траекториясини, тезлигини бажариш вақтини, зўр бериш даражасини ва ҳоказоларни олдиндан программалаштирадиган техник воситалар, Универсал ва иқтисослашган тренажёрлар киритилмоқда;

- 3) махсус мусобақалашув машқлари.

Изометрик машқларнинг хиллари:

1. Хусусий изометрик машқлар.
2. Амплитудани чекловчи ҳаракатлар.
3. Айрим ҳаракатларда ўта оғир юк билан статик зўр бериш.
4. Ҳаракатнинг қийинроқ фазасида оғирликни ушлаб туриш (масалан, бўғин бурчагини ўзгартирганда, мускулларни тортиш ҳаракатида бурчакни ўзгартириш)

Изометрик зўр беришни мураккаброқ машқларда қўллаш лозим, лекин уларнинг ҳажми жуда катта бўлмаслиги ва улардан олдин албатта динамик машқлар бажарилиши керак.

Нафас олиш. Куч машқлари бажарилганда мускул кучланишга тўғри келади. Америка олимларининг маълумотиغا кўра штанга кўтарувчиларда кучаниш вақтида қорин бўшлиғида босимнинг ортиши сабабли уларда 10% чурра ва 10% геморой пайдо бўлиши аниқланган. Нотўғри нафас олинганда кўкрак қафасидаги босим ҳам 40-100 мм симоб устунига ошади, бу эса вена томирларининг қисилишига олиб келади ва қон айланишини, шунингдек кўкрак қафасидаги босимнинг кўпайиши ўпка капиллярларини қисади ва натижада ўпкада қон айланиши ҳам мушкуллашади. Бўйин мускуллари билан уйқу артерияларининг қисилиши хушдан кетиш (шок)га олиб келиши мумкин. Шунинг учун машғулот вақтида қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

- 1) зарур бўлгандагина қисқа вақт кучанишга рухсат бериш;
- 2) бошловчиларга оғир юк кўтаришга рухсат бермаслик;
- 3) оғирликни кўтаришдан олдин нафас олмаслик;
- 4) бошловчиларни машқ ўртасида нафас олиш ва нафас чиқаришга ўргатиш.

Куч имкониятларини тарбиялаш услуги. Кучни ривожлантириш ўзига хос усулларидан бири “экстенсив” усулдир. Экстенсив услуб қоидага кўра, кичик оғирликни кўп мартаба кўтаришда қўлланилади ва бунда мускул энг кўп таранглашиб мускуллар яққол чарчаган ҳолатигача такрорланади. Бу услублар ўргатишнинг бошланғич даврида (ҳаракат техникасини ўзлаштириш даврида) қўлланилади, тайёргарлик даврининг биринчи босқичида қулай функционал замин яратиш (мускул ҳажмини ошириш ва организмни катта жадалликдаги юкламаларга тайёрлаш) учун, куч чидамлилигини тарбиялаш учун қўлланилади.

Жадаллаштириш услублари куч имкониятлари тўлиқ жалб этилишини талаб қиладиган (кўтариш мумкин бўлган энг кўп оғирликнинг 90-95% ини) оғир ва ниҳоят оғир вазнларни кўтаришда катта аҳамиятга эга. Куч машқларини бир уринишда ҳал хил тезликда бажариш мумкин ва исботланганки, машқни энг катта тезликда бажариш яхши натижа бермайди, ўртача меъёрда бажарганда кучнинг ўсиши камайишининг асосий сабаби афферент импульслар кучли оқимининг келиши ва куч кўзғалишларининг концентрацияга халақит берувчи марказий нерв системасида кўзғалишнинг тарқалиш ҳодисаси рўй бериши сабабидандир.

Масалан, оғирликни минутига 2 марта кўтариш ҳам ва 15 марта кўтариш ҳам кучнинг бир хилда ўсишига олиб келган. Ишни 15 мартадан кўра 2 марта бажарган қулайроқдир. Максимал зўр беришнинг 3 усули мавжуд:

- 1) имконият даражасидан енгилроқ бўлган оғирликни толиққанча кўтариш;
- 2) ўта оғир юкни кўтариш;
- 3) ўта оғир бўлмаган юкни максимал тезликда кўтариш.

Куч жиҳатдан тайёрлаш услуби изометрик режимдаги услубни ҳам ўз ичига олади. Унинг устунлиги шундан иборатки, у алоҳида мускул группаларига дифференциал таъсир кўрсатади ва мусобақалашув машқининг пировард ҳолатида зўр беришни оширади. Лекин бу услуб динамик режимдаги услуб олдида муҳим устунликка эга эмас. Кўпчилик назариётчилар кучни тарбиялашда юкламаларнинг ҳажми ва бажариш фурсатини аста-секин ошириб бориш керак деб ҳисоблайдилар. Бироқ, узоқ давом этадиган монотон иш энергия ҳосил бўлиш жараёнини кучайтирса ҳам максимал оғирликни кўтаришни таъминлай олмайди, бу ерда қисқа вақт давом этадиган шиддатли иш зарур. Маълумки, мускулларнинг актив қисқаришидан олдин уларнинг баллистик иши вақтида кучли чўзилиши катта самара беради.

Тренировканинг ҳозирги услубида машғулот юкламаларининг динамикасида ёки машғулотнинг “структураси” масаласида икки хил асосий концепция мавжуддир. Биринчи концепция машғулот юкламаларини тўлқинсимон ўзгартириш (ҳажм ва бажариш тезлигини аста секин ошириш, сўнг бажариш муддатини ўзгартирмасдан ҳажмини пасайтириш) назарда тутилади. Иккинчи концепция эса, машғулот юкламасининг турли томонларининг тўлқинсимон ўзгаришини эътиборда тутати. Масалан, бир машғулотда 11т (ҳар бир уринишда 165 кг), учинчи машғулотда эса 25 т (119 кг) дан кўтарилади.

Ундан ташқари ҳозирги вақтда оғир ва ўта оғир вазнларни (икки ҳафтада 1-2 марта) кўтаришнинг “жадал” усули кенг қўлланилади. Ўз имкониятларини яхши билган малакали спортчилар машқ қилиш керак бўлган оғирликни пульс уришига қараб белгилашлари мумкин, Агар оғирликни кўтаришдан олдин пульс уриши тезлашса, демак, спортчи эмоционал қўзғалувчан ҳолатда бўлади, айрим вақтлари бундай ҳолатда ҳимоя тормозланиши юз бериши бунда спортчида шу оғирликни кўтариш ва максимум куч кўрсатиш имконияти сўниши мумкин.

Куч билан зўр бериб, машқ қиладиган оғир атлетикачиларнинг бўғин (тирсак ва елка)лари кам ҳаракатчан бўлади. Шунинг учун жадал машғулотдан фойдаланиш зарур. Бўғинларнинг ортиқча эгилувчанлиги ҳам салбий ҳодисадир. Ўз вақтида бўғинларнинг энг қулай ҳаракатчанлигини аниқлаш зарур. Бу эса аноэроо реакциясининг кучайиши ва ҳимоя хусусиятига эга бўлган айрим химик бирикмаларнинг кўплаб тўпланишига боғлиқдир. Иссиқ муҳит шароитида статик куч камайтирилади. Шунинг учун иш ҳажмини камайтириш, иш оғирликлар билан олиб бориладиган ишни қисқартириш, штанганинг

оғирлигини максимал вазндан камайтириш ва дам олиш вақтини 3-5 минутгача кўпайтириш, сув ичиш тартибига қатъий риоя қилиш зарур.

Болалар ва ўсмирларда кучни тарбиялаш. Мускул кучини тарбиялаш ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. Барча мускулларни гармоник ривожлантириш билан маълум ҳаракат фаолиятларида кучни кўрсата билиш қобилиятини бараварига ривожлантириш муҳимдир, бунда мактаб ёшидаги болаларда мускул кучи ривожланишининг физиологик ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Турли ёшда мускул кучининг ривожланиш масалалари бўйича анчадан бери кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Кўп муаллифлар ёш улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшда жадал ривожланишини такидлайдилар. Шу ёшга келиб мускул фаолиятининг нерв системаси орқали бошқарилиши мукаммаллашади, мускулларнинг биохимик ва гистологик тузилиши ўзгаради.

Куч 8 ёшдан 18 ёшгача мускул массасининг ортиши ҳисобига ўса бошлайди. Кучнинг ўсиши, айниқса болаларнинг жинсий балоғатга етиши даври билан боғлиқ бўлади, чунки бу ёшда мускулларнинг қисқариш ва шунингдек, узок вақт статик зўр бериш қобилияти ошади. 17-18 ёшга келиб максимал куч катта кишиларнинг кучига яқинлашади. Масалан: тана оғирлигига нисбатан мускулларнинг оғирлиги % ҳисобида ифодаласак, букувчи ҳаракатларда соф мускул кучи 17-18 ёшга келиб, ёзиш ҳаракатларида эса 16-17 ёшга келиб энг юқори кўрсаткичга етишини кўрамиз. Болаларда мускул кучининг ривожланиши ҳар хил ёшда бир хил бўлмайди. Бу ўзгаришлар албатта болаларнинг ҳаракат активлиги, жинсий балоғатга етишиши, организмнинг морфологик ва физиологик имкониятларининг ўзгаришига боғлиқ бўлади.

Спорт машғулотлари жараёнида болаларда бутун ҳаракат апаратини ривожлантириш зарур. Бунинг учун динамик ва статик машқлар қўлланилади. Динамик куч машқлари ўз навбатида икки гуруҳдан иборат:

1) шахсий-куч машқлари (жим, силташ, рақибни кўтариш ва ушлаб туришда беллашиш усуллари, арқонга тирмашиб чиқиш.);

2) тезкор куч машқлари, бунда кучнинг ривожланиши оғирлик ёки снарядни (гантеллар, тошлар билан машқлар, сакраш ва бошқаларни) улоқтириш ҳаракатини тезлаштиришга боғлиқ бўлади.

Статик машқларни фақат штанга ва гирялар билан бажарибгина қолмасдан, қаршилик кўрсатиш машқлари, снарядларда бажариладиган гимнастика, эшкак эшишлардан ҳам фойдаланиш зарур. Фақат 1-1,5 йилдан кейингина 14-18 ёшда машғулотга штанга билан машқлар киритиш мумкин, лекин ортиқча зўриқиш ёки зўр бериш 3-5 секунддан ортиқ давом этмаслиги, кўтариладиган оғирликлар ўта катта бўлмаслиги ва иш вақтида бир йўла жуда кўп мускул группалари

қатнашмаслигига эҳтиёткорлик билан эътибор бериш лозим. Машқлар орасида танаффус 2-2,5 минутдан кам бўлмаслиги керак. 6-8 ой машқдан кейин максимал юкламаларга ўтиш мумкин. Аммо, ҳафталик циклда статик зўр беришларнинг ҳажми 55-60 минутдан ошмаслиги керак.

Тезкорлик-кишининг ҳаракат фаолиятини қисқа вақт ичида бажариш фазилатидир. Бу киши ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгилловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир. Тезкорлик-бу кишининг комплекс жисмоний фазилатидир ва у фазилат якка шаклда бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатлари намоён бўлиши тўғрисида фикр юритилса аниқроқ бўлади. Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари қуйидагилар: 1) ҳаракат реакциясининг латент вақти; 2) якка ҳаракатнинг тезлиги; 3) тезкорлик фазилатларининг намоён бўлиш тезлиги (кескинлиги); 4) ҳаракат суръати.

