

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

Раҳмонов Исломжон

СПОРТЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС
ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ (Ёш боксчилар мисолида)

*5A112001-Жисмоний маданият мутахассислиги бўйича
магистр даражасини олиш учун бажарилган
магистрлик диссертацияси*

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга тавсия
этилди: Жисмоний тарбиянинг назарий
асослари кафедраси мудири

_____ Т. Юсупов

Илмий раҳбар: АнДу Жисмоний тарбиянинг
Назарий асослари кафедраси катта
ўқитувчиси п.ф.н

_____ Р.Зухритдинов

Андижон 2014

№	МУНДАРИЖА	Бет
1	КИРИШ	4
2	I.БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ.	12
3	1.1. Спорт машғулотларининг воситалари.	19
4	1.2. Спорт машғулотларининг услублари.	27
5	1.3. Болалар спорт машғулотларини олиб борувчи мураббийларни касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар.	31
6	II. БОБ. БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ.	36
7	2.1. Боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги.	42
8	2. 2. Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш.	48
9	2. 3. Ёш боксчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги	52
10	III.БОБ. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	54
11	3.1. Бокс машғулотларини даврларга бўлинишининг қонуниятлари.	64
	3.2. Боксчининг машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлиги.	71
12	3.3. Ёш боксчиларни машғулотлардан кейинги даврда тикланиш воситалари ва жараёнларини ташкил қилиш.	84
14	ХУЛОСА.	96
15	Фойдаланилган адабиётлар.	98
16	ИЛОВАЛАР.	100

**Мавзу: Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини
такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)**

РЕЖА

КИРИШ

I. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ.

- 1.1. Спорт машғулотларининг воситалари.
- 1.2. Спорт машғулотларининг услублари.
- 1.3. Болалар спорт машғулотларини олиб боровчи мураббийларни касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар.

**II. БОБ. БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС
ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ.**

- 2.1. Боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги.
- 2.2. Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликларини
такомиллаштириш.
- 2.3. Ёш боксчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги

**III. БОБ. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА
ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

- 3.1. Бокс машғулотларини даврларга бўлинишининг қонуниятлари.
- 3.2. Боксчининг машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлиги
- 3.3. Ёш боксчиларни машғулотлардан кейинги даврда тикланиш воситалари ва
жараёнларини ташкил қилиш.

Фойдаланилган адабиётлар.

ХУЛОСА.

ИЛОВАЛАР.

Ватанимизнинг келажаги, халқимизнинг эртанги кун, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў-эътибори авваламбор фарзандларимизнинг униб-ўсиб, улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқдир. Биз бундай ўтқир ҳақиқатни ҳеч қачон унутмаслигимиз керак.

И.А.Каримов

Кириш

Мамлакатимизда жисмонан ва маънан соғлом, ҳеч кимдан кам бўлмаган авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро, юксак маънавиятли, ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш Ватанимиз келажagini таъминлаш ва барча эзгу мақсадларимазни рўёбга чиқаришнинг муҳим омилидир. Бу олижанаб мақсад йўлида кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Оила, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, болалар спортини ривожлантириш, таълим тизимини такомиллаштириш каби йўналишлардаги изчил ислохатлар ўзининг юксак самараларини бермоқда.

Мамлакатимизнинг мустақиллиги ва истиқболи буюк келажакимиз истиқболларини таъминлашни тақазо этади. Бунда аҳоли саломатлигини химоя қилиш, уларнинг жисмонан ва маънвий баркамоллигини доимо таъминлаб бориш жамиятимизнинг энг долзарб вазифаларидан биридир. Шу асосда оила, мактаб ва айниқса маҳалла, меҳнат жамоаларида соғлиқни сақлаш билан боғлиқ бўлган барча тиббий ва жисмоний маданият тадбирларидан мақсадли фойдаланиш устивор туришини ҳаётнинг ўзи исботлаяпти.

Ўзбекистони Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташабуси билан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг бевосита раҳбарлиги остида, ғамхўрлиги туфайли талаба ёшлар ва ўқувчилар учун катта амалий ишлар қилинмоқда. Республикаимизнинг ҳамма вилоятларида мактаб, касб-

хунар коллежлари, Олийгоҳлари ва бошқа муассасалар учун янги жаҳон андозаларига мос замонавий ўқув биноларининг мажмуалари қурилиб фойдаланишга топширмоқда. Уларнинг таркибида стадионлар, ёпиқ ва очик сув хавзалари, заллар, спорт турлари бўйича спорт ёзги майдонларининг қурилиши қувончли воқеадир.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Давлат таълим стандартлари” асосида таълим соҳасида катта ўзгаришлар яратилди.

Бу соҳада Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги”, “Туризм тўғрисидаги” қонунлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги”, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини фаолиятини ташкил этиш тўғрисидаги”, Оммавий спорт тарғиботини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорлари муҳим аҳамиятга эгадир.

Бўлажак мутахассисларни жисмоний тарбия ва спорт орқали ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш, меҳнат қобилиятларини мукамаллаштириш, узоқ умр кўриш, соғлом турмуш тарзини сингдириш ва назарий ҳамда амалий малакалар билан доимий уйғунлаштириб боради. Мустақиллигимизнинг қўлга киритган қисқа вақт ичида Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш ва усуллари, шакллари ва мазмуни тубдан ўзгариб бормоқда.

Бўлажак мутахассисларни жисмоний тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар хал қилинади.

- Ўз касбига қизиқиш, виждонан меҳнат қилиш, одамларга хурмат, ҳақиқанпарварлик, одамлар билан яхши муомалада бўлиш, меҳнатга бўлган талабни тарбиялаш, суҳбатни, учрашувни қизиқарли ва рагон олиб бориш.

- Тез хотирлаб қолиш, ифодали нутқ, ташкилотчиликнинг малака ва кўникмаларини хосил қилиш.

- Касб-хунарга оид иш унумини, интенсив аклий иш бажариш қобилиятини таъминлаш, одамнинг барча система (юррак, қон айланиш, нафас олиш ва хо казо) ларни такомиллаштириш.

- Соғлиқни мустахкамлаш ҳар хил касалликларни олдини олиш.

- Руҳий барқарорлик сифатларини шакллантириш, бир оз жисмоний зўриқишлар, тана мушукларининг умумий ва статик чидамлиги, турли ҳолатларда ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, гиподинамиянинг олдини олиш, диққат ва кузатувчиликни ўстириш, тез фикр юритиш, мақсадга интилиш, интизомлилик, ташаббускорлик, қатъийлик ўзини тута билиш каби хусусиятларни ривожлантириш зарур.

Маълумки жисмоний тарбия ва спорт бу соғлом жамият, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи демакдир. Ватанимиз мустақиллиги бошқа соҳалар билан бир қарашда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти учун ҳам кенг йўл очиб берилди. Давлатимиз раҳбири И.А.Каримовнинг ташаббуслари, катта эътибор ва ғамхўрликлари туфайли мамлакатимизда жуда қисқа вақт ичида спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Натижада спортнинг олимпия таркибига кирувчи бир неча турлари бўйича Ўзбекистон нафақат Осиё қитъасида балки жаҳонда юқори ўринларга чиқиб олди. Дарҳақиқат спортни ривожлантириш сайёрамизнинг энг олди спортчилари билан тенгма-тенг беллаша оладиган йигит-қизларни етиштириш бу эндигина 22 ёшдан ўтган мамлакатни жаҳонга танитишни энг мақбул ва энг тўғри йўлидир. Зеро ғолиб тарафига кўтарилган байроқ, янграган мадҳия шу ҳалқнинг, шу миллатнинг куч-ғайратидан, ўзлигидан нишонадир.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида ҳозирги вақтда Ўзбекистонда Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси ва ғамхўрлиги туфайли спорт фаолиятининг юқори даражада ўсганлиги кузатилмоқда. Кўпчилик спортчиларимизнинг халқаро мусобақалардаги муваффақиятли иштироқи фикримиз далилидир. Ҳар хил спорт турлари бўйича Ўзбекистон терма жамоалари алоҳида жамоа сифатида

Олимпия, Осиё ўйинларида ва жаҳон чемпионатларида қатнашиш имкониятига эга бўлдилар. Мамлакатимизда фаол ривожланиб келаётган спорт турларидан бири бокс ҳисобланади. Ёш боксчилар спорт маҳоратининг муваффақиятли такомиллашувини таъминловчи йўллари излаб топиш долзарб муаммолардан бир ҳисобланади. Биринчи навбатда, бу техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришга тааллуқлидир, чунки тайёргарликнинг бу томони бўлғуси олимпиячилар заҳирасини ташкил этувчи боксчилар маҳоратининг энг нозик томони ҳисобланади.

Маълумки, боксда турли-туман умумий ва махсус, техник-тактик тайёргарлик вазифалари орасида мшғулот шароитларида ўзлаштирилган ҳаракатларнинг бажарилиш техникасидан уларни мусобақаларда қўллашга ўтишни тезлаштириш энг муҳим муаммолардан бири ҳисобланади. Боксчиларнинг техник-тактик такомиллашуви тизимида мшғулот жанглари мунтазам равишда ва катта ҳажмларда, биринчи навбатда, мусобақаларга яқинлаштирилган шароитларда ҳаракатларнинг қўлланилиш вазиятларини моделлаштириш зарурияти туфайли қўлланилади. Бунда ўқув жанглари ва мусобақалардаги олишувларнинг техник-тактик миқдори ўртасидаги фарқлар уларнинг айрим таркибларида муҳим аҳамият касб этади, бу баъзи мутахассислар томонидан ҳамда ёш боксчиларда олиб борилган тадқиқотлар маълумотлари билан тасдиқланади.

Боксда ўқув жанглари самарадорлигини ошириш муаммоси ёш спортчиларда муҳим аҳамиятга эга, чунки бу пайтда техника асосларини ўргатиш яқунланади ва техник-тактик тайёргарлик пойдевори шакллана бошлайди. Шу билан бирга, ҳаракатларнинг базавий таркиби ҳамда уларни мшғулот жанглари ва мусобақаларда қўллашнинг тактик таркиблари кўрсаткичлари ҳозирги пайтга қадар таққослаб кўрилмаган. Уларнинг умумий ва индивидуал таркиблари ўртасидаги фарқлар тизимлаштирилмаган, шунингдек, ёш спортчиларда мшғулот жангларидаги ҳаракатларнинг қўлланилиш самарадорлигини оширишга қаратилган ва уларни мусобақа

шароитига кўчириш жараёнини тезлаштириш учун зарур бўлган педагогик кўрсатмалар ишлаб чиқилмаган ҳамда тажрибада асослаб берилмаган.

Олдинга қўйилган муаммолар боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини жадаллаштириш учун уларнинг машғулоти ҳамда мусобақа фаолиятининг таъсир белгиларини илмий жиҳатдан излаб топиш эҳтиёжини белгилаб беради.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: магистрлик диссертациясида болалар ўртасида спорт турларини оммавийлаштириш ҳамда спорт турларига жалб этиш, машғулоти жанглари ва расмий мусобақалардаги ҳаракат турларининг қўлланилиш кўрсаткичлари асосида ишлаб чиқилган. Ёш боксчиларнинг техник-тактик қуролланганлигини оптималлаштириш методикасини назарий жиҳатдан ҳамда тажрибада асослаш, спортчилар машғулотлари жараёнларини такомиллаштириш ҳамда юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини таҳлил этишдан иборат бўлди.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида Наманган Олимпия захиралари спорт коллежида 500 дан ортиқ ўғил болаларнинг спортчиларнинг машғулотларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ҳамда кун тартиби ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётларда спортчиларни умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг кўплаб замонавий янги педагогик технологиялари, услублари ва мастер класслари таклиф этилган. Шунга қарамай бу соҳада янги тадқиқотлар ташкил этиш, спорт турларида юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш вазифаларини самарали хал этишга асос бўла олади.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда руҳий назорат услубларидан кенг

фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари ҳамда хулосалардан БЎСМ ва таълим муассасаларда ҳамда яшаш жойлари, оилада жисмоний тарбия, спорт–соғломлаштириш тадбирларининг ташкил этишда кенг фойдаланиш мумкин. Шуниндек юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларини такомиллаштиришга асосланиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини ривожлантириш бўйича ташкил этиладиган тадбирларда кенг фойдаланилади. Ишлаб чиқилган услубий ва илмий тавсиялар спортчиларни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш ҳамда улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш, соғлом авлод тарбиясида спорт машғулотларини муҳим вазифаларини таҳлил этишда кенг фойдаланиш мумкин.

Спорт турлари бўйича машғулотлар ташкил этишда бир неча талабларга риоя қилинади. Спорт турлари машғулотлари ўтказиш учун зарурий жиҳоз, жой ва майдонлар тайёрланади. Спорт машғулотларига тиббий назоратдан ижобий натижалар билан ўтган болалар гуруҳи сараланади. Спорт машғулотларида жисмоний юкламалар, техник ва тактик тайёргарлик масалаларининг ҳафталик 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. Шунингдек назарий, услубий ва маънавий ахлоқий тайёргарликлари таъминланади.

Мусобақа даврида спортчилар мусобақалар давомида ўзининг жисмоний техник ва тактик тайёргарликларини, маънавий ахлоқий сифатларини намоён этади. Юксак натижаларга эришишга интилади.

Ўтиш даврида жисмоний юкламалар меъёри озайтирилади. Асосан сув муолажалари қабул қилиш, сауна, сузиш, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш режалаштирилади. Спортчининг организмининг қайта тикланиш тадбирлари ташкил этилади.