Тезликнинг бу шакллари ўзаро алоқадор эмас. Бироқ стартдан чиқиш қобилияти ва масофа бўйлаб югуриш орасида, тезлик ва ҳаракат суръати орасида, тез-тез ҳаракат қилиш билан жойдан-жойга кўчиш тезлиги ва бошқалар орасида ўзаро боғлиқлик мавжуддир. Тезкорлик-консерватив (бўйсунмас) фазилат бўлиб, жуда суст ривожланади. Чунончи, тезкорликни табиий ривожланиши ва уни машқ қилиш орқали ривожлантириш орасида фарқ жуда кам бўлади ва 20% ни ташкил қилади. Тезкорликни ташкил қиладиган асосий манбалар қуйидагилар: нерв жараёнларининг кўзғалувчанлиги, тезкор куч, чўзилувчанлик, мускулларнинг қайишқоқлиги қобилияти, тезкор характердаги ҳаракатларни таъминловчи биохимик механизмлар, спорт техникасининг сифати ва иродавий зўр бериш жадаллиги. Нерв жараёнларининг кўзғалувчанлиги кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро тез алмашилиши туфайлигина амалга оширилади.

Тезкор куч-мускулларнинг иш бажариш учун тарангланишининг бошланишида самарали куч билан ҳаракатланиш қобилиятидир.

Чўзилувчанлик—мускулни тортганда унинг чўзила олиш қобилиятидир.

Қайишқоқлик—мускуллар чўзилгандан сўнг ўзининг биринчи шаклига қайта олиш қобилияти, навбатма-навбат синергист ёки антогонист ролида иш бажаргандан кейин бўшашиш қобилиятидир. Агар мускулларнинг шу қобилиятлари етарли ривожланмаган бўлса, ҳаракатларнинг етарли амплитудаси (кенглиги)га эришиб бўлмайди. Ҳаракат давомида, айниқса ҳаракат амплитудасининг охириги нуқтасида синергист мускуллар жуда катта қаршилиқни енгишига тўғри келади, шунинг учун чўзилиш ва бўшашиш машқлари доимо машғулотнинг органик қисмини ташкил қилиши керак.

Ҳаракат реакцияси тезлигини ривожлантириши. Ҳаракат тезлиги оддий ва мураккаб реакцияларни ривожлантиришни назарда тутди.

Оддий ҳаракат реакциясининг тезлиги бу аввалдан маълум бўлган сигнал (пистолетдан ўқ узиш, ҳуштак, қарсак) га жавоб қайтаришдир. Олдиндан белгиланган ҳаракат орқали ҳаракат реакциясини яхшилаш анча мураккаб вазифадир, негаки бир дақиқанинг юздан бир улушини енгил унга боғлиқ бўлади. Масалан, спорт билан шуғулланмаган кишиларда ҳаракатланиш реакцияси вақти 0,25 секундга, спортчиларда эса 0,18-0,15 секундга тенг. Товуш сигналига бўлган реакция вақти одатда камроқ ва у ҳалқаро миқёсдаги спорт усталарида ҳам айрим вақтлари 0,05-0,07 секундга тенг бўлади. Оддий реакцияни ривожлантирганда бир неча услуб қўлланилади: кўплаб такрорлаш усули берилган сигналга жавоб қайтаришдан иборат: бўлинган (аналитик) машқ услуби. Бунда реакция ва навбатдаги ҳаракатлар вақти алоҳида-алоҳида машқ қилинади; сенсор услуб–реакция тезлиги ва вақт оралиқларини ўн ва юздан бир улушларигача фарқлаш қобилияти орасидаги зич муносабатга асосланган,

Бу усул билан машқ қилиш 3 босқичда олиб борилади: спортчи тез бажариладиган ҳаракатни ижро этади ва тренер унга сарфланган вақтни эълон қилади; шу ҳаракатнинг ўзи яна бажарилади, лекин энди тренернинг ўзи ундан сарфланган вақтни сўрайди (вақтни ҳис қилиш қобилияти тарбияланади); спортчи тренернинг топшириғи бўйича машқни ижро этиш вақтини ўзи аниқлайди (масалан, тренернинг топшириғи бўйича 40 метрни 5 секундда югуриш зарур, бунда масофа ва вақтни ҳис қилиш қобилияти тарбияланади).

Оддий реакциянинг тезлиги мускулларни бир қанча таранглантиш ҳисобига эришилиши мумкин. Шунинг учун, масалан паст старт олган вақтда оёқларни старт колодкаларига тираш зарур, шунда старт зўр бериши ривожлантирилади. Шунингдек, реакция тезлиги сигнални кутиб туриш вақтига ҳам боғлиқ бўлади, дастлабки ва ижро этиш командалари орасидаги қулай вақт 1,5 секундгача бўлиши керак.

Энди мураккаб реакцияни кўриб чиқамиз. У икки хил бўлади: 1) ҳаракатланувчи объектга бўлган реакция; 2) танлаб жавоб қайтариш. Ҳаракатланувчи объектга хос бўлган реакция яқка кураш, тўп ўйинлари ва ҳоказоларда учрайди. Бунда кўриш майдонида шу объектни фарқлаш ва белгилаб олиш, унинг йўналишини ва ҳаракатланиш тезлигини аниқлаш, шунга мувофиқ ҳаракатланиш планини тузиш ва уни амалга ошириш лозим бўлади. Ҳаракатланувчи объектга жавоб реакцияси 0,25 дан 1 секундча вақт олади. Аниқланиши бўйича кўпроқ вақт предметни кўриб аниқлашга кетар экан. Танлаб жавоб қайтариш рақибнинг хатти-ҳаракати ўзгариши ёки муайян

шароитнинг ўзгаришига қараб бир қатор жавоблар ичидан зарур бўлган ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ.

Малакали спортчилар ҳаракат жавобини танлашда жуда юқори тезликка (0,12-0,13) эришадилар ва улар ҳаракатнинг ўзига этибор бермасдан, рақиб томонидан шу ҳаракатга бўлган тайёргарликка, яъни ҳолат ўзгартириш учун зўр беришига, имо ўзгаришларга, хатти-ҳаракатнинг умумий табиатига ва бошқаларга эътибор берадилар.

Ҳаракатнинг тезлигини тарбиялаш восита ва усуллари. Киши эриша оладиган максимал тезлик фақатгина тезкорликни ривожлантиришга боғлиқ бўлмасдан, балки динамик куч, қайишқоқлик, чидамлилиқ, техникани эгаллаш даражаси ва ҳоказоларга ҳам чамбарчас бўлади.

Машқларни катта тезликда бажариш учун қуйидагилар зарур: техника шунчалик малакали ўзлаштирилган бўлиши керакки, машқни катта тезликда ижро этишга имкон берсин; машқ шунчалик яхши ўзлаштирилган бўлиши керакки, ҳаракат вақтида иродавий зўр бериш машқ бажариш услубига эмас, бажариш тезлигига қаратилсин; у шундай давом этиши керакки, машқ якунланишдаги чарчоқда ҳам уни бажариш тезлиги камаймасин.

Ҳаракат тезлигини тарбиялаш барча усулларининг асосий ғояси ўз максимал тезлигини оширишга уриниб кўриш ва шу тезлик сезгисини “эсда сақлаш” дан иборат. Масалан, қисқа масофага югуришнинг машғулот шароитида ташқи кўзғатувчилар штангани кўтарганда ёки баландликка сакрагандагидек бевосита таъсир қилмайди. Шунга кўра кўпчилик спортчиларга ўз иродавий зўр беришларини максимал даражага кўтариш қийин бўлади. Шунинг учун кўпроқ онгли иродавий фаолиятга аҳамият бермоқ зарур. Бу ерда спортчи эришган тезлик тўғрисида аниқ маълумот бериш алоҳида ўрин эгаллайди. Барча тезликда бажариладиган машқлар максимал зўр бериб бажарилиши шарт.

Машғулотнинг асосий усуллари қатъий тартибда машқ қилиш, мусобақа ва ўйин услублари ҳисобланади. Бунда кўплаб такрорлаш, прогрессив, ўзгарувчан машқ қилиш услублари ўзига хос афзалликка эга. Бу услублар орқали тезкорлик устида машқ қилинганда, қисқа масофаларга максимал шиддат билан, дам олиш учун етарли интервал билан (кислород қарзи қодирлиши ва марказий нерв системасининг оптимал кўзғалувчанлигини таъминлайдиган даражада) тезликнинг камайишига йўл қўймасдан иш олиб борилиши керак.

Тезликнинг пасайиши-чарчаш белгиси ва тезлик устида иш олиб боришни тўхтатишнинг сигналидир. Бироқ, кўплаб такрорлаш услубининг камчилмги шундан иборатки, унда “тезлик тўсиғи” ҳосил бўлади, у фазо, динамик ва сурьатхарақтидага стереотипларни ривожлантиради. Шунинг учун юқорига сакраш бўйича етакчи спортчиларининг машғулотида планка устидан сакраб

ўтиш барча сакрашларнинг бор йўғи 12-15% ни ташкил қилади. Асосий вақт турли характерли машқларга ва одатдан ташқари сакрашларга қаратилади. Агарда тезкорлик доимийлашиб қолса, бу тўсиққа ўзгарувчан услуб билан (қиялик бўйлаб югуриш, енгиллаштирилган снарядларни улоқтириш, молот тросини қисқартириш, оқим бўйлаб сузиш орқали) йўқ қилиш зарур. Бир неча вақт бу тезлик машқларини умуман бажармаслик мумкин, шунинг билан ҳосил қилинган салбий малака бузилади ва сўнади.

Одатда, тезлик машқларини бажарганда ташқи қаршиликларни (оғирлик, ўз тана инерциясини) енгиллаштиришга келади, бу эса кишининг куч имкониятларига боғлиқ бўлади. Куч машқлари тезкорликни тарбиялашда кенг қўлланилади. Тезкорликни тарбиялаш учун куч машқларини танлашда 2 вазифа ҳал қилинади:

1) Максимал куч даражасини ошириш;

2) Тез ҳаракат қилиш шароитида катта куч билан зўр бериш қобилиятини тарбиялаш.

Тажриба шуни кўрсатадики, максимал тезкорликни ошириш анча муруккаб, шунинг билан бирга куч имкониятларини ошириш вазифаси оддийроқ ҳал этилади. Масалан, охириги 40 йил ичида оғир атлетиканинг барча вазн оғирликларида жаҳон рекордлари 25-35% кўтарилди. Шунга хос 100 метрга югуриш тезлиги атиги 2% ошди. Амалиётда тезкорликни ривожлантириш учун куч машқларини жуда кенг қўлламоқ лозим. Бироқ куч машқлари тезлик ифодаланадиган ҳаракат фаолияти тартибида бажарилгандагина ижобий таъсир кўрсатади.

Ёш спортчиларда тезкорликни тарбиялаш. Ёш хусусиятлари машқ қилиш услубига сезиларли ўзгартиришлар киритишни тақозо этади. Ҳозирги вақтда ёш гуруппалари уларнинг ёши жинси, тайёргарлиги ва ҳоказоларга қараб ажратилган. Тезкорликни ривожлантириш учун энг қулай ёш 9-10 ёш ҳисобланади. 12-14 ёшга келиб организмда биологик ўзгаришлар содир бўлади, букувчи ва ёзувчи асосий мускул гуруппалари мослашолмайди, ҳаракат суръати пасаяди ва истейдодли болаларни танлашда адашиш мумкин.

Ўргатишнинг бошланғич босқичида ҳаракат суръатини, ҳаракатларнинг табиий шакаллари (югуриш, сакраш, ўйин, эстафета) ривожлантириш лозим. Вақтидан олдин тезкорлик қобилиятларини шакллантириш тавсия қилинмайди.