Тайёрлов даврларини тўғри ташкил этилиши спортчиларни мусобақаларда юксак натижаларга эришишнинг асосий омили бўлади. Шунингдек ўтиш даврларида спортчи организми яхши тикланганда келгуси машғулотларга тайёргарлиги таъминланади.

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, методларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатига, нагруканинг 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.

Юқори спорт маҳорати ҳолатида ҳам УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва МЖТ (махсус жисмоний тайёргарлик) чуқурроқ ихтисослаштирилади. Нагрузка динамикасининг характери бу даврда спорт турига боғлиқ бўлади. Узоқ масофага югурувчилар бу текис динамика тарафдорлари бўлса, кескин сакрашнинг тарафдорлари тезкор куч турларининг вакиллари дир. Бу биологик талабларга ҳам тўғри келади. Масалан, стайерчига чидамлилиқнинг асосини ташкил қиладиган, айниқса узоқ вақт давом этадиган морфофункционал фаолиятни таъминлаши керак.

Спорт машғулотларининг тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврлари спорт мусобақаларининг календарь режалари асосида режалаштирилади. Ҳар бир мусобақа ораларида тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврлари бўлиб ўтади.

Магистрлик диссертациясининг тузилиши: магистрлик диссертацияси Кириш, 3 та боб, 9 та параграф, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат.

1.БОБ . СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ.

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

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

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради; спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлигини, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муофакқиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт – қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолияти асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуретцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади – кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маднийат ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати- ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиш услуби, жамиятга ишчи кучи ҳамда ватанни фаол химоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати-ғоявий кўрашнинг

керакли сохаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонлардан биридир.

Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги – профессионал спортини юзага чиқаради.

Спорт фаолияти - ҳаракат фаолияти ривожланишни олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий – педагогик фаолиятларга боғланади.

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

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

Спорт тайёргарлиги - спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омили жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан ўқшиб олиб боришни ҳисобга олади.

Ушбу атамаларин ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими спорт мактаби деб юритилади.

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

Спорт мактаби - спортчиларни тайёрланишни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахасисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари – бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараённи ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури

бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараён дир.

спорт машғулотлари педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёни дир.

“Спорт машғулотлари” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

“Спортчини тайёрлаш” – кенгрок тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб мажмуасини юзага келтириб, натижада “*машқ билан чиниққанлик*”, “*тайёргарлик*”, “*спорт формасида бўлишлик*” даражасини яхшиланишига олиб келади. “*Машқ билан чиниққанлик*” тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўладиган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

“Машқ билан чиниққанлик” – машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражаси дир.

“Тайергардик даражаси” атамаси, «машқ билан чиниққанлик» атамасидан кенгрок бўлиб, тайёргарликни қайси даражада эканлигини кўрсатади.

“Спорт машғулотлари тизими”- бу спортчилар тайерлашда бериладиган билимларини тамойилларини, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлиги дир.

“Спорт кўрсаткичлари”-бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда,

тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланилганини кўрсатади.

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

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

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

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсоннинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолияти давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб ўтишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

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

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

Буларга қуйидагилар киради:

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

-жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

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

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

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

-халқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига. турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик-тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга кўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир. Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифаларни бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахсининг ҳар томонлама ривожланишига маҳсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётини кўникма ва малакаларининг шаклланишига ёрдам беради, маънавий ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахсининг мардлик, ирода, рухий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олий жаноблик, ҳалоллик, бйрамбиналлик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади. Спорт кўнгилхушлик ва муҳлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб ҳисобланади.

Назария- деганда, асосан у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария – илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар тушунча ва функциялари, услубияти ва қойдаларини, умумлаштириш ва таҳлил

қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир – бири билан мустаҳкам боғлангандир .

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ходисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижаларини ва ғалабага эришиш, шу билан соғлигини мустаҳкамдаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

Спорт назариясини мақсади-фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш, спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тузилишини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатини ўз ичига олиши, ташкиллаштиридиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

“Спорт назарияси” ни кўп функционалли жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мўнжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини таёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предметиدير. Спорт назарияси-гепотезо-дедуктив ёки индуктив- дедуктив назарияси турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик (амалий-тажриба) ҳолатини логик боғлиқлигига эга. Спорт назарияси-бир-бири билан боғланган, предмет ва ҳодисалар мажмуда, спорт соҳасига тааллуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функциялари эга: тавсифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундай ташқари амалий ва метадологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади.

1. Даслабки эмперик асослари (тажриба йўли билан)-бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб одлинган, назарий тушунтиришга муҳтож маълумотлардир.

2. Даслабки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга.

- кўп йиллик ёки келажакдаги фаолият натижаларини онглаб етиши ва амалий қайта тузилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушинилади, бу эса онглаб етган мақсадни ўз ичига олади.

- асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонунятларни билдирадиган назария кутадиган маълумотлардир.

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

4. Ўзининг назарий қисми – бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

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

Спортнинг функциялари. Спортда дам олишни ташкил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида, чарчашга қарши кўраш омили сифатида, эмоционал талабларни қондиришда ва организмни вақтинча йўқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

-Информация функцияси

-Билиш функцияси

-Маърифат функцияси

-Башорат қилиш эврестик функцияси

-Ақл-идроқ, заковат функцияси.

1. 1. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ

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

Умумий жисмоний таёргарлик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли, ҳаракат ва ҳолатлардан иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт ҳарактерга эга бўлиши мумкин.

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

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

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат кучи жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат кўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллашиш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

Жисмоний машқлар бир эгилиш, ўтириш ёки бир қатор ҳаракатлардаги ўйинлар, гимнастика машқларидан иборат бўлиши мумкин.

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

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослашиш, танани ҳаракат фаолиятига кўникиши қонунияти бўйича амалга ошади.

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

Машғулотлар, изли машқ самараларини маълум даврини умумлаштириш яқуний ёки машқ самараси сифатида белгиланади.

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

Улар шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади: мусобақа машқлари, умумий тайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

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

Спорт тури бўйича ихтисослашув мусобақа машқи, спорт турининг, танланган туридан чуқур такомиллаштириш йўналиши бўйича боради.

Бошқа мусобақа машқларидан, спортнинг бошқа турлари тайёргарлик машқлари вазифасини бажарувчи кўшимча турлар сифатида фойдаланилади.

Мусобақа машқлари спорт машғулотида муҳим ўрин тутаяди, чунки мазкур спорт тури спортчиға қўядиган талаблар мажмуини тиклашға ёрдам беради, бу эса махсус тайёргарликни ривожлантиради. Шу билан бирға машғулот пайтидаги мусобақа машқларини ҳажми машқ жараёнининг умумий ҳажмиға қараганда унча катта бўлмайди.

Буни икки ҳолат билан тушунтириш мумкин:

-мусобақа машқлари танада вужудға келтирилган функционал силжишларнинг кўплиги;

-махсус тайёргарликсиз, яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатидан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез қайтариш мақсадға мувофиқ эмаслигини.

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

Бир хил ҳолларда оғиш ўрнатилган мусобақа ҳаракатларини яхшилаш зарурияти муносабати билан юзаға келса, бошқа ҳолатда олдинда турган

мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларини тўла бажариш имконияти бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу яқка кўраш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусобақа машқларининг машғулот шакллари яхши натижа бериши билан ажралиб туради.

Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари. Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади. Асосий йўналишига қараб махсус тайёргарлик машқлари асосан ҳаракат шаклларини эгаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

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

Умумтайёргарлик машғулотини ташкил этишда, умумтайёргарлик машқларини танлашда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур;

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

-машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс этишини ҳисобга олиш.

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

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.

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

-фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

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

шахсий ва жамоа гигиенаси жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи улардан тўғри фойдаланилганда қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

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

а) машқларнинг антомик белгиларига кўра таснифи

-қўл мушаклари ва елка, бел учун;

- тана ва бўйин мушаклари учун;

-оёқ ва тос мушаклари учун;

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинади. Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғимлари.

б) жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича;

-куч, тортилиш, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш;

-тезкорлик, шиддати;

-тезкор-кучлилиқ, сакраш, улоқтириш;

-чидамлилиқ;

-эгилювчанлик;

-ҳаракат мураккаблиги, координация;

в) машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

-циклик турдаги машқлар;

-ациклик турдаги машқлар;

-аралаш турдаги машқлар

г) спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича:

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

-махсус жисмоний сифатларни, куч, тезкорлик, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиги, эгилювчанлик;

-яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

-асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Жисмоний машқлар техникаси. Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятининг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини хал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташкил этади. Масалан- тўсиқлардан ошиб ўтиш узок ёки баландга сакраш нишонга аниқ уриш ёки узокка улоқтириш. Аммо ҳаракат вазифаларини қанчалик самара билан бажаришга биз бефарқ эмасмиз. Истикболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўллари излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариатларни қўллашлар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижа эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобга олинади.

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

Ҳаракатларнинг аниқлига қаратилган мураккаб мажмуа машқларида тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудалари.

-яккакўраш ва спорт ўйинларида мусобақа беллашувининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариатли турғунлиги.

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

Спорт ҳаракатларининг намунавий, эталлон техникаси янги ҳаракатларга ўргатиш асосида ётади. Аммо машқнинг эгаллаш жараёнида спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий техникаси шаклланади. Шахсий техника аниқ, спортчининг жисмоний тараққиёт хусусиятлари ва психомотор сифатларига мослаштирилган, намунавий хислатлардан иборат. Ҳаракат техникаси муқобил бир тизимга бирлаштирилган эгилиш, тикланиш,

айланиш, буқишиш каби ҳаракатларнинг маълум таркибидан иборат бўлади, унда навбатдаги ҳаракат аввалгисига боғлиқ бўлиб кейингисига таъсир қилади.

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: “югуриб келиб олдинга салто қилиш” – юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, слтанишдан кейин учиш баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиш баланлиги салто бажаришга улгиришни ва муваффақиятли ерга туширишни таъминлайли. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва икқиламчи техника мавжуд. Асосий техника – ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

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

Икқиламчи техника – айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

Масалан: лангар билан юқорига сакрашда уни жойлаштириш хусусиятлари, салтони бажаришда бош ҳолати, силтанишда оёқ қўл ҳолати.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади. Ҳаракат даврлари жисмоний машқнинг техника асосини ташкил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасида иборат бўлади. Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми вазифалари – ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш. Ҳаракатнинг асосий қисми вазифалари – ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг яқунловчи қисми вазифалари - ҳаракатни бажариб уринишини тўхтатиш. Спорт ҳаракатлари техникаси тавсифи ҳаракат техникасига хос бўлган тўрт хусусиятни кўрсатиш мумкин:

I-Фазовий тавсифлар

Унга қуйидагилар тегишли -тана ва унинг қисмлари ҳолати

-ҳаракат йўналиши

-ҳаракат амплитудаси ёки троекторияси ҳаракат кенглиги.

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

Ҳусусан -мушаклар иши шароити -ички аъзолар иши шароити -ҳаракат амплитудаси

- ҳаракат йўналиши
- ташқи муҳит таъсири
- ҳаракатни ифодалилиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

- кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезланишни катталиги,
- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлалиги,
- ҳаракатнинг ифодавийлиги.

Ҳаракат йўналишига ишга жалб этилган мушаклар таркиби боғлиқ бу мушакларни мустаҳкамлаш учун машқлар танлашда муҳим аҳамиятга эга.

II. Вақт тавсифи.

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва узвийлиги мансуб.

- ҳаракатни давом этиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди, югуриш, арқон билан сакраш.

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор-бир қисмидаги эгилишни ёки ростланишнинг давомийлиги бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиши ерга тушишида аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Ҳаракат тезлиги вақт оралиғида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ югуриш, сузиш, эшкак эшиш.

Ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

III Фазовий вақт тавсифлари

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш

- секинланиш.

IV Динамик тавсифи

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

Бош ички куч- мушакнинг таранглашуви

Ташқи кучлар – оғирлик, тортиш кучи, ишқаланиш кучи, қаршилиқ кучи, таянч мўлжали кучи.

Мисол: оғир атлетика – оғирлик кучи, таянч мўлжали кучи, марказдан қочиш ва марказга интилиши кучи.

-сузиш сувнинг ишқаланиш кучи

- велоспорт муҳитнинг қаршилиқ кучи

V. Ритмик тавсифлар

Ҳаракат ритми учун ҳаракатнинг кучи, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларнинг вақт жиҳатидан хилма-хил муносабатда бўлиши билан ҳарактерлидир.

1. 2. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ УСЛУБЛАРИ.

Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти методларига киради. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш методлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган.

Спорт машғулотида белгиланган вазифаларга кўра, қатъий регламентланган машқ усуллари турли хил вариантларда қўлланилади.

Ҳаракат фаолиятини ибтидоий ўзлаштириш бу ҳаракатларни амалий ўзлаштириш усулларида бошқа нарса эмас.

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 нагрузкалар орасида белгиланган вақтда дам олиш, узлуксиз машқ қилиш, дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз қўлланилади ва юқорида қайд қилинган турли хил усуллар қўлланилади.

Бир методнинг 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, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириши мумкин.

Қатъий регламентланган методдан ташқари спорт машғулотида мусобақалаш иш ва ўйин методи, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалаш иш усулининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалаш иш ташкил қилади, шунинг билан бирга

машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори рухий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти, кўйилган мақсадга эришиш иродаси ва қатъийлиги ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашни ташкилий-методик шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс ифодаланишини такомиллаштиришга қаратилган.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёргарликнинг турли воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери қуйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус машғулот омили қанчалик тез-тез ва кучли, албатта, маълум физиологик меъёрларда таъсир кўрсатса, машқ билан чиниққанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Иккинчидан, машқ билан чиниққанлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдаланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танланадиган бўла боради.

Учинчидан, салбий таъсир кўрсатувчи ҳодисалар бўлмас, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай тизими тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади; мазкур тизимни ташкил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекватив таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ билан чиниққанлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга қўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақа машқларидан ва уларга жуда яқин бўлган махсус-тайёрлов машқларидан анча кенгроқ фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сари улар тобора кўпроқ ўрин олади ва машғулотнинг бошқа воситаларини қўллашга янада кучлироқ таъсир кўрсатади.

Иккинчи босқичда маълум махсус-тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан “яқинлашгандек” бўлади.

Бу “яқинлашиш” икки асосий йўлдан боради. Хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган

машқлардан аста-секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолиятга ўтиш йўлидан, масалан, гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган масофа бўлакларини қайта-қайта югуриб ўтишданбутун масофани яхлит югуриб ўтишга;

Маълум гуруҳ машқларининг узунлигини бир қадар қисқартириш ва интенсивлигини ошириш йўлидан, айтилик, тезликни ошириб, мусобақадагидан узун машғулот масофаси узунлигини камайтириш.

Спорт турларининг спецификасига қараб *”яқинлаштириш”* нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир-махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус –тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва малакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулотнинг самарадорлиги пасайиб кетган бўлар эди.

Машғулот услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ келадиган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар кўювчи услубларга, масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш интервали қатъий ва камайиб борадиган интервалли машғулот типидagi услубларга: оғир атлетикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оралиқлар билан бажариладиган такрорий ўсиб боровчи машқлар услубига анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп кўрашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ

мусобақалашадилар. Бироқ хали ҳам бу машқлар машғулоти ҳарактерида бўлиши керак. Бу ерда тақвим мусобақаларида иштирок этиш режали тайёргарлик кўришни бузмай, бўлажак асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш ҳарактери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиниққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиниққанликнинг “*билвосита ўтиши*” механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак, масалан, жуда юксак чидамлилик намоёиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч-қувват машқлари ёки куч-қувват ва тезкорлик-кучлилик талаб қилинадиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамлиликни тарбияловчи машқлар. Илгари машғулоти аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи, ва бошқа ҳарактеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида юклама билан дам олишни меъёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи-спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар машғулотида штанга билан бажарадиган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлилик ҳарактерига эга бўлади.

1. 3. БОЛАЛАР СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ОЛИБ БОРУВЧИ МУРАББИЙЛАРНИ КАСБ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР.

Мамлакатимизда жисмонан ва маънан соғлом, ҳеч кимдан кам бўлмаган авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро юксак маънавиятли, ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш Ватанимиз келажагини таъминлаш ва барча эзгу мақсадларимизни рўёбга чиқаришнинг муҳим омилидир. Бу олий жаноб мақсад йўлида кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Оила, оналик ва болалаикни муҳофаза қилиш, болалар спортини ривожлантириш, таълим тизимини такомиллаштириш каби йўналишлардаги изчил ислоҳатлар ўзининг юксак самараларини бермоқда.

Мамлакатимизнинг мустақиллиги ва истиқлоли буюк келажагимиз истиқболларини таъминлашни тақазо этади. Бунда аҳоли саломатлигини химия қилиш, уларнинг жисмонан ва маънавий баркамоллигини доимо таъминлаб бориш жамиятимизнинг энг долзарб вазифаларидан биридир. Шу асосда оила, мактаб ва айниқса маҳалла меҳнат жамоаларида соғлиқни сақлаш билан боғлиқ бўлган барча тиббий ва жисмоний тарбия тадбирларидан ҳамда спорт машғулотларидан мақсадли фойдаланиш устивор эканлигини ҳаётнинг ўзи исботлайди.

Ўзбекистони Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташабуси билан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг бевосита раҳбарлиги остида, ғамхўрлиги туфайли талаба ёшлар ва талабалари учун катта амалий ишлар қилинмоқда. Республикаимизнинг ҳамма вилоятларида мактаб, касб-хунар коллежлари, Олийгоҳлар ва бошқа муассасалар учун янги жаҳон андозаларига мос замонавий ўқув биноларининг мажмуалари қурилиб фойдаланишга топширмоқда. Уларнинг таркибида стадионлар, ёпиқ ва очик сув хавзалари, заллар, спорт турлари бўйича спорт ёзги майдонларининг қурилиши қувончли воқеадир.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Давлат таълим стандартлари” асосида таълим соҳасида туб

ўзгаришлар яратилди. Буларнинг натижасида Республикамизда таълимнинг узлуксиз тизими яратилди. “Соғлом авлод давлат дастури”, “Давлат таълим стандартлари” асосида академик-лицейлар, мактаблар, касб-хунар коллежлари, институтлардаги жисмоний тарбия дарслари, спорт тадбирлари ёшларни жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсада ҳар тамонлама баркамол шахс сифатида улғайтиришга ситқидилдан хизмат қилмоқда.

Сўнги йиллар мобайнида Республикамизда ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, уни жисмонан бақуват, маънан етук, баркамол инсон қилиб тарбиялашга алоҳида сиёсий аҳамият қаратилмоқда. Юртбошимиз И.А.Каримов томонидан 2004 йил 26 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш” жамғармасини тузиш тўғрисидаги Фармони ва Вазирлар Маҳкамасининг ушбу масала бўйича қабул қилинган қарори фикримизнинг далилидир. Ҳозирги кунда балалар спортини жадал суръатлар билан ривожлантириш борасида олиб борилаётган глобал ислоҳатлар, улкан бунёдкорлик ишлари ҳамда яратилаётган ижтимоий, иқтисодий ва ҳуқуқий имкониятлар юртбошимиз раҳнамолигида амалга оширилаётган оқилона сиёсат маҳсулидир. Бинобаран, ўзбек спорт мавқеини болалар спортни ривожлантириш орқали кўтариш, унинг ҳалқаро миқёсидаги истиқболини таъминлаш учун барча шарт-шароитлар муҳайё этиляпти. Демак, бугунги куннинг энг долзарб масалаларидан бири-болалар спорт мураббийларини тайёрлаш сифатини ошириш, уларнинг касбий-педагогик малакасини шакллантириш ва мавжуд кадрларни қайта тайёрлашдан иборатдир. Ушбу ўта долзарб муаммолар доирасида эътиборга муҳтож масалалар борки, уларни биринчи навбатда ҳал этиш лозим бўлади. Чунончи болалар спорт мураббийларини замонавий билим, касб малакалари ва кўникмалари, илмий-инновацион ғоялар ҳамда илғор педагогик технологиялар билан қуроллантириш каби масалалар шулар жумласидандир. Маълумки болалар спорти соҳаси бўйича таниқли мутахассис олим В.Филининг фикрича, спорт турига саралаш жараёни мураккаб ва кенг қамровли педагогик тизим ҳисобланади. Боланинг спортга оид филогенетик ва оногенетик имкониятларини пайқай билиш,

спортга мойиллиги ва ички истеъдодини аниқлаш ҳамда бошқа шу каби қобиятларини илмий асосда башорат қила билиш ёрдамида рақобатбардош ва истиқболли спортчи тайёрлаш мураббий касб фаолиятининг ноёб, ўта зарур белгиларидан биридир.

Мазкур муаммолар кўпчилик олимлар томонидан илмий тадқиқот остига олинган ва уларнинг муаян қирралари очиб берилган. Шу билан бир қаторда, бугунги кунда болалар спорти мураббийи касб фаолиятининг айрим хусусиятлари, жумладан унинг назарий ва амалий тайёргарлигининг баъзи қирралари ҳамда шахсий хислатлари ҳам анчагина заиф ўрганилган. Ўқув-шуғулланув машғулотини ўтказиш жараёнида мураббийнинг ўзини мустақил ва эркин ҳис қилиши кўп жиҳатдан унинг касб-педагогик тайёргарлиги жумладан етарли билим, шаклланган амалий малакаси ва кўникмаларига боғлиқ бўлади. Мураббий касб фаолиятининг ушбу қирраларини у машғулот ўтказаётган вақтда тўғридан-тўғри кузатиш ва таҳлил асосида ўрганиш мумкин. Лекин бундай усул мураббийнинг шахсиятига ва руҳиятига путур етказиши мумкин. Шунинг учун бундай ҳолларда масалани конфиденциал тарзда ўрганиш, қайд этилган кимчиликларни “ётиғи” билан “қолипга” солиб ошкора қилиш ва баргараф этиш мақсадга мувофиқдир. Мураббий чуқур назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиши керак. Болалар билан яккама-якка ишлай билиш, вазиятга ва машғулотнинг мураккаблигига қараб гуруҳ, жамоа ва яккама-якка ишлай олиш қобиятига эга бўлиш, болаларни шахсий ҳаёти, ички дунёси ва ўқиши ва юриши билан қизиқиши лозим.

Ҳозирги кунда Олий даргоҳни битириб чиққан ёш мураббийлар ўзларининг касб фаолиятларини бошлаганларидан сўнг, асосан илк бор олинган амалий кўникма ва малакалар билан кифояланишади, ўзларининг махсус назарий биламларини шакллантирмайди, мухсус ўқув-қўлланма ва адабиётларни ўқимайдилар малакаларини оширмайди. Маълумки, ушбу омилларни негизида болаларни чуқур гениетик қатламлари яширин ҳолда жойлашган истеъдод, қобият, сифат, муаян спорт турига мос мойиллик ва бошқа шу каби хислатлар ётади. Бундай хислатларни фақат ўқув-шуғулланув

жараёнида эмас, балки бола билан турли вазият ва шароитларда яккама-якка ишлаш давомида пайқай олиш мумкин. Ана шундагина бу хислатларни машғулот жараёнида уйғотиш ва ишга солиш имконияти туғилади. Бундан ташқари мураббийга қўйиладиган муҳим табаллардан бири бу унинг болаларга шахсий наъмуна бўлишидир. Боқача қилиб айтганда, мураббийнинг ички ва ташқи дунёси, маънавий поклиги, маданий бойлиги, юриш туриши боланинг нафақат спортчи бўлибетишишида балки унинг комил инсон даражасида шаклланишида ўта кучли спортчи мутахассис бўлиб етишадилар. Мураббийнинг ўзига ва ўзгаларга талабчанлиги, ташқи қиёфаси, одоби, муомала маданияти, ўз касбини қанчалик билиши, дунёқараши ва бошқа ҳислатлари билан ажралиб туриши шарт. Чунки болаларни муайян спорт турига жалб қилиш, ўзига ишонч туйғусини уйғота билиш, уларни танлаган спорт турларига қизиқишларини ошириш ва жалб қилиш мураббийнинг шаклланган касб педагогик фаолиятига бевосита боғлиқ бўлади. Болаларда бўлган қизиқиш, қобилят, истеъдод иқтидорлик хислатлар даражасини аниқлаш ва уларни баҳолай билиш жуда катта амалий билим ва кўникмага эга бўлишини мураббийдан талаб қилади.

Шуғулланувчилардаги бу хислатларни аниқлашни мураббий 3 хил мезонда баҳолашни билиши лозим:

1. Педагогик мезон-жисмоний фазилатлар ва қобилятининг ривожланганлик даражасини аниқлаш;
2. Антропометрик (Жисмоний тараққий этилганлик) кўрсаткичлар даражасини аниқлаш;
3. Психофизиологик кўрсаткичлар даражасини аниқлаш (Психофизиологик мезон).

Ана шу 3 хил турдаги мезонлан ёрдамида мураббий тамонидан аниқланган кўрсаткичлар қанчалик юқори даражада уйғунлашган бўлса, спортда эришиладиган салмоқли юқори натижаларга шанчалик мустаҳкам пойдевор бўлиб хизмат қилади. Мураббийларни шахсий психологик хислатларига қуйидагиларни айтиш мумкин:

Мураббийнинг темпераменти- Ушбу хислатлар гиппократ тамонидан типларга бўлинган бўлиб, ҳар бир типнинг психологик моҳияти мураббийнинг касбий педагогик фаолияти самарасига бевосита боғлиқдир. Жумладан, ҳаракатчан, суст сезгирлик доирасида реактив ҳолатга эга бўлади. Аммо ўзгарувчан атроф-муҳит таъсирига тез мослашади. Салбий кучга эга бўлган ташқи кўзғатувчилар (омадсизлик, кўнгилсиз ҳодиса ва хоказо) одамга кескин таъсир этиш мумкин бўлсада, у бу кечинмаларни мураббий қийланмасдан енгади.

Холерик мураббий ўз хатти-ҳаракатида ўта кўзғалувчан ва нотекс мувозанатда бўлади. Бундай одамларнинг (тренерларнинг-мураббийларнинг) тез жаҳли чиқадиган бўлиши, хатто кучли ғазабга келиши мумкин. Лекин бу ҳолат ўзгариб туради, яхши вазият кайфият уйғотади, одамда катта ижодий куч, ирода пайдо бўлади, у оммани ўз ортидан эргаштириш қобилиятига эгаллиги ни билдиради.

Флегматик суст кўзғалувчанлиги билан фарқланадиган мураббийларда ташаббускорлик деярли кўзга ташланмайди, психологик жараёнлар секин кечади (яъни бундай мураббийлар иш фаолиятларида бирмунча қийналишади).

Меланхолик катта эмоционал куч, ўта сезгирлик каби хислатлар билан ажралиб туради. Бундай мураббийлар тез хафа бўлиши, ишончсизлик, кўрқув, тушкунликка тушиш белгилари билан фарқланишади, ўзларининг ички кечинмаларини ташқарига чиқармасликка уринадилар. Юқорида айтиб ўтилган темперамент типлари ва улар доирасида намоён бўладиган психологик ҳолатлар мураббийнинг касбий-педагогик фаолияти учун ўта зарур омил бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун ушбу психологик хислатларни ўрганиш асосида мураббийнинг касбий-педагогик фаолиятини шакллантириш ниҳоятда муҳим вазифалардан биридир.