Чидамлилиқни тарбиялаш. Спортчининг умумий чидамлилиги катта мускул иши шиддатини пасайтирмасдан, ўртача зўр бериб, узоқ вақт иш бажара олиш қобилиятидан иборат. Умумий чидамлилиқ турли хил фаолиятларда чидам беришнинг ўзига хос бўлмаган асосини ташкил қилувчи организмнинг функционал хусусиятларининг йиғиндисидан иборат. Спортчининг махсус чидамлилиги-ўзига хос юкламалар, айниқса танланган спорт турида натижага

эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жалб этилиши шароитида чарчокқа чидам бериш қобилиятидир.

Чарчаш даражаси чидамлилиқ кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Чарчаш нерв системасининг фаолиятиги номувофиклик, ноаниқлик киритади, оксидланиш жараёнларининг активлигини пасайтиради ва ҳ. к. Бироқ чарчашга қарши туриш учун спортчи нерв системасини машқ билан мустаҳкамлаши зарур. У чарчаган ҳолатда ҳам ишни давом эттириши-аэроб имкониятларининг самарали воситаси ҳисобланади, ҳаракат аппаратининг ва ички органларининг фаолиятини такомиллаштиради ва тежамлилиқни оширади. Спортчи ўзида кучли ирода ва чарчашнинг барча қийин субъектив сезгиларига чидаш фазилатларини тарбиялаши керак. Чидамлилиқни тарбиялаш учун психик омилларни (қатъиятлиқ, мақсад сари интилиш, ўзини тута билиш, жасорат, матонат, спорт кураши шароитида ва ташқи муҳитнинг ноқулай шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш), ишни энергия билан таъминловчи системаларни машқ қилдиришга алоҳида эътибор бериш, организмнинг функционал турғунлигига ва тежамкорлигига, ҳаракат уйғунлигининг мукамаллигига ва мусобақа жараёнида кучнинг тўғри тақсимланишига эришиш зарур.

Спорт турига ва чидамлилиқни тарбиялаш услубларига қараб ишнинг энергия билан таъминланиши ҳам ҳар хил бўлади. Масалан ўзгарувчан югуриш бир текис югуришга нисбатан кўпроқ кислород талаб этади. Шунинг учун юқори малакали спортчилар масофа бўйлаб кучларни тақсимлаганда бир текис қулай тезлик билан югуришади ва юқори самарага эришади. Чидамлилиқни тарбиялаганда энергия билан таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бунда аэроб фаолиятдаги сингари анаэроб фаолиятда ҳам максимал кислород қабул қилишни ва шу замида узок вақт ишлаш қобилиятини ривожлантириш, нафас олиш жараёни максимал кўрсаткичга етишини тезлаштириш, анаэроб алмашишни такомиллаштириш зарур.

Машқ даражаси қанчалиқ юқори бўлса, максимал кислород қабул қилиш кўрсаткичи шунчалиқ катта бўлади. Ҳар қандай спорт турида чидамлилиқ имконияти баён этилган омилларнинг бирлиги билан белгиланади. Чидамлилиққа бўлган талаб турли спорт турларида ҳар хил бўлади. Бир текис ўртача шиддатли ишда (узок масофага, марафон югуришига хос) чидамлилиқ хусусияти организмнинг аэроб имкониятларига боғлиқ бўлади, кислородни энг кўп олиш қанчалиқ давомли бўлса, ҳаракат активлиги ҳам шунчалиқ узок бўлади. Бунда спортчидан масофа бўйлаб ўз кучини тежаб ва тактик жиҳатдан оқилона тақсимлаш талаб этилади.

Субмаксимал шиддат билан бажариладиган иш (800 м га югуриш, 200-400 м га сузиш, 1 км га эшкак эшиш ва бошқалар) да энергия билан таъминланиши анаэроб шароитда содир бўлади. Юқори натижага эришиш учун кислород қарзининг катта кўрсаткичларгача (20 литр ва ундан ортиқ) етишига, қондаги сут кислотасининг кўпайишига қарамасдан мусобақани давом эттириш лозим. Спринт ва спорт ўйинлари турларида қисқа вақт ичида анаэроб (криатин-фосфат) муҳитида киши сўнгги имкониятигача зўр беришини, ҳаракатларнинг барқарорлигини таъминловчи нерв жараёнларининг юқори лабиллиги талаб этилади. Чидамлилиқнинг анаэроб механизмларини тарбиялаш жараёнида кислород билан тўйинтирадиган ва нерв системасини оптимал қўзғатадиган дам олиш интервалларини бериш зарур. Чидамлилиқ мураккаб спорт турларида ҳам ривожланади. Уларга кучга тоб бериш (оғир атлетикада, курашда), ўйинга чидам бериш, яқка кураш турларидаги чидамлилиқ, кўп кураш турларидаги (кўпкураш спортчилари учун хос бўлган) чидамлилиқлар киради.

Чидамлилиқни тарбиялаш восита ва усуллари. Чидамлилиқни тарбиялаш учун жуда кўп умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақалашуш машқларидан фойдаланиш лозим. Умумий тайёргарлик машқлари организм барча системаларининг функционал имкониятларини кенгайтирган ҳолда махсус тайёргарлик ва мусобақалашуш машқлари билан бажарилганда ижобий самара беради. Махсус тайёргарлик машқларида машғулот юқламаларига самарали чидам беришни таъминлайдиган, ҳаракат техникасини доимо такомиллаштирадиган ва уни тўғрилаб борадиган муайян спорт турининг зару функцияларига таъсир кўрсатадиган машқлар танланади. Мусобақалашув машқлари бевосита махсус чидамлилиқни тарбиялашда қўлланилади. Мусобақалашув машқларидан машғулот жараёнида нисбатан кўпроқ фойдаланиш зарур. Улар ёрдамида организмнинг мусобақа шароитига зарур функциялари ишга туширилади. Чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган бутун воситаларнинг жами организмнинг барча система ва функциялари такомиллашувига таъсир кўрсатиши керак, бунда машғулотнинг юқори матор зичлигига эришиш, турли-туман иқлим ва географик шароитлари, муҳитнинг ноқулай омилларидан кенг фойдаланиш зарур. Спорт фаолиятининг характери ва чидамлилиқнинг хилига қараб тикланишнинг турли хиллари қўлланилади. Анаэроб механизмларини тарбиялашда экстремал интерваллар, аэроб механизмларини тарбиялашда эса қатъий интерваллар қўллаш лозим. Қоида бўйича бу иш мусобақалашув шиддатидан ортиқ ёки унга баробар шиддат билан бажарилади. Шунинг эса тутиш керакки, умумий оптимал усул йўқдир, фақат усулларнинг ўзаро оптимал муносабати бўлиши мумкин.

Чаққонлик қобилиятларини табиёлаш. Кишининг координация қобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш (шакллантириш, ўзаро бўйсундириш, бирга бириктириш) ўзлаштирилган ҳаракат шакллари қайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра бир ҳаракат фаолиятдан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат. Уни чаққонлик қобилияти деб изохлаш мумкин. Чаққонлик қобилиятларининг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари (гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учиш ва бошқалар) ҳисобланади. Улар тўғрисида янги ҳаракат шакллари ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни қайта ўзгартириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари (вақт бирлигида, фазо ва зўр бериш даражаси) бўйича фикр юритиш мумкин. Чаққонлик қобилиятларини эгаллаш учун мунтазам ҳаракат малакаларининг сонини кўпайтириш, ҳаракатларнинг янги шакллари ҳосил қилиш, ҳаракат шакллари тез ўзгартириш ёки турли шароитга қараб бир ҳаракатдан иккинчисига тез кўча билиш зарур. Ихтисослашган ҳаракат шакллари доимо бир хилда бажариш эса, ҳаракат малакаларини бойитмайди, имкониятларни чеклайди, ҳаракат уйғунлигида тўсиқ ҳосил қилади, ҳаракатларни ўзгартириш ва янгилашга ҳалақит беради.

Восита ва усуллар. Чаққонлик имкониятини кенгайтириш учун воситалар танлашнинг асосий ғояси янги, одатдагидек бўлмаган машқлар танлашдан иборатдир (бунда доимо ўрганиш малакаси кўллаб туриш лозим). Янги мураккаб ҳаракатларни ўргатишдан олдин албатта илгари ўрганилган бир неча мураккаброқ ҳаракатларни бажариш зарур. Шунинг учун ўргатиш жараёнида юкломнинг ҳажми катта бўлмаслиги, дам олиш интерваллари ва уларнинг моҳияти қулай иш қобилиятини таъминлаши зарур. Чаққонлик қобилиятларини тарбиялаш ҳаракат уйғунлиги бўйича мураккаб машқларни ўзлаштира олиш ва ўзгарувчан муҳит талабига биноан ўз ҳаракат фаолиятини тез ўзгартира билиш қобилиятдан иборат. Бунда ўз ҳаракатларидан фазо ва вақт бирлигида аниқ ҳис қилиш қобилиятларини ажратиб (фазони, вақтни, сув, музни ҳис қилиш, мувозанатни сақлаш, зўр бериш ва бўшашишни қулай навбатлантириш ва ҳ.к.ни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Чаққонлик қобилиятларини тарбиялашда ўргатиш жараёни ўзликсиз давом этиши керак (гимнастика тренерлари фақатгина классификацион комбинацияларни ўзлаштириш билан банд бўлган спортчилар узоқ вақт ўтгандан кейин янги элементларни қийинчилик билан ўрганишгагина кузатишган). Чунки машғулот жараёнида ўрганиш малакасини доимо киритиш керак, агар узоқ вақт янги ҳаракатлар ўргатилмаса ўргатиш малакаси йўқолади.

Ўз фаолиятини тез ўзгартира олишга ўргатишда ўзгарувчан шароитга тез эътибор бериш билан боғлиқ машқлар қўлланилади. Бунда қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

- 1) дастлабки ҳолатларни қўллаш;
- 2) машқларни ёрқин бажариш;
- 3) ҳаракатларни бажариш тезлигини ўзгартириш;
- 4) ижро этиладиган машқларнинг фазовий чегараларини ўзгартириш;
- 5) машқларнинг бажариш усулларини ўзгартириш, мусобақалаштириш;
- 6) группа ёки жуфт машқ қилганда шуғулланувчиларнинг қаршилик кўрсатишини ўзгартириш;
- 7) таниш ҳаракатларни нотанишларга бирлаштириб, турли шароитда бажариш;
- 8) қўшимча кўзғовчилар, сигналлар, техника воситаларини киритиш.

Чакқонлик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар тез чарчатади. Шунингдек уларни бажарганда аниқ мушкул сезгиси талаб этилади, чарчаш ҳолати пайдо бўлиши уларнинг сезгирлиги камаяди. Шунинг учун чакқонликни бўйича мураккаб ҳаракатларни ўрганишда етарли дам олиши керак. Чакқонлик қобилиятларини ривожлантирадиган машқларни машғулотнинг асосий қисмининг бошида қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларни тез-тез ўтказиб туриш тавсия этилади.

Физиологик ва психологик асослар. Чакқонлик қобилиятларининг асосий физиологик механизми нерв жараёнларининг кўзгалувчанлигидан иборат. Ҳаракат фаолиятини дифференциация қиладиган ички тормозланиш жараёнларининг ривожланиш механизмлари. Шартли рефлексор боғланишларининг сони. Анализаторлар (айниқса ҳаракат қилиш, кўриш ва вестибуляр) нинг фаолияти. Психологик жиҳатдан чакқонлик ўз ҳаракатлари ва ўраб турган муҳитни тўлиқ идрок қилинишига боғлиқдир.

Мушкулларни таранглатиш ва бўшаштириш. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мушкулларнинг кўзғалиши ва бўшашишидан иборат.