II. БОБ. БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ.

Юқори малакали боксчилар ўзларининг жисмоний ва функционал тайёргарликларини йил бўйи олиб бориладиган машғулотлар жараёнида такомиллаштирадilar. Унда юкла-маларнинг ҳажми ҳамда шиддати ва тикланиш воситалари оқилона уйғунлаштирган ҳолда жисмоний ва махсус тайёр-гарликнинг турли-туман воситалари қўлланилади.

Боксчининг умумий жисмоний тайёргарлик воситаларига бошқа спорт турларидаги умумий тайёргарлик машқлари (енгил атлетика ва чанги қоосси, сўзиш, оғир атлетика, баскетбол, футбол ва бошқ.), тузилишига кўра боксчининг махсус машқларига яқин бўлган элементларни уз ичига олган умумий тайёргарлик машқлари киради. Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларига боксчининг махсус тайёргарлик машқлари: яқинлаштирувчи, имо-ишоралар ёрдамида бажариладиган мапщлар, снарядлар билан машқлар, қўлқопларда махсус вазифали машқлар киради. Махсус тайёргарлик воситаларига топшириқ бўйича жуфтликлардаги машқлар, шартли ва эркин жанглар киради.

Боксчининг жисмоний тайёргарлигида ўзгарувчан шиддат билан бажариладиган тезкор-куч хусусиятидаги машқлар кенг қўлланилади.

Умумий чидамлилиқни кўпроқ ривожлантириш учун машғулотлар

Намунавий машғулотларга қоослар, стадионда югуриш-ни (югуриш ва дам олишни катъий алмашлаш билан) киритиш мумкин.

Қоосс машғулотлари одатда югуриш ва ҳаракатланаётиб машқ бажариш, кейин эса бир текис суръатда югуриш (5 дан 10 км гача масофаларга) ёки тезланишлар ҳамда силтанишлар билан бирга бажариладиган югуриш (энг киска масофаларга, масалан 3-5 км) кўринишидаги енгил бадан киздиришни уз ичига олади. 3 км га қоосс югуришнинг тахминий бўлиниши қуйидагича;

спортчи 1000 м ни босиб ўтади, бунда у ҳар бир 100 м дан кейин 10-15 м тезланишларни бажаради; охириги 50 м ни у максимал тезликда югуриб ўтади, кейин эса 1 мин давомида секин югуради, кейинги 1000 м дан охириги 100 м ни спортчи бутун кучи билан босиб ўтади, шундан сўнг 1 мин дам олади; охирида у 1000 м ни босиб ўтади, бунда ҳар бир 100 м дан кейин 10-15 м тезланишларни бажаради ҳамда масофани секин югуриш билан якунлайди.

Шунингдек стадионда масофа бўлакларини (3 дан 8 гача) босиб ўтиш, бунда ҳар бирини 3 мин ичида силтанишлар ва тезланишлар билан нотекис суръатда босиб ўтиш-тавсия этилади. Бўлаклар орасида минутли дам олиш танаффуси берилади (бу вақтда боксчи юришга ёки секин суръатда югуришга ўтади).

Спорт ўйинлари ёрдамида чидамлилиқ тезлик ва чаққонликни комплекс ривожлантириш учун йўналтирилган машқлар одатда ҳаракатланиб ва жойида туриб бадан қиздиришни (10-15 мин давомида), кейин эса, одатда, катта ёки кичик майдонда футбол ёки баскетбол (кам холларда кўл тўпи, сув полоси) ўйинини уз ичига олади. Бу енгиллаштирилган қоидалар бўйича кам қатнашчи иштирокида, баъзи огоҳлантиришларсиз ўтказиладиган ўйинлар кўп жихатдан бокс хусусиятига жавоб беради, чунки яккама-якка олишув элементлари билан тунда ҳамда боксчи учун зарур бўлган психомотор сифатлар, тезкорлик ва чаққонликни ривожлан-тиради ҳамда бир вақтнинг ўзида шуғулланувчилар мослашиши лозим бўлган катта жисмоний ва психик юктамаларни юзага келтиради. Машғулотларнинг давомийлиги тайёргарлик вазифаларига қараб 30 дан 90 мин гача атрофида бўлади.

Кучни ривожлантириш учун машғулотлар

Машғулотлар умумий бадан қиздириш ва гантеллар, тўлдирма тўплар, эспандерлар, штанга билан бажариладиган машқларни ўз ичига олади. Яқин масофадаги зарба ва химоя ҳаракатларида ҳамда куч билан қаршилиқ кўрсатишда қатнашувчи асосий мушаклар комплексига таъсир кўрсатадиган машқлар билан бирга боксчининг ҳаракатланишида фаол қатнашадиган,

мушакларнинг алоҳида гуруҳига (масалан, елка камари мушаклари, оёқлар мушаклари), локал таъсир қилувчи машқлар қўлланилади.

Биринчи гуруҳ машқларига асосан штанга (штангани сикиб кўтариш, силтаб кўтариш, даст кўтариш), тўлдирма тўплар, махсус оғир атлетика тренажёрлари билан машқлар киради. Боксчининг умумий кучини ривожлантириш учун энг самарали оғирлик-бу штанга бўлиб, унинг вазни максималдан 70-80% ни ташкил этади.

Иккинчи гуруҳ машқларига гантеллар, эспандер билан машқлар ҳамда штанга билан махсус йўналтирилган машқлар (ётиб штангани сикиб кўтариш, штанга билан сакрашлар ва бошқ) киради. Машғулотларда иккала гуруҳ машқлари навбатма-навбат қўлланилади. Куч машқларини турлича ўтказиш мумкин. Бунда кўпроқ умумий кучни (асосан умумий оғир атлетика машқларидан фойдаланиб) ёки махсус кучни (янада ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиб) ривожлантиришга эътибор қаратилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар

Уларга умумий ва махсус жисмоний сифатларни очик жойда ва залда ривожлантириш учун мўлжалланган комплекс машғулотлар киради.

Очик жойда ўтказиладиган машғулотлар

Чидамлилиқни (функционал тайёргарлиқни) ривожлантириш воситаларидан кўпроқ фойдаланган ҳолда ўтказиладиган машғулотлар - "йўлда ишлаш". "Йўлда ишлаш" бир текис югуриш ва ўзгарувчан шиддатли югуришни уз ичига олади. Улар тезкор-куч хусусиятига эга машқлар (тошлар, тўлдирма тўпларни ирғитиш, улоқтириш, жуфтликда оғирликлар билан машқлар, тортилишлар ва х.к.) ҳамда махсус тайёргарлик машқлари (силжиб юраётиб имо-ишорали ва "соя билан жанг" машқлари) билан алмашлаб турилади.

Бундай машғулотлар асосан эрталаб ёки кундузи, қачонки асосий машғулот кечкурун бўлган пайтларда, ўтказилади. Машғулот даври, маҳаллий

шароитлар ва боксчининг хусусиятига қараб "йўлда ишлаш" умумий вақти 40 дан 80 *мин* гача атрофида, масофа эса 3 дан 8 *км* гача бўлади.

Сайр қилиш шиддати мураббий ва боксчи томонидан бошқарилади (олдинда турган залдаги асосий машғулот ҳисобга олинади) ҳамда юқори, ўрта, кичик бўлиши мумкин. Шунингдек машқлар кетма-кетлиги олдинда турган машғулот вазифалари, иқлим ва очик жой шароитлари, боксчининг одатлари ҳамда истакларига қараб ҳар хил бўлиши мумкин. "Йўлдаги машғулотларнинг" муайян мазмуни уларнинг вазифаларига, ўтказилиш вақти ва жойига, шунингдек бошқа шароитларга боғлиқ.

"Йўлда ишлаш" машғулотларининг турли вариантлари тахминий мазмуни:

а) ўртача ҳажм шиддатидаги машғулот сифатида эрталабки соатларда ўтказиладиган "йўлда ишлаш". Очик жойдаги машғулотлар тинч юриш билан бошланади ва аста-секин у енгил югуришга ўтади. Бу организмни олдинда турган шиддатлироқ ишга киришиб кетишига ёрдам беради.

Югуриш пайтида (унинг йўналиши ҳар доим ўзгартириб турилади) 15-20, 30-40 *м* спуртлар бажарилади. 2-3 *км* масофа давомида боксчилар 5-7 спуртларни бажарадилар ва кейин 10-15 *мин* мобайнида гимнастика ҳамда имо-ишора орқали бажариладиган машқларни ҳаракатлана туриб амалга оширадилар ва тез юришга ўтадилар.

Юриш суръати аста-секин камайиб боради. Шундан сўнг улар жуфтликларда, қаршилиқ кўрсатиш, тошларни кўтариш ва отиш билан машқлар бажарадилар, ўтириб, тик туриб ва жойида туриб гимнастика машқларини амалга оширадилар. Машғулот 15-20 *мин* давом этадиган футбол ёки баскетбол ўйини билан якунланади.

Эрталабки "бадан қиздириш" каби машғулотларда айтиб ўтилган машқлар танлаб қўлланилади, уларнинг шиддати бирмунча паст бўлади ҳамда 30 *мин* атрофида давом этади;

б) катта ҳажм ва шиддат билан кечадиган мустақил машғулот сифатида кундузги соатларда ўтказиладиган "йўлда ишлаш". Машғулот 5-7 *мин* давом этадиган енгил югуриш билан бошланади, кейин 3 *мин* давомида ўзгарувчан

шиддатли югуриш ўтказилади. Бундай югуриш вақтида (мусобақалашини тартибда) 10-15 м тезланишлар серияси (2-3) қўлланилади. 3 мин югургандан сўнг гуруҳ юришга ўтади, дам олади. Бундай 3 минли югуришлар шуғулланувчиларнинг кайфиятига қараб 8-10 та ўтказилади, бунда 10-15 м даги спуртлар босиб ўтилган масофа кўпайиб борган сари 3-4 қадам тусатдан силтанишли тезланишлар билан алмаштирилади (уни етакчи спортчи бажаради ва гуруҳ дархол такрорлайди).

Агар очик жойда имконият бўлса, югуриш пайтида ўйин машқларини ўтказиш мумкин. Уларни бажариш пайтида спортчи ҳаракат йўналишини кескин ўзгартиради, бошқалар эса дархол ва синхрон тарзда унинг кетидан боришлари лозим.

Югурувчилар 2-3 марта ҳаракат суръатини ўзгартириш учун ҳамма сунъий ва табиий тўсиқлардан фойдаланадилар: 3 мин давомида ариқлар, чуқурчалар, буталар, ағдалириб ётган дарахтлар устидан сакраб ўтадилар. Ўрмонга ёки сийрак бутазор бўйлаб югураётиб, гуруҳ югуриш суръатини сақлаб қолишга уриниб, 3 мин давомида дарахт танаси, шохлари ва буталарига тўкнашишдан қочиб, ёнламачак қадам ташлашлар, оғишлар, шўнғишлар, эгилишларни қўллайдилар.

Раундли югуриш тизимида масофа ва вақтни назорат қилиш учун шуни ҳисобга олиш лозимки, кесишган жойда ўзгарувчан югуришда 3 мин ичида боксчи 700-800 м, 1 мин юриш давомида эса 100 м га яқин масофани босиб ўтади.

Ҳар хил жойлар бўйлаб ўзгарувчан югуришнинг 8-10 раунддан сўнг спортчилар тинч юришга ўтадилар ва 2-3 раунд "соя билан жанг" учун қулай жой танлайдилар. Агар имконият бўлса, ундан кейин тошларни улоқтириш ва ирғитиш ўтказилади. Сўнгра жойида туриб, ўтириб ва ётиб умумий ривожлантирувчи ҳамда махсус тайёргарлик машқлари қўлланилиши мумкин.

Ҳажм ва шиддатга ҳамда спортчиларнинг кайфиятига қараб машғулот охирида ўзгарувчан ёки бир текис югуриш ёки тинч юриш қўлланилади.

Тезкор-куч тайёргарлиги воситаларидан кўпроқ фойдаланиладиган машғулотлар.

Машғулот бошида ўртача шиддатдаги 10 *мин* давом этадиган ҳаракатда бажариладиган умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқларидан иборат бадан қиздиришдан кейин 30-40 *мин* давомида енгил атлетика машқлари 60-100 *м* га югуриш, стартдан силтаниб чиқиб 20-30 *м* ни босиб ўтиш, жойидан туриб баландликка сакраш, узунликка сакраш, турли хил буюмларга сакраб чиқиш, оғирликлар билан ёки уларсиз сакраб тушишлар ёки кичик майдончада содалаштирилган қоидалар бўйича юқори суръатда футбол уйнаш қўлланилади. Кейин 3 *мин* дам олишдан сўнг боксчилар тошлар ирғитиш ҳамда улоқтириш машқларини бажарадилар, гантеллар, енгил штанга билан машқларни, рақибга қаршилик кўрсатиш машқларини 40 *мин* атрофида қўллайдилар. Машғулот "соя билан жанг" машқи (1-2 раунд) ҳамда бўшаштиришга оид машқлар билан яқунланади. Машғулотнинг умумий давомийлиги - 90-120 *мин*.