Иш вақтида мушкулларнинг ортиқча таранглиги-зўриқишга ва тезликни сусайтиришга олиб келади. Масалан, штангачиларда мушкулларнинг ортиқча тарангланиши оғирликни кўтариш нисбатини камайтиради, гимнастларда эса ҳаракат амплитудаси (кенглиги)ни камайтиради. Психик ва мушкул таранглиги мавжуд. Психик зўр бериш руҳий ҳолатнинг турли омиллари (таниш бўлмаган шароит, томошабинларнинг мавжудлиги) таъсирида содир бўлади. У психик тарангланишда (диққатнинг пасайиши, бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга кўчишнинг қийинлашиши, ҳаракат навбатини унутиш ва бошқалар) намоён бўлади. Психик таранглик мушкул таранглигига ҳам олиб келади.

Тинч ҳолатда мускуллар маълум бир таранглик хусусиятига эга. Иш вақтида мускуллар бўшашган ҳолатдан таранг ҳолатга ўтади ва аксинча бундай ўзгариш учун маълум вақт талаб этилади. Таранг ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтиш, салки ҳолатдан таранг ҳолатга ўтишга нисбатан секин содир бўлади. Баллистик хусусиятга эга бўлган мускул группалари тез ҳаракатлар вақтида бўшашишга улгура олмайди. Тез содир бўладиган таранглик ҳаракат тезлигини бошқара олмасликдан вужудга келади. Бундай ҳолларда антагонистик ва бетараф содир бўладиган тарангликни енгиш учун одатда таранглашиш ва бўшашиш тез-тез навбатланиб турадиган машқ (сакраш, улоқтириш, илиб олиш, туртиш тез югуриш ва ҳоказо) ларда қўлланилади.

Ҳаракатни бошқаришдаги кучланиш умумий ва хусусий бўлиши мумкин. Ҳаракатни бошқаришдаги умумий кучланиш машқ қилмаган кишиларда бўлади. Улар бесўнақай, ҳаракати суст бўлиб, лапанглаб ҳаракатланишади. Ҳаракатни бошқаришдаги хусусий кучланиш энди шуғулланишни бошловчиларда турлича ҳаракатларни бажаришда содир бўлади. Ўргатиш жараёнини тезлаштириш учун уларга мускулларни ортиқча таранглатиш нотўғри эканлигини тушунтириш лозим (бошловчи спортчиларни ўргатишда, энг асосий масала натижага эришиш эмас, балки машқни техник жиҳатдан эркин ижро этишдир). Ўзини тик тутишга қарши курашишнинг қимматли воситаси мускулларнинг бўшаштириш машқларидир. Уларнинг вазифаси- мускулларни эркин бўшаштиришга ўргатишдир, бунда машқларни нафас олиш билан мослаштириш, чалғитувчи ҳаракатлардан фойдаланиш (юзнинг мимика мускулларини гаплашиш, кулиш орқали бўшаштириш зарур.

Даставвал ҳаракат образларини хаёлан ижро этиб, бўшашиш зарур бўлган жойларда диққатни қаратиш, бўшашиш ва бирданига иш фаолиятига ўтиш фазаларини навбатлантириш, чалғитувчи-ўзини эркин ҳис қилдирувчи топшириқларни бажариш кенг қўлланилади. Ҳаракатларни мослаштиришдаги қийинчиликларни енгиш учун кишининг чарчоқ ҳолатидан фойдаланилади.

Мувозанат сақлаш ва уни ривожлантириш услуби: Кишининг турли-туман ҳаракатларини турқун ҳолатга келтириш қобилияти мувозанат сақлашдир. Статик ва динамик мувозанатлар бўлади. Мувозанат сақлаш икки йўл билан ривожлантирилиши мумкин: а) мувозанат сақлаш машқларини бажариш (мувозанат сақлаш қобилияти мувозанатни йўқотмаган кишида эмас, балки уни тез тиклай оладиган кишида яхшироқ бўлади); б) мувозанат ҳолатини таъминловчи (айниқса, вестибуляр) анализаторларни аналитик такомиллаштириш. Маълумки, **Оттолит асбоби** текис тезланишларни, ярим доира каналлар эса айланма ҳаракатларни яхши сезади. Иккала механизм ҳам

бир бирига боғлиқ бўлмаган ҳолда ишлайди ва шунинг учун ҳам уларни алоҳида-алоҳида машқ қилдириш керак.

Вестибуляр анализаторини қўзғатилиши ҳаётий муҳим марказларни ҳам (юрак қон-томир системаси, нафас, овқат ҳазм қилиш ва бошқаларни) қўзғатиши ва шунинг билан ёмон ҳис (юзнинг оқариши, қайт қилиш, бош айланиши, пульс ва нафас олишнинг тезлашиши ва бошқа ҳис) этишлар нерв жараёнларининг иш қобилятини пасайтириши, чарчаш ва бошқа ҳолатларни пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун вестибуляр аппаратини машқ қилдириш муҳимдир. Мувозанат сақлашда психологик қийинчиликлар (таяниш майдонини кичрайтириш, хатоликлар киритиш ва тўсқинлик ҳосил қилдириш, снаряд баландлигини ошириш, кўриш анализаторини чеклаш ёки батамом қўлламаслик, ўзгарувчан ҳолатнинг вақтини ошириш ва бошқалар) бўлиши мумкин.

Фазони ҳис этиш. Чаққонлик қобилятларини фазони ҳис этишга ўргатмасдан тарбиялаб бўлмайди. Спортчи ўз тана ҳолатини, йўналишини, амплитуда, масофа, майдончанинг ўлчамлари ва тўсиқларни жуда яхши ҳис қилиш, муз, сув, тўп ва бошқаларни яхши сезиши керак. Лекин фазовий ҳиссиётни тўғри ривожлантириш учун вақтни ҳис қилишни ривожлантириш, динамик зўр беришни жуда аниқ меъёрлай билиш ва бир текис ҳаракатланиш ҳисларини тарбиялаш зарур бўлади. Фазони ҳис этишни тарбиялашда зидма-зид топшириқлар усулидан, яъни (сувга сакровчилар учун сувни кўк тош билан бўяш, равшан рангли тўплар, снарядлар, предметлар ва бошқалардан фойдаланиш), топшириқларни белгиланган ўлчовларда аниқ ижро этиш, ҳаракатларнинг доимий шаклини ўзгартириш ва ҳоказолардан фойдаланиш керак. Бу нарсалар машғулот жараёни ҳаракатларининг барча предметларига программалаштирилган механизмлар, ҳаракат нусхалари, макетлар, машқ қурилмалари, пассив айлантурувчи қурилмаларни киритиш тез маълум қилувчи усуллардан фойдаланиш орқали эришилади. “Мускул сезгисини” тарбиялаш учун кўриш анализаторисиз машқ қилиш тавсия этилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш. Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларнинг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг ўлчови бўлиб хизмат қилади. У бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади.

Эгилувчанлик актив ва пассив бўлади. Эгилувчанлик мускул ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускуллар эластиклик хусусиятлари марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин. Мусобақалардаги руҳий кўтаринкилик эгилувчанликни орттирса, ўзини йўқотиб қўйиш ҳолати эгилувчанликни камайтиради. Эгилувчанликни ортиши билан чўзилувчан

мускуллар кучли даражада кўзгалган ҳолатга ўтадилар. Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи температурасида боғлиқ: температуранинг ортиш билан эгилувчанлик ҳам ортиб боради. Сутка вақти, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Эрталабки соатларда эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот ўтказаятганда, эгилувчанлик тўри шароитлар таъсирида ўзгартиришни эътиборга олиш керак. Эгилувчанликнинг ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай шароитларни разминка ёрдамида қизиш билан бартараф қилиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли равишда ўзгаради, жумладан, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари камайди, пассив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болаларда эгилувчанлик каттароқ бўлади. Лекин бу фақат таянч ҳаракат аппаратининг мортлиги ва заифлиги ҳисобига холос. Шунинг учун болаларда эгилувчанликни тарбиялаш осон кечади.

Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан боғлиқ. Бирок, кучлилиқнинг оширадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинлардаги ҳаракатчанликни чегаралаб қўйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсирни енгиш мумкин: эгилувчанлик ва кучлилиқни оширадиган машқларни мақсадга мувофиқ равишда қўшиб олиш бориш йўли билан ҳар иккала фазилатнинг юксак даражада ривожланишга эришиш мумкин. Умуртқа поғонасининг, тоссон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлиги энг кўп аҳамиятга эга. Эгилувчанликни ҳаракатларни эркин бажаришни таъминлайдиган даражада ривожлантириш мақсадга мувофиқ. Бунда эгилувчанлик миқдори ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортиқроқ бўлиши керак. Эгилувчанликни бўғинлар имкониятидан ортиқ даражада ривожлантириш бўғинларнинг қолаверса таянч ҳаракат аппаратининг уйғун ривожланишини бузади. Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган машқларда фойдаланилади. Улар 2 гуруҳга-актив ва пассив ҳаракатларга бўлинади. Актив ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши бўғиндан ўтадиган мускуллар қисқариш ҳисобига рўй беради. Пассив ҳаракатда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш ҳарактерига кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш машқлари; юклама билан юкламасиз бажариладиган машқлар. Булардан ташқари, максимал амплитуда шароитда гавданинг ҳаракатсиз ҳолатини сақлаб турадиган статик машқлар ҳам шу группага киради.

Пассив статик машқлар актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларга қараганда унчалик самарали эмас, лекин пассив эгилувчанликда юқори кўрсаткичларга эришиш имконини беради.

Техник маҳоратни такомиллаштириш

Спортчининг техник тайёргарлиги. Техник тайёргарликдан мақсад спортчилар умумий жисмоний тайёргарлигини, жисмоний машқлар техникаси соҳасидаги билимини мунтазам кенгайтириш, спорт амалиётида ундан кенг фойдаланиш ҳамда такомиллаштириш маҳоратига эришиш. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги ўртасидаги фарқ жисмоний тарбияга оид бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, жисмоний машқларни такомиллаштириш билан бирга ихтисослашув спорт тури бўйича машқлар техникасини эгаллашдир.

Техник фаолиятни ўзлаштириш ва ҳаракат малакаларини шакллантиришда ихтиёрсиз ҳаракатларни бошқарувчи шартли рефлектор, механизмлар шартсиз рефлекслар асосида содир бўлади. Тайёр “снергиялар” шартсиз рефлексларнинг мавжудлиги кўникма ва малакаларнинг ихтиёрсиз шаклланишида ҳаракат аппаратини бошқаришни енгиллаштиради. Бироқ, шаклланадиган техник ҳаракатлар ва туғма рефлекслар орасида ўзаро салбий муносабатларни ҳам ҳисобга олиш лозим, улар техник жиҳатдан самарали ҳаракатларни ўзлаштиришга қаршилик кўрсатишлари ва ҳаракатдаги хатоликларни юзага келтиришлари мумкин. Турмуш шароитида шаклланган малакалар шундай тормозловчи хусусиятга эгадир. Ҳаётий малакаларнинг салбий таъсири ҳар бир спорт турида “оддий” цикли югуришдан ациклик ҳаракатига эга бўлган машқларгача учрайди. Масалан, югуриб келиб баландликка сакрашнинг оддий ҳаётий шакли оёқнинг актив турткисига асосланган. Ҳозир сакрашда депсиниш техникаси актив, реактив ва инерция кучларининг ўзаро рационал муносабатида содир бўлади. Ҳаракатларни бажариш ва бошқариш механизмлардаги бу фарқ ўргатиш жараёнини мураккаблаштирибгина қолмасдан, кучларни максимал талаб этадиган шароитда рационал техник малакаларнинг мустаҳкамланишига чинакам тўсиқ бўлиб хизмат қилади.

Бўлажак давр спортчи моделини тузишга юқори натижага эришиш имконини яратадиган жисмоний сифатлар, техник ва тактик ривожланиш даражасини сарфашни ифодалаши зарур. Бунда вақт омили, яъни спортчининг ҳалқаро класс даражасига етилиши учун кетадиган вақтни ҳисобга олиш катта аҳамиятга эга бўлади. Техник маҳорат-спорт кураши шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационал ҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат. Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аҳамиятга эга, унга ҳаттоки овтоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз

коррекция қилиш жараёнида шаклланади. Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариб боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

Амалда техник маҳоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди: 1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тўғри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функционал имкониятига тўлиқ мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кўпми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндашиш зарур. Биринчи ҳолда у тўғри ҳаракатларнинг сон жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импульсларининг кўпайиши, чаққонликнинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироқ қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади. Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маҳорат даражасини аниқлашнинг объектив кўрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва, шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг аниқ эмаслигидадир. Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориши учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш услубларига эга бўлишлари шарт.

Техник маҳорат даражаси ҳаракат потенциалидан самарали фойдаланиш даражаси билан аниқланиши керак. Бу ерда техник маҳорат даражаси ва спорт натижасининг ўлчов бирлигига зўр бериш ҳажми ва сарф қилинган жисмоний куч орасида номутаносиб боғлиқлик мавжуддир. Бунда ҳаракат самарасининг мутлақ бирликдаги ҳажмигина эмас, балки ҳаракат потенциалининг тежамлик кўрсаткичи ҳам ҳисобга олинади. Тежамликнинг сон кўрсаткичи қанчалик паст бўлса, маҳорат шунчалик юқори бўлади. Шундай қилиб, техник маҳоратнинг асосий кўрсаткичи ҳаракатларнинг самарадорлиги ва тежамлигидадир. Ҳаракатни бажариш учун организм реактив ва ташқи кучлардан қанчалик кўп фойдаланса ва актив мускул иши қанчалик кам қўшилса тана ҳаракати шунчалик тежамли ва рационал бўлади. Техник маҳоратнинг энг интеграл (аналитик) кўрсаткичи ҳаракат ритмидир, унга хос белгилардан маълум вақт

интервалларида турли шиддатдаги зўр беришнинг рационал навбатланадиган фазаларнинг мавжудлигидир.

Техник маҳорат ҳаракатларнинг ишончилиги ва аниқлиги билан ифодаланади. Турли хил ҳаракат уйғунлигидан ташкил топган (йўналиши, зўр бериш даражаси ва ҳоказолар бўйича кўп ўзгарувчан) ҳаракатлар системаси кам ишончлидир. Шунинг учун циклик ҳаракатлар ациклик ҳаракатларга нисбатан ишончлироқ системага эга.

I Қисмларга ажратиш услуби ҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун чакқонликда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда қуйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун иммитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган махсус машқларни зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меъёрда бажариш.

II. Бутунлай бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мушкул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради. Бу усулда қуйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузулишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан) мушкул зўр беришини енгиллаштириш-енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш; яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезлигини, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида) бажариш; мусобақадагидек юқори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш). Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилайдди. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, хатоларни тuzатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник маҳоратни такомиллаштириш тамойиллари. Спорт машғулотида техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнини бошқаришнинг ўзига хос қонуният (тамойил) лари мавжуд:

I Ўзаро муносабатни бошқариш тамойили. Қарама-қарши (салбий) ва бирлик (ижобий) тенденцияларида 2 хил ўзаро муносабат мавжуд. Масалан жисмоний сифатлар орасидаги муносабат маълум даражада зидлигидан бир-бирининг ривожланишига ҳалақит беришлари мумкин; чидамлилиқнинг ҳаддан

ташқари ривожланиши тезликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади, кучнинг ривожланиши тезликка бардош бериш ва зарур фаолиятнинг шаклланишига салбий таъсир қилади. Бироқ бу сифатлар орасидан уларнинг мустақил ривожланиш мослигини топиш мумкин, бу эса уларнинг комплекс ривожланишига (куч чидамлиги, тезлик-куч ва бошқалар) ёрдам беради. Шунингдек тошларни отишдаги ҳаётий тажриба найза улоқтириш техникасини эгаллашга салбий таъсир қилади ёки эски техник усуллар янги техник усулларнинг ҳосил бўлишига тўсқинлик қилади. Янги малакалар аввалгиларидан устун турса ҳам айрим вақтлари экстремал (мусобақа) шароитларда эскилари юзага чиқиши мумкин.

II. Мос келиш тамойили. Барча восита, услуб ва юкламаларнинг ҳажми муайян спорт турларига зарур бўлган жисмоний сифатларнинг мутаносиб ривожланиш талабларига қараб танланиши керак. Масалан, ҳар жиҳатдан жисмоний тайёрлаш барча жисмоний сифатларни бир хилда юқори даражагача ривожланишини талаб қилмасдан аниқ ихтисослашган йўналишда бўлиши керак. Мос келиш тамойили организмнинг юкламаларга бўлган реакциясида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Спортчининг психологик тайёрланиши, машғулот режими ва мусобақадаги фаолияти орасида маълум мослик бўлиши зарур.

III. Компенсация (ўрнини босиш) тамойили. Ҳайвонот ва инсон ҳаётида компенсация тамойили муҳим биологик ўринни эгаллайди. Унинг ёрдамида ҳаётий зарур томонларнинг бузилиши йўқ қилинади ва физиологик тенглик тикланади. Ҳаракат фаолиятида бу тамойил бир бутун ҳаракат системасида ҳаракат элементларининг тасодифий ўзгариши ўрнини босиш ва бутун системани унинг қисмлари ўзгаришига бўлган жавобини бошқариш шаклида намоён бўлади.

Биринчи шакли ҳаракат структурасининг алоҳида қисмларида ўзаро ўрнини босиш самарасини таъминлайдиган чекланишлар юзага келганда содир бўлса, иккинчи шакли ҳаракатнинг бир звеноси ичида тўлиқ ўрнини боса олмасдан, лекин бир бутун ҳаракатнинг самарасини пасайтира оладиган анча ҳаракат ўзгаришларидан иборат бўлади. Бундай ҳолларда техник жиҳатдан мавжуд камчиликларнинг ўрни қўшимча зўр беришлар орқали қопланади.

Компенсациянинг уйқаш шакллари индивидуал техника хилларининг ўзаро муносабатида, ҳаракат сифатларини ривожлантиришда, тактик ҳаракатларни танлашда учратиш мумкин.

IV. Бош омиллар ва ритмлар тамойили. Ҳаракат техникасида бош омиллар муҳим аҳамиятга эга. Чунончи жисмоний тайёрлашда бу тамойил айрим жисмоний сифатларнинг бош аҳамиятга эга бўлишида ифодаланади. Ўрта масофага югурувчи учун бош омил чидамлилиқ ҳисобланади ва ҳ. к. Бош

омилларга бош параметрлар, бош элементлар, ҳаракатнинг бош фазалари киради. Ҳаракат асосий фазасида фақатгина бир бош звено ўзгариши ҳаракат фаолияти структурасини анча ўзгаришига сабаб бўлади. Машқларни бажариш жараёнида бош омилнинг аҳамияти ҳаракатнинг самарали суръатини белгилашга хос бўлган ҳаракат активлигини орқали кучайтирилади, Ҳаракатнинг самарали суръати эса, координация структураларининг ўзгариш ҳажми ва моҳияти ҳаракатнинг турли қисмларида зўр бериш тезлиги ва динамикаси орқали ифодаланади. Ҳаракат чакқонликси элементларининг ҳар қандай кучайтирилиши бош элементларнинг ёки элементнинг бош звено фазасининг киритилиши билан боғлиқ. Меъёр масаласига келсак, унинг киши ҳаётини ташкил қилишда бўлган аҳамияти ва ишлаб чиқариш унумдорлигига қандай ижобий таъсир кўрсатиши маълумдир.

V. Ўзаро боғлиқлик тамойили. Бу жисмоний сифатни ривожлантиришга қаратилган ҳар қандай машқ бошқа жимоний сифатларнинг ривожланишига маълум ўзгариш киритади, улар орасида маълум сон жиҳатдан ўзгариш (жамғариш) лар вужудга келади, улардан самарали фойдаланиш малакаларини шакллантиради. Организмнинг ривожланишидаги бундай узлуксиз ўзаро боғлиқлик объектив қонуниятдир. Йўналтирилган ўзаро боғлиқлик машғулот жараёнининг ўзида ҳам бўлиши мумкин (жисмоний тайёргарлик-спортчи ҳаракат фаолиятининг асоси шаклида; техник ва тактик тайёргарлик эса жисмоний имкониятлардан кенг фойдаланиш воситаси тариқаси намоён бўлади).

Техник тайёргарлик босқичлари: уч босқичдан иборат бўлади.

I босқич-замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш. Бунда ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қилинади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаштириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдончаларнинг ўлчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ва ҳ. к.).

II босқич- элемент техникасини чуқур ўзлаштириш бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини тўғри ижро этиш даражасигача ўзлаштиришдан иборат.

III. Босқич- ҳаракат техникасини такомиллаштириш шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси- спорт курашининг турли шароитларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юқори мукул сезгичи (сув, муз, вақт

сезгилари)га эга бўлиш зарур. Бу боскичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлашиш такомиллашади.

Техник маҳоратнинг таърифи. Техник маҳорат уч кўрсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар тамонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан ифодаланади. Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча яхши кўрган приёмларни яхши бажарганлари сабабли баъзи мускул группалари уларда кучлироқ бўлади).

Техник тайёргарликнинг ҳар томонлама бўлиши муайян спортчининг турли-туман ҳаракат фаолиятларини қай даражада ўзлаштирганлиги билан характерланади. Турли-туман ҳаракат фаолиятига эга бўлган спортларда жисмоний сифатлар ҳам гармоник ривожланган бўлади. Техника самараси қуйидагилар орқали белгиланади: 1) субъектив услуб, яъни техникани кўриш орқали баҳолаш; 2) ҳаракат техникаси умуман, яхлит баҳоланади (яхши ёки ёмон); 3) дифференциал жамғариш ҳаракат фазалари, элементлари ажратилиб, алоҳида баҳоланади. Кейин баҳолар қўшилади ва якуний натижа ҳосил қилинади. Мусобақа натижасининг ўзи техника самарадорлигининг ишонарли кўрсаткичи бўла олмайди, чунки кўрсатиладиган натижа техникадан ташқари жисмоний сифатларнинг ривожланиши, тана тузилишининг шахсий хусусиятлари (оғирлиги, бўйи ва ҳ. к.) га боғлиқ бўлади. Масалан, оғир атлетикада штангани тортиш ва кўкракка олишда биомеханик нуқтаи назардан фақат штанга остига чўққайиш учун уни зарур бўлган баландликкача кўтариш мақсадга мувофиқдир. Штангани ундан ҳам баландга кўтариш фойдасиз. Кўтариш баландлиги спортчининг бўйи ва унинг маҳоратига боғлиқдир. Спортчининг гавдаси қанчалик кичкина бўлиб, қанчалик яхши техникага эга бўлса, у штангани шунчалик пастроқ кўтаради. Шунинг учун спортчининг бўйи ва штангани кўтариш баландлиги унинг техник маҳоратини баҳолаш учун хизмат қилиш мумкин.