Умумий (куч) ва махсус чидамлиликни ривожлантириш воситаларидан кўпроқ фойдаланган ҳолда

ўтказиладиган машғулотлар

Машғулот бошида намунавий 10 *мин* давом этадиган ҳаракатланишдаги бадан қиздириш машқлари (ўртача шиддатда), "соя билан жанг" машқининг 2-3 раунди берилади. Кейин боксчилар енгил (3-4 раунд) ва оғир (5-6 раунд) снарядларда кўпроқ зарбалар серияларидан фойдаланган ҳолда машқларни навбатма-навбат бажарадилар. Шундан сўнг кўп маротаба (толикдўнгача) оғирликлар-гантеллар, ўртача оғирликдаги штанга ва унинг грифи, эспандерлар, деворга осилган блоклар билан 30-40 *мин* давомида машқлар бажарадилар, кейин арқон билан 2-3 раунд ҳамда бўшаштириш учун машқлар қўлланилади, машғулотнинг умумий давомийлиги -90-120 *мин*.

2. 1. БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.

Боксчилар намунавий бадан киздириш машқларидан (10 мин) сўнг соддалаштирилган қоидалар бўйича кичик туп билан баскетбол, кўл тўпи, футбол уйнайдилар. Кейин "соя билан жанг" машқининг 2 раунди (портловчан хусусиятга эта алоҳида 3-5 секундли тезланишлар билан) ҳамда кўпроқ енгил снарядларда (тўлдирма ва пневматик грушалар) ва қопларда спортлар билан машқлар қўлланилади - ҳаммаси бўлиб 5-7 раунд. 3 мин дам олишдан сўнг боксчилар (30 мин давомиди) ҳар хил оғирликдаги, жумладан чегара атрофидаги оғирликдаги штанга билан даст кўтариш ва портловчан машқларни (2-3 та ўриниш, оғирлик билан сакраш машқлари, гимнастика снарядларига сакраб чиқиш ва улардан сакраб тушиш), кескинлик учун машқларни бажарадилар. Бунда тикланиш учун меъёрланмаган танаффуслар берилади. Кескинлик ва тезкорлик учун машқлар тугаши билан боксчилар бўшаштириш машқларига ўтадилар, машғулотнинг умумий давомийлиги - 60-90 мин.

Тайёргарликнинг юқори даражаси (спорт формаси) йил бўйи машғулотлар ва мусобақалар жараёнида фаол дам олиш, машғулотнинг умумий тайёргарлик ҳамда махсус тайёргарлик босқичларини оптимал алмашлаш ҳисобига эришилади.

Спорт формасига машғулотнинг тайёргарлик босқичи пайтида эришилади. Мусобақа даврида мусобақалар тизими режалаштирилади. Асосий турнирга етказиб келиш учун соғломлаштириш йиғинлари, УЖТ йиғинлари ўтказилади. Мусобақа олди тайёргарлик жараёнида тайёргарлик ҳолатини бошқариш ушбу босқичдаги ютуқлар ҳамда спорт формасини сақлаш ва спортчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Тайёргарликни режалаштириш, юкламалар, спортчининг тикланиш воситаларини танлаш ҳамда тақсимлаш психодиагностика, тиббий-биологик ва педагогик текширишлар маълумотларини пухта ҳисобга олиш ҳамда мусобақалар, таквимининг индивидуал кескинлигини баҳолашни тақозо этади.

Юқори даражадаги тайёргарликка эришиш мақсадида машқданганликнинг ривожланишини бошқариш жараёни машғулотнинг тайёргарлик давридан бошланади. Юқори малакали боксчилар учун тайёргарлик даврининг давомийлиги ва мазмуни ҳозирги пайтда йил давомида мусобақаларнинг кўплиги сабабли анча ўзгарган. Тайёргарлик даври, аввалгига қараганда анча қисқа ва ихтисослаштирилган бўлди: юқори малакали боксчи биринчи жангларини машғулотнинг ўтиш даври тугагандан сўнг 1, 5-2 ойдан кейин ўтказилади. Шунинг учун хусусан тайёргарлик даври 2 ой атрофида давом этади. Унинг биринчи ярмини умумий тайёргарлик босқичи (унинг давомида боксчи кўпроқ жисмоний тайёргарлик билан шуғулланади), шунингдек махсус тайёргарлик (тезкор-куч ва тезкорлик) машқларидан фойдаланади; иккинчи ярмини махсус тайёргарлик босқичи ташкил этади, унинг давомида асосан умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик шерик билан бажариладиган махсус машқларда техник-тактик жихатдан такомиллашув билан бирга ўтказилади.

Айтиб ўтилган воситалардан фойдаланиш умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг ошишига олиб келади ҳамда асосий (мусобақа) даврида махсус машқданганликнинг юқори даражасига эришиш учун асос яратади.

Шундай қилиб, спортчи асосий даврда оралиқ мусобақалар сериялари ва уларга тайёргарлик микробосқичлари: ўтиш, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичлари орқали асосий мусобақаларга етказиб келинади. Асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш даврида мазкур мусобақа пайтига ва оралиқ мусобақаларда қатнашиш вазифаларига қараб машқданганлик даражасининг қонуний тебраниши содир бўлади.

Асосий даврдаги ўтиш микробосқичларининг (фаол дам олишнинг) мазмуни машғулотнинг ўтиш даври мазмунига мос келади. Асосий даврдаги умумий тайёргарлик микробосқичининг мазмуни тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичига мос келади (фарқданиш фақат юкламалар ва дам олишни меъёрлашда, машқлар кетма-кетлиги, сонидан бўлиши мумкин).

Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи хафталик цикллари ва боксчи машғулотлари асосий даврининг умумий тайёргарлик микробосқичлари вазифалари ҳамда тахминий мазмуни.

Биринчи ҳафта.

Тайёргарлик вазифалари ва воситалари:

1. Умумий жисмоний сифатларни: спорт ўйинлари, енгил атлетика машқлари ёрдамида тезкорлик ва чаққонликни; штанга, тўлдирма тўплар, тошлар, амортизаторлар ва бошқалар билан бажариладиган машқлар ёрдамида кучни; "йўлда ишлаш" (ўртача шиддатли юклама, бир текис суръатдаги югуриш) ҳамда қоосслар ёрдамида чидамликни такомиллаштириш.

Шартли жанглар, снарядлар ва ясси кўлқопда бажариладиган машқлар йўли билан техникани такомиллаштириш, махсус ҳаракат тезлигини (силжиб юришлар, битталиқ ва серияли зарбалар ҳамда химоялар, битта ҳаракатдан иккинчисига ўтишни), сенсомотор ва сенсор жараёнларни (реакция тезлиги, вақт, масофани хис рлишни ва х-к.) ривожлантириш.

3. Махсус вазифалар юклатиладиган шартли ва эркин жангларда бажариладиган машқлар йўли билан тактикани такомиллаштириш, диққатни жамлаш, тезлиги ва эгилувчанликни ривожлантириш.

4. Индивидуал техника ва тактикани такомиллаштириш.

Машғулотларнинг тахминий мазмуни:

Душанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, кўл тўпи, регби ва бошк.).

Кечкурунги машғулот: шерик билан техникани такомиллаштириш (турли-туман айлана).

Сешанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр

Кундузги машғулот: "йўлда ишлаш" ёки 45-60 мин қоосс. Кечкурунги машғулот: спорт ўйинлари.

Чоршанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: спорт ўйинлари.

Кечқурунги машғулот: шерик билан тактикани такомиллаштириш (турли-туман айлана).

Пайшанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: "йўлда ишлаш" ёки 45-60 *мин* қоосс.

Кундузги машғулот: ҳаммом, массаж.

Жума. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: шерик билан техника ва тактикани индивидуал такомиллаштириш.

Кечқурунги машғулот: спорт ўйинлари.

Шанба. Юклама ҳажмига ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: "йўлда ишлаш" ёки 60-90 *мин* қоосс. Кечқурунги машғулот: ҳаммом, массаж.

Якшанба. Дам олиш куни.

Иккинчи хафта.

Тайёргарлик вазифалари ва воситалари:

1. Максимал шиддатли машқлар - ўзгарувчан шидд, атли югуриш, спорт ўйинлари, "йўлда ишлаш" ёрдамида юқори даражада чидамлилиikka эришиш.
2. Оғирликлар ва боксчилар снарядлари билан бажари-ладиган машқлар нули орқали тезкор-куч чидамлилигини такомиллаштириш.
3. Шиддатли умумий ривожлантирувчи машқлар жараёнидаги толиқишни енгиб ўтишга бўлган қобилиятни такомиллаштириш.
4. Фаол дам олиш йўли орқали функционал ва эмоционал ҳолатни бошқариш.

Машғулотларнинг тахминий мазмуни:

Душанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра максимал.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: 5-8 км га юқори шиддатда ўзгарувчан югуриш.

Кечкурунги машғулот: боксчилар снарядлари билан, ясси қўлқопда машқлар, шунингдек шерик билан қўлқопда машқлар.

Сешанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача. Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: "йўлда ишлаш".

Кечкурунги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Чоршанба. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра максимал.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: 5-8 км га юқори шиддатда ўзгарувчан югуриш.

Кечкурунги машғулот: боксчилар снарядлари, ясси қўлқопда, шунингдек шерик билан қўлқопда машқлар.

Пайшанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Кечкурун: ҳаммом, массаж.

Жума. Юклама ҳажмига кўра катта ва шиддатига кўра максимал.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: 5-8 км га юқори шиддатда ўзгарувчан югуриш.

Кечкурунги машғулот: боксчилар снарядлари, ясси қўлқопда, шунингдек шерик билан қўлқопда машқлар.

Шанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Кечкурун: ҳаммом, массаж.

Якшанба. Дам олиш куни.

Учинчи хафта.

Тайёргарлик вазифалари ва воситалари:

1. Қўлланиладиган юкдамалар шиддати ва ҳажмини нисбатан камайтириш йўли орқали олдинги юкдамаларнинг кумулятив таъсири натижасида умумий чидамлилиқ даражасини ошириш.

2. Техника ва тактика ҳамда улар билан боғлиқ бўлган жисмоний ва психик сифатларни такомиллаштириш.

Машғулотларнинг тахминий мазмуни:

Душанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача.

Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: техникада индивидуал такомил-лашиш.

Кечкурунги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Сешанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача. Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: "йўлда ишлаш".

Кечкурунги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Чоршанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача. Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: спорт ўйинлари.

Кечкурунги машғулот: тактикада индивидуал такомил-лашиш.

Пайшанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача. Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: спорт ўйинлари. Кечкурун: ҳаммом, массаж.

Жума. Юклама ҳажмига кўра ўртача ва шиддатига кўра катта (юқори психик зуриқишни келтириб чиқарувчи). Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: назорат спарринглари. Кечкурунги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Шанба. Юклама ҳажми ва шиддатига кўра ўртача. Эрталаб: сайр.

Кундузги машғулот: фаол дам олиш учун спорт ўйинлари.

Кечкурун: ҳаммом, массаж.

Якшанба. Дам олиш куни. Асосий даврдаги турнирларга мусобақа олди тайёргар-лигининг махсус тайёргарлик миқообосқичи ўзига хос тузилишга эга ва 3 хафта атрофида давом этади.

2. 2. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.

Спортчининг тайёргарлиги бир қатор ўзаро боғлиқ таркиблардан (техник тактиқ жисмоний ва психик тайёргарликдан) ҳосил бўлади, улар муваффақиятли қатнашиш учун муҳим аҳамиятга эга, ва шунинг учун замонавий тайёргарлик шароитларида юқорида айтиб ўтилган вазифалар фақат комплекс ҳолда ҳал этилиши мумкин.

Сенсомотор, перцептив ва миёмик жараёнлар ҳамда сенсомотор ўз-ўзини назорат қилиш билан боғлиқ бўлган техникани такомиллаштириш фақат махсус жисмоний сифатлар - тезкорлик чакқонлик ва куч бир вақтнинг ўзида ривожлантирилгандагина мумкин бўлади, ижодий ҳамда тезкор жамлашга асосланган тактикани такомиллаштириш ўзини қўлга олиш ва қатъиятлилиқ ривожлантирилганда, техник-тактик ҳаракатлар доираси кенгайтирилганда ва улар такомиллаштирилганда; жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш иродавий тайёргарлик ҳамда иродавий саъй-ҳаракатлар намоён қилинган такдирдагина мумкин бўлади. Жанговар тайёргарликни такомиллаштириш (яъни боксчини спорт формасининг оптимал даражасига олиб келиш) унинг психик жихатдан ишончлилигини юқори даражасини талаб этади. Бироқ боксчини тайёрлаш (айниқоа индивидуал тайёргарлик) жараёнида мураббий айрим вазифаларни ҳал этишга диққатини жамлаши ҳамда маълум бир машғулот воситалари ва услублари комплексидан фойдаланиши лозим. Бу спортчи тайёргарлигини машғулотнинг ҳамма босқичларида оқилона бошқаришга ҳамда масъулиятли мусобақалар бошланишида спорт формасининг чўққисига эришишга имкон яратади.

Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларига боксчининг махсус тайёргарлик машқлари: яқинлаштирувчи, имо-ишоралар ёрдамида бажариладиган мапцлар, снарядлар билан машқлар, қўлқопларда махсус вазифали машқлар киради. Махсус тайёргарлик воситаларига топшириқ бўйича жуфтликлардаги машқлар, шартли ва эркин жанглари киради.

Боксчининг жисмоний тайёргарлигида ўзгарувчан шиддат билан бажариладиган тезкор-куч хусусиятидаги машқлар кенг қўлланилади.

Катта разрядли боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги даражасини ошириш учун кенг доирадаги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини қўллаш зарур. Улар машғулотидаги махсус юкламаларни янада жадаллаштириш ҳамда махсус жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун умумий жисмоний тайёргарлик асосини яратишга имкон беради. Катта разрядли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги индивидуал жанг олиб бориш услубини такомиллаштириш вазифаларига боғлиқ холда тор индивидуал йўналишга эга бўлиши зарур. Юқори разрядли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги анча ихтисослаштирилган, махсус тайёргарлиги эса турли-туман бўлади ҳамда юкламаларнинг юқори даражадаги ҳажми ва шиддати билан ажралиб туради. Бу сифатлар ҳам техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришдаги универсаллашишга бўлган жихат билан боғлиқ. Юқори разрядли боксчилар машғулотида мусобақа вазиятларини моделлаштириш кенг қўлланилади, бу спортчиларнинг иродавий сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Юқори малакали боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини маълум бир даражага кўтариш йил бўйи машғулотларнинг турли даврларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламалар ҳажми ҳамда шиддатини оптимал тарзда уйғунлаштириб боришни такозо этади. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий пойдевори спортчилар тайёргарлигининг тайёргарлик даври-да курилади. Унинг биринчи, умумий тайёргарлик даврида (унинг вазифаси махсус тайёргарлик боасичининг махсус юкламаларига организмни тайёрлашдан иборат) умумий жисмоний сифатлар: чидамлик куч, тезкорлик чакқонликнинг ривожланишига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Худди шу даврда оғирликлар билан, снарядларда ҳамда ясси қўлқопда бажариладиган машқлар ёрдамида махсус тезкорлик ва куч ривожлантирилади. Бу боскичда унинг охиригача шиддати ошириб бориладиган (ўртадан юқоригача) умумий ривожлантирувчи, умумий тайёргарлик ҳамда махсус тайёргарлик машқларининг катта

ҳажмини қўллаш лозим. Иккинчи, махсус тайёргарлик босқичида худди ўша умумий жисмоний тайёргарлик воситалари кўпроқ ихтисослаштирилган хусусият касб этади. Махсус тайёргарлик жараёнида снарядлар, тренажёрларда бажариладиган машқлар ёрдамида шартли ва эркин жангларда боксчининг махсус чидамлилигини ривожлантиришга урғу бериш лозим. Махсус ва махсус тайёргарлик машқлари ҳажми ҳамда шиддати ошади. Машғулотнинг асосий даврининг мусобақа олди босқичида (у иккита қисмдан иборат - умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик) умумий ҳамда махсус тайёргарлик воситаларини уйғунлаштириш ва юкламаларни тақсимлаш тамойили сақлаб қолинади.

Ўтиш даврида, қачонки боксчи мусобақалардан сўнг фаол дам олаётган ва тикланаётган пайтда, юклама ҳажми ҳамда шиддати анча камаяди, махсус тайёргарлик воситалари ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг кўпчилиги бутунлай чиқариб ташланади. Спортчи умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан (сўзиш, спорт ўйинлари, ўрмонда югуришлар, тош ирғитиш машқлари) фойдаланган холда ўз жисмоний тайёргарлигини сақлаб туриши зарур.

Иш қобилияти, замонавий турнирлар ва машғулотлардаги катта юкламаларга бардош бера олиш қобилиятининг юқори даражасига эришиш зарурати спортчидан анча катта иродавий саъй-ҳаракатларни намоён қилишни ҳамда иродавий сифатлар - мақсадга интилувчанлик катъиятлилик матонатни ривожлантиришни, шунингдек юкламаларга психик жихатдан бардош бериш, психик чидамлилиكنинг юқори даражасини тақозо этади. Боксчида масъулиятли мусобақаларда юқори натижаларга эришишга қаратилган зарур мотивацион кўрсатмаларни, шунингдек юқори юкламалар шароитларидаги тайёргарлик жараёнига бўлган юксак даражадаги онгли муносабатни ҳосил қилиш ҳамда психик функцияларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш учун асос ҳисобланади. Боксчи жуда катта жисмоний ва психик юкламаларга мослашиш жараёнида қийинчиликлар ҳамда тўсиқларни мақсадли енгиб ўтаётиб, иродавий сифатларини тарбиялайди.

Машғулот давомида боксчининг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун намунавий машқлар комплекси қўлланилади.

У вазифалари ва йўналишига кўра учта гуруҳга бўлиниши мумкин:

а) кўпроқ умумий жисмоний тайёргарлик-ка багишланган ва умумий жисмоний сифатларни (чидамлилиқ куч, чакқонлиқ тезкорлик) ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар;

б) ихтисослаштирилган жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар, уларнинг мақсади -умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқлари ёрдамида умумий ҳамда махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш;

в) бокс воситалари (боксчининг махсус машқлари) ёрдамида махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларда деярли аралаш комплекслар ҳисобланади, ўнга юқорида айтиб ўтилган "соф" турлар учун хос бўлган ҳамма машқлар киритилган. Бу хилдаги аралаш машғулотлар қаторига эрталабки бадан тарбия ва машғулот киради. Жисмоний тайёргарлик бўйича ҳамма машғулотларнинг мақсади - боксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний сифатларининг турли уйғунликларини ривожлантиришга ёрдам беришдир.

2.3. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Сўнги 30 йиллар ичида яратилган услубий қўлланмаларда доимий такомиллаштириб бориш учун жанг олиб бориш воситаларини афзал билиш ҳамда танлаш зарурияти эътироф этилади. Улар қаторига қуйидагилар киради:

- оддий хужумлар, бошга ёки гавдага тўғридан зарбалар;
- олдинга ва орқага қарши хужумлар;
- турган жойида зарбалар бериш, бошга ва гавдага зарбани ўтказиш билан такрорий хужумлар;
- орқага қадам ташлаб химояланишлар ва гавдага ҳамда бошга тўғридан зарба билан жавоб қайтариш.

Шу билан бирга, боксда техник-тактик тайёргарликнинг турли вазибалари орасида машғулот жараёнларида эгалланган ҳаракатларни бажариш техникасидан уларни мусобақаларда қўллашга ўтишни тезлаштириш энг муҳим муаммо ҳисобланади. Ушбу жараёни тезлаштириш қийинлиги шундан иборатки, мусобақа олишувларида ҳаракатларни амалга оширишнинг шундай механизмлари ишга тушадики, улар машғулот машқларида ва ўқув жангларида фақат юзароқ кўринишга эга бўлган. Ва улар орасида, биринчи навбатда, муайян ҳаракатларни тайёрлашда тактик кўникмалар, хужум ва химояланишларнинг натижали амалга оширилишини таъминловчи шахсий сифатлар, жумладан, чидамлилиқ, ўзини қўлга ола билиш, оқилона таваккал қила олиш қобилияти, ташаббускорлик, устунлик қила олиш каби сифатларни намоён қилиш бор. Ихтисослаштирилган ҳаракат реакциялари турларининг намоён булиши, жумладан, ракиб ҳаракатларининг лахзали ва масофавий параметрларини вақт-маконда олдиндан идрок эта олиш, ракибнинг мумкин бўлган алдамчи ва ҳақиқий ҳаракатларини башорат қила олиш ҳамда табақалаштириш ҳам катта аҳамиятга эга.

Ҳозирга қадар фақат усулларни ўргатиш ва базавий ҳаракатларнинг намунавий ҳаракат тузилмаларини шакллантириш жараёни батафсил ёритиб берилган. Бу жараён оддийлаштирилган машғулот шароитларида ҳаракатларни

бажариш пайтида тана аъзоларининг силжиб ҳаракатланиш динамикаси ва кинематикасини ўз ичига олади.

Юзага келган вазият жанговар амалиётни ўтказиш воситалари ва методикаларини тизимлаштириш ҳамда ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашга қаратилган кўрсатмаларни мусобақа шароитларига яқинлаштирувчи машқларни яратиш зарурлигини белгилаб беради. Услубий тавсиялар боксчиларнинг машғулот олишувларидаги ҳаракатлари таркиби ва расмий мусобақаларда қайд килинган кўрсаткичлар билан уларни таққослаш натижалари тўғрисидаги объектив маълумотларга асосланиши лозим. Бунинг ҳаммаси машғулотлар ва мусобақаларда жанг олиб боришнинг техник-тактик таркиблари ўртасидаги фарқларни аниқлашга, жанговар амалиётни такомиллаштириш методикасини белгилаб олишга ва уни тажрибада синаб кўриб, тажриба тадқиқотлари учун, жумладан, 14-15 ёшдаги спортчиларни саралаб олиб, боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги даражасини ошириш методикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

III. БОБ. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Бокс машғулоти режалаштириш - бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимилашдир.

Бокс машғулоти - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Бокс машғулотининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Машғулот жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- бокс техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини мажмуа ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли машғулот ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Машғулот вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, боксчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилади. Машғулотнинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни

шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

Сўнгги пайтларда спорт боксида машғулот жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро бокс федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади:

биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида юкламалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда);

иккинчидан, машғулотнинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли машғулот тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал машғулот дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда. Машғулот жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар мажмуаи амалга оширилиши лозим.

Дарс машғулот жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан машғулот куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, машғулот жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади. Машғулотнинг микро-мезо-ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб юкламалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт боксида ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - машғулот микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Боксчиларнинг кўп йиллик машғулотига мўлжалланган режани тузишда спорт бокси ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобакалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли машғулот воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тўтиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир боксчи учун тузилади.

Спорт машғулотининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик машғулот мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва машғулот жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат.

Машғулотнинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва машғулот юкламаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва юкламалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, машғулот юкламаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда боксчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, юклама ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутди. Машғулот

машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал машғулот самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Машғулотнинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Машғулот жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

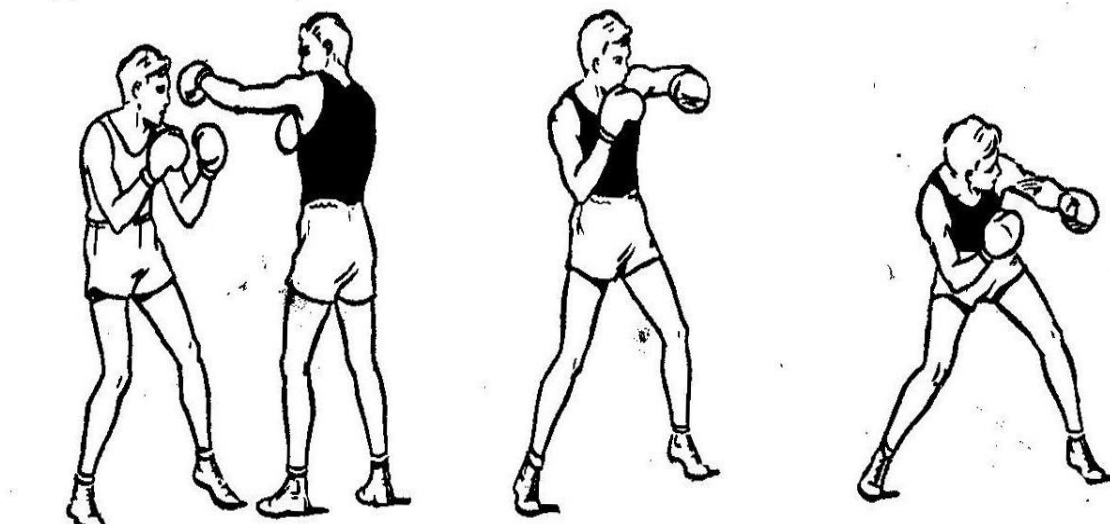
Тайёргарлик даврида машғулотлар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, бокс техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврining асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Машғулотнинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш назарий билмларни кенгайтиришдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Машғулотнинг ўтиш даврига машғулот юкламасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, боксчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.



Тайёргарлик мезоциклларини режалаштириш

Машғулот мезоцикли 3 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этадиган машғулот жараёни босқичидир. Мезоцикллар асосида машғулот жараёнини ташкил этиш уни тайёргарлик даври ёки босқичининг асосий вазифасига мувофиқ тизимлаштириш, машғулот юкламалари ва мусобақа фаолиятининг оптимал динамикаси, турли тайёргарлик воситалари ва услубларининг мақсадли уйғунлашуви, педагогик таъсир омиллари ҳамда тиклаш тадбирлари ўртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчилликка эришишга имкон яратади.

Л.П.Матвеев анъанавий мезоциклларнинг саккизта турини ажратади:

тортувчи;

базавий, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи бўлади;

назарот-тайёргарлик;

сайқаллаштирувчи;

мусобақа олди;

мусобақа тикланиш-тайёрлов ва тикланиш-сақлаб турувчи.

Ҳар бир мезоцикл учта, олтига микроцикллардан иборат бўлади. Уларнинг тўплами режалаштирилаган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади.

Мезоцикл турларининг бундай кўп бўлиши машғулот жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборади ва машғулотни режалаштиришни қийинлаштиради.

Фикрича, спортчилар машғулотини режалаштиришда юқорида айтиб ўтилган мезоцикл турларининг камдан-кам қўлланилиши айнан шунга боғлиқ. Эҳтимол, В.Н.Платонов томонидан таклиф қилинган мезоцикллар турлари таснифий амалиёт учун қулайроқдир: тортувчи, базавий, назорат-тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа. Муаллиф фикрига кўра, тортувчи мезоциклларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус машғулот ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоциклларда организм асосий тизимларининг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва руҳий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

Назорат-тайёргарлик мезоциклларида спортчиларнинг аввалги мезоциклларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни бартараф этиш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мўлжалланган. Бу мезоциклларда маълум бир мақсадга қаратилган руҳий тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобақа мезоцикллари сони ва тузилмаси спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малакаси ва тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Мезоциклларнинг умумий тузилмаси барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат ўрнатишга ҳамда С.