Техниканинг самарадорлигида қуйидаги кўрсаткичларга: 1) спорт кўрсаткичлари; 2) жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси; 3) техниканинг самарасига асосланиш керак. Амалда бу техник жиҳатдан мураккаб ва оддий ҳаракатларда мусобақалашини орқали амалга оширилади. Масалан, оддий сакраш ва батутда сальто ижро этишда фазодаги учиш вақтини аниқлаш зарур бўлсин. Оддий сакраш техник жиҳатдан мураккаб эмас ва учиш баландлиги спортчининг тезкор куч имкониятларига боғлиқ бўлади.

Тактик тайёргарлик жараёнлари

Тактик тайёргарлик. Спортнинг барча турларида тактика шакллари ва унинг аҳамияти хилма-хил бўлади. Спорт ўйинлар, якка курашларда тактика мукамал ва ўзгарувчан ҳамда кенгроқ натижаларда ўз ичига олган бўлади. Ҳамма шароитлар ва тайёргарлик услублари бир хил бўлган ҳолда тактик тайёргарлик ғалабани ҳал қилувчи омил бўлади. Спортчининг тактик тайёргарлигида спорт тактикаси назарий асосларини ўзлаштириш, рақиблар имконияти ва мусобақалар шарт-шароитларини ўрганиш, тактик усул, комбинацияларни тактик маҳорат даражасигача эгалла, тактик маҳоратга эришиш учун тафаккур, руҳий ва маънавий ирода тайёргарлиги ҳам муҳим рол ўйнайди. Тактик тафаккурни тарбиялаш спортчида жисмоний ва техник тайёргарлик натижаларини мусобақа шароитларидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради.

Тактик тайёргарлик ҳам умумий ва махсус тактик тайёргарлик турларига бўлинади. Умумий тактик тайёргарлик тактиканинг назарияси ва улардан спорт турига мувофиқ ҳолда спорт амалиётида фойдаланиш қобилиятини ривожлантиради. Умумий тактик тайёргарлик бир-бирига ўхшаш спорт турларида умумий шаклда бўлади. Махсус тактик тайёргарлик спортнинг танланган тури ҳаракат ва жисмоний машқларига хос бўлган тактик маҳорат, малака ва қобилиятларни такомиллаштиришдан иборат бўлади. Тактик тайёргарлик техник тайёргарлик билан доимо мувофиқликда бўлиб бири иккинчисини тўлдириб боради. Спортчининг техник маҳорат даражасига эришиб боришида унда тактик тафаккур шаклланади. Тактик тафаккур юксак даражада бўлиши билан бир қаторда ҳар қандай шароитда қўлланиладиган спорт турига мос машқлар мажмуини техникаси шаклланган бўлиши керак. Шундагина машқлар ва ҳаракатларни танлаб бажариш имконияти яратилади. Спортчининг техник ва тактик тайёргарлиги амалий машғулотлар билан бир қаторда назарий машғулотлар маъруза, суҳбатлар, кино ва видеофильмларни таҳлил қилиш билан ўтказилади. Тактикада—бу спорт курашини олиб бориш санъатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган план бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир. Айниқса, шароитни бирданига англаб олмоқ, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум план ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар

ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жисмоний ва техник қобилиятлиридан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика маҳорат, белгиланган планни аниқ амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади.

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий кураш: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортга юриш, чанғи пойгаси) ва рақибларнинг нисбий таъсири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқ ҳайдаш, фигурали учиш);

2) икки кишининг кураши: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш); б) рақибларнинг билвосита таъсирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат);

3) команда мусобақалари: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, футбол, қўл тўпи, хоккей) ва б) рақибнинг билвосита таъсири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш. Ҳаракатларнинг тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини ташкил этиш деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдидан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чоратadbирларни тушунамиз. Спорт тури ва мусобақаларнинг характери (саралаш мусобақалари, турнир, биринчилик, спартакиада, олимпиада ўйинлари) га қараб, спортчи узоқ вақт ичида мусобақа шароитига кўникиши учун ташкилий тадбир-чоралар олдиндан ўтказилади. Бунда мусобақа шароити, яъни қачон, қаерда, куннинг қайси вақтларида, қандай муҳит шароитида мусобақа ўтказилиши, унда қанча спортчи ва айнан кимлар қатнашиши, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақаларга қандай арбитрлар бошчилик қилиши, иштирокчилар қандай ва қаерда жойлашишлари, овқатланиш ва ҳоказолар қараб чиқилиши керак.

Бевосита мусобақада айрим уринишлар, ўнкурашнинг алоҳида турлари, турнирнинг алоҳида ўйинлари орасидаги танаффусларнинг ташкил ва анализ қилиниши кучлардан рационал фойдаланиш имконини беради. Спорт курашини олиб бориш беганда биз юқори натижаларга эришиш учун спортчининг мусобақанинг бошидан охиригача қиладиган барча хатти-ҳаракатлари даврини тушунамиз. Курашиш перспектив тактик концепция ва кураш орқали белгиланади. Тактик концепция спортчини тайёрлашда бош йўналиш бўлиб қолган ўзининг муваффақиятли тактикаси билан танилган спортчилар тажрибасини ўрганишдан иборат. Курашишда спортчи амал қилиш зарур бўлган кўрсатмалар шаклланади. Спортчи конкрет рақибга қарши (масалан, боксда,

курашда) тактика тузади. У бутун мусобақа давомида (юкламаларнинг шиддати, давом этиши ва хусусиятига мослаб) ўз кучини усталик билан тақсимлаши, бир тактикадан иккинчисига ўтиш заруратини планлаштириб қўйиши керак ва ҳ.к.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади.

Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани хаёлан ҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўриш ҳажми, кўриш доираси, кўриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади. Спортчи умумий шарт-шароитни баҳолаш, вазифани англаш учун унинг қисмларини мақсадга мувофиқ идрок этиши керак. Тактик вазифа аввало хаёлан, кейин эса амалий ҳал қилинади. Спортчи нима қилиш кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантикий фикрлашга боғлиқ бўлган тактик вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний юкламалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат. Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари критилиб улар қуйидагиларга таъсир кўрсатади: Нерв системасининг функциясини такомиллаштириш. Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурки, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум кучига эга бўлиши керак. Барча функцияларни, биринчи ўринда бош мия томирларини вегетатив таъминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга, шунингдек, чиқариш органларига таъсир кўрсатади. Анализатор функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришни режалаштириш. Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча машғулотларга киритиш. Яхлит машғулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш. Машғулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, туризм)ни киритиш. Спорт ва меҳнат жараёнида спортчида стресс ҳолатини кўзғатувчи муҳитнинг ноқулай омиллари тез-тез таъсир этиб туради.

Спортчини ахлоқий-иродавий ва руҳий тайёрлаш

Спортчининг маънавий-ирода тайёргарлиги. Ватанпарварлик туйғулари, жамоа ғурурини ҳимоя қилиш, Ватан шухратини дунёга таратиш, инсоний сифатларни такомиллаштириш, ғалаба йўлида барча имкониятлардан кенг фойдалана олиш сифатларини такомиллаштириш маънавий ирода тайёргарлигини асосини ташкил этади. Шу билан бирга маънавий ирода тайёргарлигида спортчилар характери шаклланади. Бу характер меҳнатсеварлик, ғалабага астойдил интилиш, спортчига этикаси, руҳий ирода, спорт ғурури каби ахлоқий сифатларни акс эттиради.

Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббус, талабчанлик, қатъийлик ва жасурлик, чидамлилик ва ўз-ўзини бошқариш сифатларини тарбиялаш маънавий ирода тайёргарлигини ажралмас қисми бўлиб қолади. Спортнинг барча турида ахлоқий сифатлар ва маънавий тайёргарлик бир хилда бўлиши керак. Чунки ҳар бир спортчида ҳар хил даражада спортчилардан ирода тайёргарлигини талаб этади. Ирода фазилатлари намоён бўлиши спорт жараёнларининг конкрет шароитларига боғлиқ бўлиб ироданинг турли томонларини намоён бўлишини амалга оширади.

Спорт турларида маънавий ирода тайёргарлиги ахлоқий тарбиянинг умумий тамойилларига мувофиқ бўлиб, ахлоқий тарбия восита услубларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади. Спорт турининг аҳамияти ҳам муҳим ҳисобланади. У спортчида ирода ва характерни тарбиялашда асосий омил бўлади. Қатъий кун тартибига риоя қилиш, оғир жисмоний юкларга бардош бериш, салбий ҳис-туйғуларни енгиб ўтиш, тренировка ва мусобақалар жараёнида ички ва ташқи қийинчиликлар билан курашиш спортчини иродавий сифатларни тарбиялаш ва спорт характерини шакллантиришнинг омили бўлади.

Спортчини ахлоқий-иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади. Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир. Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади. Спортчини тарбиялаш жараёнида қуйидаги фазилатларни ривожлантириш зарур:

- миллий ғояга садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш, меҳнат ва Ватанпарварликда ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш;
- жамоатчиликнинг амалий фаолиятида қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги хатти-ҳаракати учун олдида жавобгарликни ҳис қилиш, ишга бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Спортчиларнинг юқори ахлоқий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, хатти-ҳаракатларида, кишилар муомиласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси-бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўргазмали чиқишларда) спортчи учун мажбурий бўлган хатти ҳараатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси спортчига қўйиладиган ахлоқий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва дастурларда қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва хакамларга нисбатан хурматда бўлиш, мусобақаларда хавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний комолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Спортчилар юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнитишда ўларининг коллектив бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортни улуғлашлари, ҳалқаро миқёсда спорт байроғини баланд тутишлари, ёшларга ўз спорт тажрибаларини ўргатишлари керак. Бундан ташқари спорт этикаси умуминсоний фазилатлари: камтарин, ҳаққоний, тўғри сўз, соф дил, батартиб, хушмуомала бўлишни, рақибни хурмат қилиш, хакамни кўриш ёки кўрмаслигидан қатъи назар мусобақа қоидасига риоя қилишни, хакам, томошабинларни хурмат қилиш ва манмалликка берилмаслик фазилатларининг намоён бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотларида амалга оширилган этика нормалари киши характерида хос бўлиб қолади. Спортчининг ўзига хос хусусияти, қўлланиладиган воситаларнинг, машғулот шакллариининг, ташқи муҳит ва машғулот шароитининг турли туманлиги-буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онгли, ҳиссиёти, иродаси ва хатти ҳаракатига ҳар жиҳатдан таъсир кўрсатишига имкон беради. Айниқса ҳаракат фаолиятидаги ахлоқий тарбияга аҳамияти каттадир. Масалан, гимнастикада ҳаракат фаолияти қатъий изчилликни талаб қилади. Бу эса спортчидан ўзини тута билиш, ва ҳиссиётларини тийишни мажбур қилади; баландликда (брусслар, яккачўп, турник, халқаларда) машқ қилганда довюрраклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шуғулланишни талаб қилади. Ахлоқий фазилатларни тарбиялашда ўйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилик шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам кўрсатиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир қатъий шароитга қўяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, соф диллик ва мустаҳкам характерни тарбиялайди.