М. Вайцеховский (1979) таклиф этган “илгарилловчи” режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоциклларидаги машғулот натижалари дархол навбатдаги макроциклнинг шунга ўхшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

АНЪАНАВИЙ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

Режа → Режанинг → Бажариладиган → Янги режани
 бажарилиши ишни таҳлил ишлаб чиқиш.
 қилиш

ПАРАЛЛЕЛ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

Режа → Режа бажарилиши- → Бажариладиган ишнинг
 нинг якуний таҳлили

↓

Кундалик таҳлил

↓

(Параллел)

Янги режа

↓

Янги режани ишлаб

чиқиш (параллел)

Тайёргарлик микроциклларини режалаштириш

Спорт амалиётида машғулот микроцикли деганда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва мазкур тайёргарлик босқичи вазифаларини мажмуа ҳал этишни таъминлайдиган машғулотлар серияси тушунилади.

Микроцикллар давомийлиги - 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Календар ҳафтага мувофиқ бўлган 7 кунлик микроцикллар кўп тарқалган.

Микроциклларни режалаштиришда анъанавий ва ноанъанавий ёндашишни ажратиш мумкин.

Анъанавий микроцикллар. Л.П.Матвеев ҳаммуаллифлари билан анъанавий микроциклларнинг тўртта турини ажартишни таклиф қилади:

шахсан машғулот микроцикли, улар машғулот юкламаси йўналишига қараб, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроциклларига, юклама ўлчами ҳамда динамикасига қараб, оддий ҳамда зарбдор микроциклларга бўлинади;

яқинлаштирувчи, улар ўз мазмунига кўра мусобақа вазиятини қисман моделлаштиради ва боксчиларнинг махсус иш қобилиятини мунтазам оширишга қаратилади;

мусобақа, улар мусобақа шароитларини тўлиқ акс эттиради;

тикланиш (ёки мусобақалардан кейинги енгиллаштирувчи) микроцикл, уларнинг мақсади спортчиларнинг мусобақаларда қисман йўқотган иш қобилиятини тиклашдан иборат.

Ўз навбатида таниқли мутахассис В.Н.Платонов бешта турдаги микроциклларни ажратишни таклиф қилди; тортувчи, зарбдор, яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикланиш. Бироқ бу турдаги микроцикллар мазмунининг таҳлилидан шу нарса кўзга ташланадики, улар Л.П.Матвеев таклиф этган турлардан муҳим даражада фарқ қилмайди.

Шуни эсда тўтиш лозимки, микроциклдаги юкламалар ва дам олишнинг турли алмашинуви учта турдаги реакцияларга олиб келиши мумкин;

а) машқланишнинг максимал даражада ўсиши;

б) машғулот самарасининг камлиги ёки бутунлай бўлмаслиги;

в) спортчининг толиқиб қолиши.

Амалиётнинг катта ва жуда катта юкламали (улар ҳам ўзаро, ҳам кичик юкламали машғулотлар билан оқилона алмашиб турилади) машғулотларнинг оптимал сони микроциклга кирган ҳоллар биринчи турдаги реакцияга хосдир. Катта юкламаларни ҳаддан ортиқ қўллаш толиқишга олиб келади.

Бокс машғулоти воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, ҳолос. Спорт боксида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида боксчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва боксчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар машғулоти тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

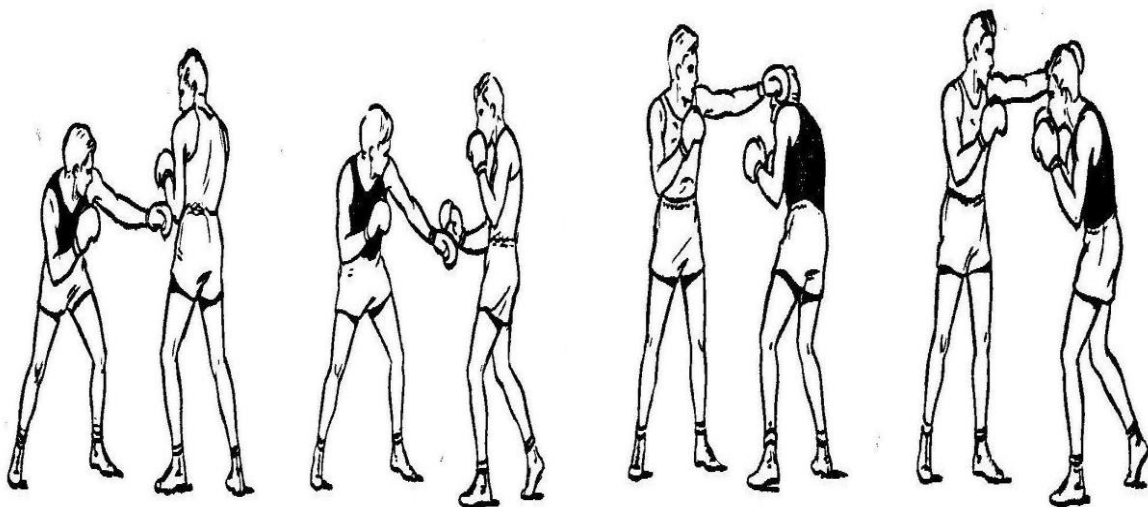
Спорт боксда махсус тайёргарлик машқларига қўйидагилар киради.

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Боксчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (бокс манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Бокс манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга ошириладиган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган боксчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.



3. 1. БОКС МАШҒУЛОТЛАРИНИ ДАВРЛАРГА БЎЛИНИШИНING ҚОНУНИЯТЛАРИ.

Маълумки, замонавий спорт тайёргарлиги мавжуд назарий ва амалий билимларни умумийлаштириш ҳамда тартибга тушуришни тақозо этади. Бир қатор олимлар томонидан йиллик ва кўп йиллик циклларда машғулотни ташкил этиш моделлари ишлаб чиқилган. Улар машғулот юкламалари мазмунини, ҳажмининг муҳим параметрлари ва улар мусобақа календари, мазкур босқичда ҳал этиладиган вазифалар, анъанавий бўлиб қолган тайёргарликни даврлаш ва бошқа бир қатор омиллардан келиб чиққан ҳолда машғулот юкламалари мазмуни, ҳажми ҳамда вақт ичида тақсимлашнинг энг муҳим параметрларини сон жиҳатдан ақс эттиради.

Йиллик циклдаги машғулот моделларини ишлаб чиқишга бўлган зарур шарт-шароитлар сифатида қуйидагилар аввал бажарилиши лозим:

- етакчи спортчилар машғулотини ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани ўрганиш ҳамда умумлаштириш;
- спортчи ҳолати динамикасининг машғулот юкламаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;
- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кўра спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

Йиллик циклни тузишнинг принципиал (мантиқий), сўнгра унинг асосида эса индивидуал (сон) моделини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётлар ва машғулотнинг амалий тажрибаси таҳлили мутахассисларга шундай хулосага келишга имкон бердики, кўп йиллар аввал вужудга келган машғулотни ташкил этишнинг анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қониқтирмайди. Юқори малакали спортчилар махсус жисмоний сифатларининг ривожланиши шундай даражага етдики, уларни кейинчалик такомиллаштириш учун янги, янада самарали машғулот воситалари ҳамда услубларини излаб топишни талаб қилади. Бундан ташқари, махсус жисмоний

тайёргарликнинг йиллик циклдаги ўрнини қайта кўриб чиқиш ҳамда унинг бошқа тайёргарлик турлари билан ўзаро боғлиқлик шакллари аниқлаш лозим.

Ҳозирги пайтда шу нарса маълумки, машғулотни тузиш моделини ишлаб чиқишнинг зарур шартларидан бири амалий тажрибани таҳлил қилиш ҳисобланади. Бундай таҳлил жараёнида юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклдаги машғулотини ташкил қилишнинг амалиётда мавжуд бўлган услубларини ўрганиш, шунингдек спортчилар қўллайдиган машғулот (зарур ҳолларда мусобақа) юкламалари ҳажмининг аниқ ўлчамларини аниқлаш назарда тутилади.

Профессор Ю.В.Верхошанский ҳаммуаллифлар билан машғулот моделини тузиш тамойиллари ва шакллари аниқлаб берадиган асосий омиллар сифатида спортчилар ҳолати ҳамда машғулот юкламасининг ўзаро боғлиқлигининг умумий қонуниятлари, шунингдек мунтазам машғулот таъсири остида боксчи организмнинг бир ҳолатдан бошқасига ўтиш қонуниятини ажратади. Ҳар бир муайян ҳолда ушбу тамойилларни амалга ошириш усуллари таъсир кўрсатувчи хусусий шароитлар қаторига қуйидагилар киради: йиллик тайёргарлик циклини анъанавий даврлаш ҳамда жорий йил учун муайян мусобақалар календари, спортчининг маҳорат даражаси ва махсус тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари, олдинги тайёргарлик босқичларидаги машғулот хусусияти ва йўналиши, спортчи олдига қўйиладиган вазифалар, мусобақа фаолиятининг кескинлиги ва бошқалар. Бироқ олимлар томонидан тавсия этилган бундай бўлиниш шартли равишда эканлигини ҳисобга олиш лозим.

Машғулотнинг катта босқичини тузиш модели

Катта босқич 5 ойгача давом этиши мумкин. Машғулотни ташкил қилишнинг таклиф этилаётган шакли анъанавийсидан қатъий фарқланади ва биз уларни кўриб чиқамиз.

Маълумки, машғулот жараёнини ташкил қилишнинг анъанавий шаклида махсус жисмоний ва техник тайёргарлик деярли бир вақтда олиб борилади.

Айтиш жоизки, машғулоти бундай шаклда ташкил этишда юкломанинг умумий ҳажми ўсиб бориши билан унинг шиддати ҳам ортади. Кейин ҳажми пасаяди, шиддати эса ошиб боришда давом этади.

Бир қатор тадқиқотчилар (Ю.В.Верхошанский томонидан таклиф қилинадиган катта босқичда машғулоти тузиш варианты ишни ташкил қилишнинг бутунлай янги шакли ҳисобланади ва иккита микро босқичларнинг бўлинишидан ҳосил бўлади: биринчисида катта ҳажмдаги махсус куч юкломаси жамланади, иккинчисида қолдирилган машғулот самараси (ҚТС) амалга оширилади, натижада техник маҳоратнинг чуқурлашган такомиллашуви содир бўлади. Бунда анъанавий шаклдан фаркли равишда, биринчи босқич юкломаси нисбатан паст шиддатга (i) эга бўлади, сўнгра у асосан техник тайёргарлик воситалари ҳисобига тез ошади. Махсус иш қобилияти даражаси (J) биринчи микробосқичда пасаяди, кейин тез ошади.

Бироқ бу спортчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ошириш даражаси устида алоҳида иш олиб борилади, дегани эмас. Техник тайёргарлик бутун босқич давомида машғулотларда олиб борилади. Лекин жамланган куч юкломаси “блоки” доирасида унинг ҳажми катта эмас. Бу вақтда техниканинг асосий элементлари, спорт машқининг алоҳида фазалари ҳамда бутун ҳаракат схемасининг ритмик тасвири такомиллаштиришади.

Жамланган куч ишининг қолдирилган машғулот самарасини (ҚТС) амалга оширишда (иккинчи микро босқичида) техник иш ҳажми ва шиддати аста-секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Машғулоти тузишнинг кўриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус ишдан кескин фарқ қиладиган ва спортчининг иш қобилияти ҳамда унинг мотор аппаратини тиклашга ёрдам берадиган паст шиддатли фаолиятга ўтиш самарасини қўллашдан иборат.

Йиллик циклга иккита катта босқичларни киритиш (3-расм) мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган. Бунда бу цикл битта ёки иккита мусобақа мавсумини ўз ичига олиши мумкин. Жамланган куч юкламасининг иккинчи “блоки” биринчисига нисбатан ҳажмига кўра кичик бўлиши лозим.

Принципиал модел асосида машғулотнинг муайян сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади:

- мазкур спорт турида машғулотни тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;
- аниқ мусобақалар календари;
- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;
- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;
- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

Режалаштиришнинг ноанъанавий шакли

1976 йилда Д.А.Аросьев томонидан машғулот йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли таклиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни мураббийнинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган. Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлаш, мавжуд воситаларни тартибга солиш, уларни вақт оралиғида тақсимлаш ва ҳ. к. ни ўз ичига олади.

Машғулот йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У алмашинадиган тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ва улар ўзаро алмашини турилади.

Йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида ўзгариб туради.

Ноанъанавий режалаштиришнинг бундай шаклини такомиллаштириш бўйича жадал олиб борилган ишлар сабабли унинг асосий вазифаларини аниқ ажратиб кўрсатиш имкони юзага келди : спортчиларни йилнинг асосий мусобақаларига тайёрлаш мақсадларини аниқлаш, мақсадли машғулот, микроцикл, босқич учун мақсадли вазифаларни ишлаб чиқиш; машғулот вазифаларини тартибга келтириш, яъни уларни спортчилар тайёргарлигининг турли томонларига (жисмоний, техник-тактик, рухий, сафарбарлик тайёргарлиги) йўналтирилган таъсирини ҳисобга олган ҳолда таснифлаш; ҳамма вазифалар гуруҳини уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятига яқинлиги даражасини ҳисобга олган ҳолда бир қаторга тизиш (яъни уларнинг миқёсини аниқлаш); машғулот вазифаларини вақт оралиғида тақсимлаш (яъни машғулотни режалаштириш, матнли ҳамда чизмалли режаларни тузиш, босқичлар, микроциклларни белгилаб чиқиш ва ҳ. к.).