Назарий тайёргарлик. Жисмоний тарбия спорт тарихи, социологияси, спорт тренировкаси, спорт физиологияси, гигиенаси, спортда тиббий назорат, спорт тренировкасининг назарий асослари бўйича билимлар шулар таркибига киради. Спортнинг тараққий этиши билан бирга назарий тайёргарликнинг роли ҳам ривожланиб боради. Спорт тренировкаси механизмлари, организм ҳаёт фаолияти ва тараққиёт омилларини чуқур тушуниш интеллектуал маданиятнинг юксак даражаси спорт ютуқларининг асосий воситаси ва омили бўлиб хизмат қилади. Назарий тайёргарлик шахсни ҳар томонлама уйғун ривожлантириши билан бир қаторда спорт машғулотлари билан онгли ва муваффақиятли шуғулланишни ташкил этади.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги жараёнлари кўп томонли ва ўзига хос хусусиятларига эга. Улар ўзаро мувофиқликда бўлади. Жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик вазифаларини ҳал этиш учун асос ва шароитлар яратади. Шу билан бирга техник ва тактик тайёргарлик натижалари жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолайди. Маънавий ирода тайёргарлиги спортчиларни спортга, машғулотларга ва мусобақаларга муносабатини шакллантиради. Назарий тайёргарлик эса спорт билан шуғулланишнинг замонавий услубларини таҳлил қилиш имконини беради.

Тарбиялашнинг педагогик усуллари. Ахлоқий иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, кўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади. Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлоқий, кодекс тамойилларини, спорт этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий бўлишга ишонч ҳосил қилдиради, коллективга нисбатан, ўз натижаларига ва хатти ҳаракатларига объектив қарашга ўргатади. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, мақташ, койиш, хайфсан бериш ва бошқалар қўлланилади.

Қўллаб қувватлаш ва мақташ, айниқса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир кўрсатади, ўз кучига ишончсизлик ҳиссини енгишга ёрдам беради. Тажрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва хатти-ҳаракатидаги камчилик ва хатолар тўғрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Кучли спортчиларни ўринсиз мақтайверишга чек қўйиш лозим, чунки уларда ўз кучига ортикча ишониш ва ўзига қониқиш каби салбий ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантиқий исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг кучи жуда каттадир. Бунда жисмоний тарбия ва спорт мутахасислари, мураббийлар ва хакамларга катта жавобгарлик юклатилади. Мураббийнинг обрўси қанчалик юқори бўлса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Мураббий ҳар

томонлама мукамал, илмли бўлиши, спорт машқулотининг турли туман восита ва усулларига юксак маданият, юксак идрок, қобилиятга эга бўлиши керак.

Амалий ўргатиш усулларига машқ қилиш усули сифатида қараш мумкин, яъни тадрижий ижобий малака, одат ва хислатлар системасини ҳосил қилишдан иборат. Иродавий хислатларни қуйидаги усуллар билан ўргатиш керак:

- юкламани ва машқлар мураккаблигини мунтазам ошириб бориш;
- тез-тез жанговор ҳолатларни ҳосил қилдириш, мусобақаларга ўргатиш;
- ботирлик, дадилликни талаб қиладиган машқларни қўллаш;
- жисмоний сифатларнинг юқори кўрсаткичларига интилиш;
- спортчини мусобақа қоидалари билан чеклантириш;
- машқулотларни кўтаринки руҳда ўтказиш;
- спорт режимига қатъий риоя қилиш.

Спортчини ўзининг тарбиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш спортчининг етукли, ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия қуйидагилардан: 1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз хатти ҳаракатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти ҳаракатларини таҳлил қилишдан иборат. Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўзини-ўзи енгиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Рухий тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккабҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш хиссиётлари билан фарқ қилишади, шунинг билан бирга шу жараёнларни бошқаришга ўрганиш зарур. Спортчини мусобақаларга руҳий тайёрлаш олдинроқ бошланади. Энг аввало мусобақанинг аҳамияти аниқланади. Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-“старт олди ҳолат” бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пульс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади).

Старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади. Рухий тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Рухий тайёрлаш қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак.

Спорт тренировкиси даврларини режаслаштириш

Спорт машғулотларида йиллик даврларнинг мавжудлигига сабаб ташқи омиллар-спорт мусобақаларининг календари, мавсум, об-ҳаво шароити ва шу кабилар ҳисобланади. Тренировка макроциклларга бўлинишининг табиий сабаби эса, биз спорт формасининг ривожланиш қонуниятларида деб ҳисоблаймиз. Тренировка қонуниятлари, уларнинг тамойиллари ва усуллари ҳақида билимларимизнинг кенгайиб бориши билан ҳам барибир унинг асосида спортчининг ривожланишини оптимал бошқариш тамойили ётади.

Мусобақа календари ва машғулотнинг даврларга бўлиниши орасида алоқа мавжуддир. Спорт календари тренировканинг объектив зарурий даврларига мосланмасдан мусобақаларнинг тасодифий йиғиндисидан иборат бўла олмайди. Албатта, бу ўзаро муносабатда биринчи ўрин машғулот тузилишининг қонуниятларига тааллуқлидир. Ўз навбатида календарь тренировка жараёнини рационал ташкил қилишнинг амалий муҳим шартидир. Спорт календарини кенгайтиришнинг мажбурий шарти тренировка даврларига боғлиқ ҳолда мусобақаларни изчил тақсимлашдан иборатдир. Мусобақалар асосийқмаъсулиятли ва тайёргарлик (синов машғулоти) мусобақаларига бўлинади. Катта спортда юқори табақали мусобақаларга Олимпиада ўйинлари, жаҳон, қитъа, миллий биринчиликлар ва ҳоказолар киради. Шуларга мувофиқ ҳолда спорт формасига эришиш учун зарур бўлган вақтлар белгиланади. Тренировка жараёни катта давр (йил) давомида маълум даврлар орқали амалга оширилади, яъни, қонуний даврий ўзгаришлар содир бўлади, улар машғулотнинг тузилиши ва мазмунига, унинг йўналишига, воситаларига, услубларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатига, юкламанинг ўзгаришига ва ҳоказоларга бевосита ёки билвосита таъсир қилади. Бу сабабларни қараб чиқар эканмиз спорт формасининг ривожланиш қонуниятларини ҳам таъкидлаб ўтмоқ зарур. Маълумки, спорт формасининг тикланиши, стабиллашиш ва вақтинчалик йўқотилиши қатъий машғулот таъсири асосида содир бўлади, уларнинг характери спорт формасининг фазасига қараб ўзгаради:

1. Асосий тайёргарлик даври спорт формасига эга бўлиши учун замин ва шароит яратувчи даврдир.
2. Асосий мусобақалар даври спорт формасини сақлаб туриш ва юқори натижаларга эришиш давридир.
3. Ўтиш даври-спортчини актив дам олишини таъминлайди ва коммюлятив чарчаш ва ҳолдан тойишнинг олдини олади.

Бу даврларда спортчини биологик сабабларга кўра ҳар доим спорт формасида бўла олмаслиги учунгина мавжуд бўлмасдан, балки тренировканинг тузилиши ва мазмунининг даврма давр ўзгариши спортда такомиллашишнинг

зарур шарти ҳамдир. Спорт формасининг фазаларини ва тренировка даврларини айнан бир деб ҳисоблаб бўлмайди. Спорт формасининг фазалари биологик жараёнларининг ҳолатидир. Бу ҳолат спортчи ривожланишига самарали таъсир кўрсатишни таъминлайдиган маълум восита ва усуллардан мақсадга мувофиқ фойдаланишни белгилайди. Машғулоти даврлари эса бу спорт формасини ривожлантириш ва такомиллаштиришни бошқаришга қаратилган педагогик жараённинг навбатма-

Биринчи умумтайёргарлик босқичда жисмоний тайёргарликнинг вазифаси жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантириш орқали организмнинг функционал имкониятининг умумий ҳолатини оширишдан иборат. Жисмоний тайёргарлик бу ерда унчалик ихтисосликни чуқурлаштиришга қаратилмасдан, балки функционал имкониятларни кенгайтиришга қаратилади, чунки муайян ихтисос турида ривожланиш шунга боғлиқ бўлади. Спорт техника ва тактик тайёргарликка хос вазифа спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил қилувчи билимни ўзлаштириш ва чуқурлаштириш, ҳаракат, кўникма малакалар ҳажмини кенгайтириш, муайян спорт турида кўникма ва малакаларни шакллантириш ёки қайта тиклаш ҳамда такомиллаштириш ва ҳоказолардан иборат. Ахлоқий иродавий тайёргарликнинг биринчи босқичида катта ҳажмдаги ишга муносабатни шакллантириш, спортга нисбатан меҳнатсеварликни тарбиялаш, иродавий имкониятларни ошириш ва ҳоказолар алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Бу босқичда ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган ва махсус машқлар асосий воситалар ҳисобланади. Шунингдек, мусобақа машқлари қўлланилади. Улар 0.4-0.5% ни ташкил қилади.

Иккинчи махсус тайёргарлик босқичида машғулотнинг структураси ва мазмуни бевосита спорт формасига киришиш учун шароит яратиш мақсадида ўзгариб боради. Бу ерда тайёргарлик барча бўлимлар аро махсус йўналишга эга бўлади. Жисмоний тайёргарликда танлаб олинган спорт турларининг хусусий талабларига жавоб берадиган жисмоний қобилиятларга бўлган таъсир кучайтирилади. УЖТ умумий машқ қилганликда эришилган ҳолатни сақлаш ва ихтисослик (спорт тури) билан боғлиқ бўлган томонларини оширишни таъминлайди. Спорт техник тайёргарликда мусобақалаш ишлари даврида қўлланиладиган фаолиятларнинг техникасини чуқурроқ ўзлаштиришга аҳамият берилади. Бу ерда турғун ва эгилувчан динамик стереотип шакллантириш вазифаси қўйилади. Муайян босқичдан навбатдаги босқичга аста –секин ўтилади. Бу ҳолда машғулоти жараённинг мазмунига кўра кўпроқ унинг структураси-турли восита ва усулларнинг нисбати, юкламанинг ҳажми, шиддати ва ҳоказолар ўзгаради.

Мусобақалар ва тренировкаларни даврлаш: Спорт календари спорт мусобақаларини ўтказиладиган вақтини кўрсатиб мусобақа даврини чегараланганлигини белгилайди. Мусобақалар календарини режалаштиришда тренировка жараёнларини рационал даврлаш, ва унинг қонуниятларидан самарали фойдаланиш керак. мусобақа календарлари кўп омиллар таъсири остида бўлиб, тренировка даврларига нисбатан мустақилдир. Мусобақаларнинг муддатлари спорт формасини сақлаб туриш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Мусобақа миқдори спорт маҳоратини ошириш учун, жисмоний ва ирода фазилатларини такомиллаштириш учун етарли бўлиш керак. Мусобақалар орасида спортчилар иш қобилиятини тиклаш учун интерваллар бўлиш керак. Мусобақалар календари анъанавий ва ўзгармас қилиб тузилиши керак.

Спорт тренировкаси даврларининг ўзига хос хусусиятлари ҳар бир даврда тренировка жараёнини таркибини характерловчи ўзига хос белгиларга эга. Тренировка даврлари спортчиларнинг тайёргарлик жараёнларига боғлиқ.

Жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштириш билан бирга функционал имкониятларни такомиллаштиришга қаратилган. Спорт формаси жисмоний тайёргарликка ва унинг натижасида махсус тайёргарликка боғлиқ бўлади. Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичида жисмоний тайёргарлик спорт турининг ўзига хос хусусиятларини такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Махсус жисмоний тайёргарликка катта эътибор берилади. Спорт техник тайёргарлигида ҳаракатлар техникасини мусобақа даврида олинган каби спорт ўзлаштириб борилади. Шу билан бирга махсус тактик тайёргарлик ҳам кенгайтирилади. Спорт мусобақалари тайёргарликнинг махсус ирода тайёргарлиги аҳамияти ортади. Тренировканинг махсус тайёргарлик босқичи мусобақа олди босқичи деб аталиши мумкин. Бу босқичда қўлга киритилган спорт формаси бошланғич форма ҳисобланади. Тайёргарлик даврининг функцияси амалга ошганлигини ҳар бир босқичда эришилаётган натижалар ортиб боришида кўриш мумкин.

Ўзлаштирилган малака ва маҳоратларни мустаҳкамланади ҳамда ҳаракатларни бажаришни таъминлаш ҳаракат координациясини такомиллаштириш ва тактик тафаккурни ривожлантириш талабларини ўртага қўяди. Мусобақа олдидан бир неча кун тўлиқ дам олиш мақсадга мувофиқ эмас. Малакали спортчилар ҳар кунги тренировкаларни тўхтатмасликлари ҳам мумкин. Юкламаларнинг ҳафаталик ошиб бориши микроциклларда тренировка кунларининг кўпайиши билан характерланади.

Маънавий ирода тайёргарлиги соҳасида спортчини эришган ютуқларига ёки мағлубиятга тўғри муносабатда бўлишини таъминлаш, фаол дам олиш ва

келгисидаги тадбирларга ижобий ҳис-туйғуларни шакллантиришдан иборат бўлади.

Ўтиш даврида мусобақа ва оғир жисмоний юкламалардан иборат машқлар тўхтатилади. Умумий тайёрлов машқларига катта эътибор қаратилади. Шунингдек, фаол дам олишнинг воситаларидан кенг фойдаланилади. Агар спортчи тайёрлов даврида етарли даражада жисмоний юкламалар олмаган бўлса, доимий тренировка машғулоти ўтмаган бўлса, мусобақалар ва назорат машғулотларида қатнашмаган бўлса унинг учун ўтиш даври зарур бўлмайди.

Спорт тренировкасини режалаштириш тамойиллари: Истикболли режанинг асосий йўналиши, унинг умумий асослари ва машғулотлари турли шаклланинг кўрсатмасидир.

Йиллик режада қуйидагилар аниқланади:

- машғулот ёрдамида ривожлантириладиган асосий омилларнинг, яъни техник тайёргарлик, ҳаракат сифатлари, тактик усулларнинг дастлабки ҳолатлари;
- машғулот даврларига қараб юкламанинг динамикаси, унинг ошиб бориши;
- энг асосий мусобақалар белгилаган ҳолда мусобақаларнинг қатъий системаси.

Машғулот даврларининг режасига қуйидагилар киради:

- босқичлар сони, уларнинг тузилиши ва юкламанинг ошиб бориши белгиланади;
- машғулот даврига тўғри келадиган машғулот кунлари ва сони белгиланади;
- ҳафталик даврни тузилиши, машғулотлар тартиби (юклама ҳажми) кўрсатилади;
- машғулот даврида қўлланиладиган воситалар аниқланади.

Ҳафталик режа қуйидагилардан ташкил топади:

- муайян иш ҳажмига тааллуқли бўлган маълумот;
- конкрет машғулот воситалари, юкламаси, техник ва тактик вазифалар.

Бир машғулотнинг режаси:

- тикланиш жараёнлари тезлигидан келиб чиқадиган ишнинг ҳажм ва шиддатини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Спорт машғулотларнинг шакллари

Машғулот шакллари. Тренировка дарсларининг давом этиш вақти 30 дақиқадан бир неча соатга чўзилиши мумкин. Бу спорт турининг хусусиятлари, машғулотлар йўналтирилганлиги, тренировка босқичлари хусусиятлари, шуғулланувчилар тайёргарлик даражаларига боғлиқ бўлади. Шунингдек, тренировка дарслари қисмлари ўртасида аниқ чегара бўлмайди. Тренировка дарслари зичлигига қараб, ҳар хил шаклда бўлиши мумкин.

Спорт назариясининг ривожланиши ҳамда спортни оммавийлашиб бориши билан мустақил шуғулланиш шакллари катта эътибор қаратилмоқда.

Спорт билан шуғулланиш спортчининг ёш жиҳатдан ўсишидаги бир қатор даврларни ўз ичига олади. Тренировкаларнинг мазмуни, таркиби ёш хусусиятлари ва юксак натижаларга эришиш мантиқига мувофиқ ўзгариб боради. Тренировка босқичларни ёш жиҳатидан чегараланиши спорт турлари хусусиятларига, спортчиларнинг шахсий хусусиятларига ва бошқа талаблари асосида ўзгаради. Бу даврда шуғулланувчилар ўз қобилиятларини ҳар хил спорт турларида синаб мураббий тавсиясига кўра ўз қобилиятига мувофиқ келадиган бўлажак спорт ихтисослигини танлайди.

Бошланғич ихтисослаш ҳар хил спорт турлари машқларидан иборат бўлиши мақсадга мувофиқдир. Бу тренировканинг умумий йўналишига мос тушади. Бошланғич ихтисослашиш йилларида тренировка жараёнлари махсус тайёргарликка қаратилган бўлмайди. Аксинча умумий тайёргарликка катта эътибор қаратилади. Шуғулланувчилар спорт ихтисослашувини танлашда машқларни бажара олиш қобилияти билан эришади. Бошланғич ихтисослашиш босқичи тахминан 2-3 йилда ўз ичига олади. Албатта, спортчининг шахсий хусусиятлари ва спорт тури шаклларига мувофиқ бу муддатлар ўзгариши мумкин.

Тренировка юкламаларининг ҳажми ва интенсивлиги ортиб бориб абсолют максимум даражасига етади. Спорт ютуқларига эришиш билан спорт натижаларининг қўшимча ўсиш даражаси пасаяди. Бундай пасайишга биологик-ёш имкониятларини стабиллашуви ҳамда тренировка жараёнларини такомиллашиш услублари етарли эмаслиги сабаб бўлиши мумкин. Тренировка жараёнида тренировка воситаларини услубларини ва шаклларини доимо янгилаб туриш умумий ва махсус тайёргарликни жисмоний юкламалар ҳажми ва интенсивлиги билан мувофиқ ҳолда тузиш спортда узоқ вақт натижалар кўрсатишни таъминлайди.

Спортда узоқ йиллар фаолият кўрсатиш босқичида тренировка ҳажми ва интенсивлиги бир хилда ушлаб туриш тавсия этилади. Вақт ўтиши билан организмнинг функционал имкониятлари пасая бошлайди. Бу имкониятлар хусусий бўлиб, ҳар хил шарт-шароитларга боғлиқ. Спортнинг айрим турларида 40 ёшдан сўнг ҳам ижобий натижаларга эришиш мумкин. Тренировка жараёни юксак иш қобилиятини, махсус фазилатлар ва малакаларни узоқ вақт сақлаб туриш учун 35-40 ёшдан ўзгариб боради. Бу босқичда тренировканинг мазмуни умумий жисмоний тайёргарлик шаклига ўтиб боради. Бу даврда мусобақалар роли, жисмоний юкламаларнинг ошиб бориши моҳияти камади. Шунга мувофиқ тренировка жараёнлари ҳам қайта тузилади. Бу даврда спортчиларнинг умумий ишчанлик қобилиятини сақлаш ва организм функциялари ривожланишини таъминлашга эътибор қаратилади.

Жисмоний тарбия тизими шаклланишидан бошлаб, аҳолини жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш, меҳнат ва ватан муҳофафасига йўналтирилган бўлган. Жисмоний тарбия тизимининг мазмуни, шакли ва услублари такомиллашиб келмоқда. Такомиллашув жараёнлари ҳар хил йўналишда амалга оширилмоқда. Шулардан бири жисмоний тарбиянинг касбий амалий тайёргарлик жараёнидир.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиги раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди. Олий ўқув юртларида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятини белгиловчи муҳим омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличадир. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компьютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш, бугунги кундаги бозор иқтисодиёти рақобатларини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва дам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигини асосий йўналишидир.

Касбий амалий тайёргарлик воситалари: Маълум мутахассисликни ўрганаётган талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш, касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг умумий ва махсус вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Мутахассислар учун керакли касбий сифатларни мақсадга йўналтириб шакллантириш учун касбий амалий жисмоний тайёргарлиги воситалари алоҳида ўрин эгаллайди. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратининг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар руҳий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий ва статик чидамлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида пайдо бўлган билим, кўникма ва малакалар ишлаб чиқариш жараёнида уч босқичда режалаштирилади ва амалга оширилади. Биринчи босқич махсус назарий, методик ва амалий дарсларда олийгоҳ ва ишлаб чиқариш нароитлари билан танишиб, жисмоний тарбия ва спортнинг аниқ воситаларини қўллаш ўрганиб чиқилади.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ва спорт қисмларга ажратилиб ўрганилади. Бу вазифа йўриқчилик амалиёти жараёнида ва уй вазифаларини бажаришда ҳал қилинади.

Учинчи босқичда ўрганувчиларнинг ишлаб чиқариш фаролияти ҳисобга олиниб, кўникма ва малакалар янада такомиллаштирилади. Жамоада жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ҳар ким ўз кун тартибига жисмоний тарбия тадбирларини киритиши асосий услуб ҳисобланади.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришнинг асосий услуби машқ бўлиб, такомиллаштириш мақсадида у бир неча марнота такрорланиши керак. Бу босқичда сўз ва сенсор услублари кенг қўлланилади, эштиш ва кўришга асосий эътибор берилади. Янги ҳаракатларни ўрганиш жараёнида асаб тармоғи тез чарчайди. Ҳаракатни тақсимлаб ўрганиш босқичида машқни бутунлигича ўрганиш услуби етакчи ҳисобланади, шу билан бирга сўз услуби ҳам қўлланилади: таҳлил, кинофильм; слайд ва бошқаларни қўллаш лозим.

Тирмашиб чиқиш, баланд жойда ишлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга ташиш, рационал юриш каби малккаларни шакллантирувчи машқларга ажратилади. Улар спорт турларининг асосий ва махсус машқлардан олинади. Жисмоний машқлар билан биргаликда табиат омиллари-қуёш, ҳаво, сувдан ҳам фойдаланилади. Агар улар тўғри қўлланилса, жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги ошиб, касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг алоҳида воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, 30-40 кун тоғли жойларда яшаган кишининг жисмоний ақлий иш бажариш қобилияти яхшиланиб, ташқи муҳитнинг турли хил омилларига чидамлилиги ортади. Профессional фаолиятнинг айрим белгилари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг воситалари сифатида ҳам қўлланилади, масалан, зинага тирмашиб ва югуриб чиқиш, автомобиль ҳайдовчиларига автомобиль ва автомобиль хўжалиги мутахассислигидаги талабалар учун тавсия этилади.

Олийгоҳларнинг амалий жисмоний тайёргарлик дастурига яққакураш усуллари, енгил атлетика гимнастика, сузиш, сайёҳлик, спорт ўйинлари, отиш бўйича назарий ва амалий бўлимлар киритилган.

Адабиётлар

1. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
2. Bosh maqsadimiz – keng ko’lamli islohotlar va modernizatsiya yo’lini qat’iyat bilan davom ettirish. I.Karimov. Toshkent. 2013
3. Основы физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю. М.1988.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А. К. Ташкент 1992.
5. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С. Тошкент 2005.
6. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Р. С. Саломов. Тошкент 2005.
7. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Гончарова. Тошкент 2005.
8. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А. Абдуллаев,
9. Ш. Хонкелдиев. Тошкент 2005.
10. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш. А. К. Атаев Тошкент 2005.
11. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001й. Тошкент.
12. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
13. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. дарслик. 2000 й. Тошкент.
14. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Услубий қўлланма. 2004 й. Тошкент.
15. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Услубий қўлланма. 2002 й. Тошкент.
16. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.