Машғулот йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Ҳозирги пайтда спортчилар мусобақа олди тайёргарлигини олиб боришнинг иккита усули ажаратилади: анъанавий ва ноанъанавий. Мусобақа олди тайёргарлигининг анъанавий усул ҳафтама-ҳафта ихтисослаштирилган машғулот юкламаларининг аста-секин ўсиб бориши билан режалаштирилади. Бевосита мусобақалар олдидан 1-2 кун дам олиш берилади. Бунда мусобақа бошланишидан бир кун олдин бўлажак беллашувлар жойи, спорт анжомлари ва бошқа шароитлар албатта синаб кўрилади. Мусобақа олди тайёргарлигининг ноанъанавий усули “тебрангич” тамойилига асосланади. Унинг заминида иккита назарий қоида ётади: а) И. М. Сеченовнинг фаол дам олиш феноменини амалга ошириш; б) спортчиларнинг умумий ва махсус иш қобилиятини маромга келтириш имконияти.

Ушбу тамойилнинг амалга оширилиши иккита турдаги: асосий (МЦа) ва тартиблаштирувчи (МЦт) микроциклларни алмаштириб туриш ҳисобига эришилади. Бу иккала микроцикллар машғулот давомийлиги, мақсади,

вазифалари, воситалари, услублари, юкламалар динамикаси машғулотларни ташкил қилиш шакллари, кун тартиби, овқатланиш ва ҳ. к. бўйича фарқ қилади.

Вертикалига - мусобақа дастури, режаси ва шартларига нисбатан машғулотларнинг ихтисослашганлик даражаси; горизонталига - мусобақа олди тайёргарлик ва мусобақа кунлари.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, машғулотни ва уни даврлашнинг услубий тамойиллари, спортчилар тайёргарлигининг замонавий тизими, машғулот жараёнини бошқаришни ишлаб чиқиш ҳамда кейинчалик такомиллаштириш, инсон спорт иш қобилиятининг физиологик механизмлари тўғрисидаги тасаввурларни чуқурлаштириш кўйидаги муҳим муаммо - машғулотни дастурлашни ҳал этиш учун объектив шарт-шароитлар яратади. Ю.В.Верхошанский (1985) таърифича, дастурлаш - бу машғулот жараёнини режалаштиришнинг янги ва янада такомиллаштирилган шакли бўлиб, у спортчи вақти ҳамда энергиясини оптимал сарфлаган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайдиган қандайдир ўзига хос тамойилларга мувофиқ ҳамда у ёки бу босқич доирасида воситаларни танлаш ҳамда уларнинг мазмунини тартиблаштиришни кўзда тутаяди.

Боксчилар машғулот жараёнини замонавий режалаштириш

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик машғулотни тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади. Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари ажратилади. Икки ва уч цикли машғулот жараёнида “иккиталик” ва “учталик” цикллари, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш даврлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади .

Бир қатор мутахассислар кўп йиллик режалаштиришда йиллик циклнинг ўз вариантларини таклиф этадилар.

Р. Петров (1977) боксчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир цикли, учинчи ва тўртинчи йилларда - икки цикли режалаштиришни таклиф қилади; болалар ҳамда ўсмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги машғулот схемасини тавсия этади (6-жадвал)

Машғулот жараёнини оқилона тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

6-жадвал

Болалар, кичик ва катта ёшдаги ўсмирлар учун тахминий ҳафталик цикллар (Р. Петров бўйича, 1977)

Ёш гуруҳлари	Ҳафта кунлари						
	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
	Тайёргарлик даври						
Болалар	УЖТ	-	ТТТ	-	УЖТ	-	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	ТТТ	-	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	Ҳаммом
Мусобақа даври							
Болалар	-	ТТТ	-	УЖТ	-	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	МЖ ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Ўтиш даври							
Болалар	-	УЖТ	-	-	УЖТ	-	Саёҳат
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	-	ТТТ	-	ИЖТ	-	Саёҳат
Катта ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	УЖТ	Саёҳат

Изоҳ: УЖТ- умумий жисмоний тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махсус жисмоний техник-тактик тайёргарлик.

3. 2. БОКСЧИНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.

Боксчининг жисмоний тайёргарлиги бокс машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар- куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чакқонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиги даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.
2. Жисмоний сифатларни спорт боксининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Боксчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

1. Боксчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.
2. Саломатлик даражасини ошириш.
3. Шиддатли машғулот ва мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш .

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ. к. дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун

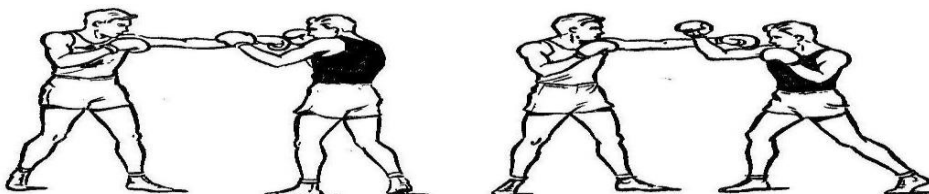
зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

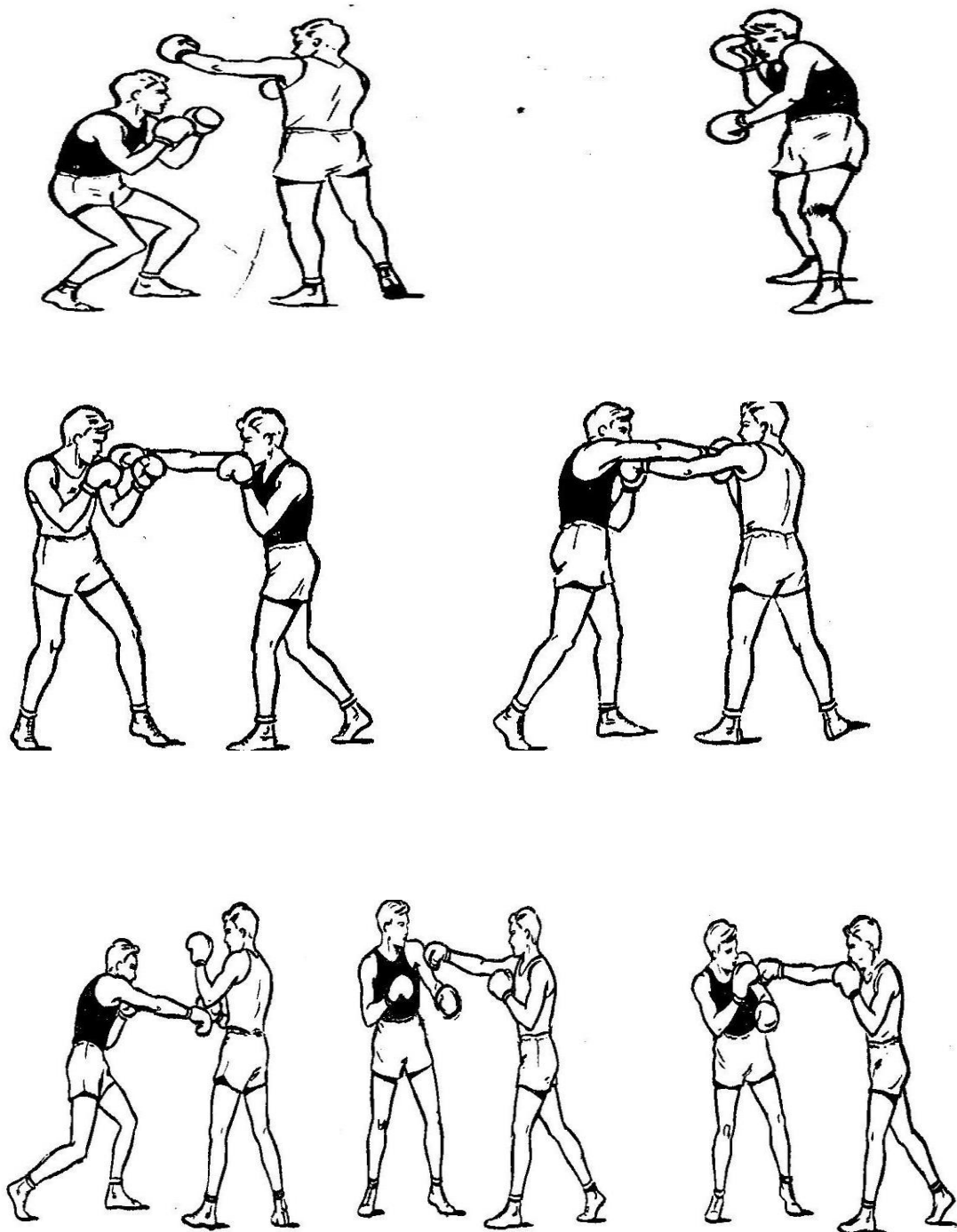
1. Асосан бокс учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.
2. Боксчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликни илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ғамда асаб- мушак кучланиши хусусиятига кўра боксчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин; бокснинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; боксчилар манекени билан машқлар.

Боксчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини боксчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан бокс гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар боксчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-машғулот беллашувлари бажарилади ва ҳ. к. мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди., боксчининг машқланганлигига мажмуа ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.





Жисмоний тайёргарликнинг ҳамм кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Машғулот жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулот жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимол нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки боксчилар

малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Куч ва уни ривожлантириш усулияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда боксчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган; умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч – бу боксчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Боксда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч боксчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Боксчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылилик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуги шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуги ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуги ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар машғулотида максимал кучланишлар услуги тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Машғулотида ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуги битта машғулотида машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Машғулотида машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Машғулотида давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуги тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда кўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан энгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бировз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, боксчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида боксчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Боксда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, боксчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради. Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин.

Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилиқ усулуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти.

Боксчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан боксда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган боксчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Боксчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги

бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради.

Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуги. Боксчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуги. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Боксчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт.

Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек. дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, боксчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг мар-казий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти

Боксчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик боксчига катта машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Боксда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг суст шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилик боксчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Боксчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (боксда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади.

Спортчи машғулот ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Машғулот юкламаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;

- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган юкламанинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, суст.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг. Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин. Тегишли натижалар 4-жадвалда келтирилган.

4 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги чегараси	Қувватнинг чиқиши			Нисбий улуш	
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жами	анаэроб жараёнлар%	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди. Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади. Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг машғулот юкламасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суст шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда юклама кўпроқ аэроб юкламага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш юкламани анаэроб юкламага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суст ва аралаш бўлиши мумкин. Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу юкламани кўпроқ аэроб юкламага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини

тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутаяди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутаяди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Машғулот вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек боксчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт машғулотси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан машғулот жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез машғулот самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

3. 2. ЁШ БОКСЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТЛАРДАН КЕЙИНГИ ДАВРДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ ВА ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.

Турли тикланиш воситаларини қўллаш.

Машғулот ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараён дир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш-бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказиш дир.

Скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи боксчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Юклама оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тўпланиши ҳар хил муддатларда содир бўлади (максимал шиддатдаги юкламадан сўнг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, машғулот жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, руҳий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар ҳар бир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида юклама ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

Тикланишнинг педагогик воситалари.

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- машғулотни оқилона режалаштириш, юкломанинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; машғулот ва мусобақа микро-, мезо- ва макроциклларини оқилона тузиш, юкломаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисослашмаган жисмоний юкломалар,

иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус тикланши микроциклларини киритиш, ўртага тоғ шароитларидаги машғулотдан фойдаланиш;

-толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида машғулот машғулотини тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва машғулот вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ. к.

Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари

Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади:

-саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;

-биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;

-допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар мажмуасини қўллаш;

-физиотерапия ва бальнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга);

-ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ. к.

Фармакологик воситалар

Спортчилар организмида тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва мажмуалар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали эришилади. Юқори даражадаги биологик қийматга эга маҳсулотлар орасида энг муҳим аҳамиятга эгалари қуйидагилар:

- энергетик таъсир этиш дори-дармонлари (карнитинхлорид, па-нангин, глютамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

-адаптоген дори-дармонлар (элеутерококк, сапарел, полли-табас);

-қон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар кўрини-шидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақозо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни “Аэровит”, “Декамевит”, “Ундивит” витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оксилли печенье, углеводли-минерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда курилади:

Дори-дармонларни машғулот даврлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

Машғулот микроциклларида воситлар мажмуаини тайинлашнинг тамойилли схемаси.

Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш.

Юклама оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутилмаган алоҳида мажмуаларни танлаш ва қўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш.

Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдига қўйилган маҳсул педагогик вазифаларни ҳал этиш.

Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш.

Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш.

Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида ўтказилиши лозим.

Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш

Юқори малакали боксчилар ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда машғулот жараёнидаги динамик

тадқиқотлар материалларига кўра спортчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилган. Катта ва шиддатли юкламали машғулот даврида уйқусизлик 35% боксчиларда, вазн йўқотиш даврида-59% боксчиларда, эмоционал-рухий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар берилади: кечки соатларда асаб тизимининг қўзғалувчанлигини камайтириш лозим. Бунинг учун очик ҳавода тинч сайр қилиш, уйқудан олдин камида 2-3 соатдан кечиктирмай овқатланиш лозим. Кечасига аччиқ чой ичишдан воз кечиш зарур. Уйқудан олдин хонани шамоллатиш фойдалидир. Қулай бўлган ўринда ухлаш тавсия қилинади. Илик (иссиқ эмас), иложи борича арчали экстрат билан тайёрланган ванна яхши самара беради. Бир қатор ҳолларда оёқларнинг совуқ қотиши ухлашга ҳалақит беради. Бундай ҳолларда кечасига пайпоқ кийиб ётиш ёки оёқларга иситгич (грелка) қўйиш зарур.

Кўрсатиб ўтилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, рухий бошқариш, рухий-мушак машғулотсиз ва ҳ. к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

Валериана - гипоталамусга таъсир кўрсатувчи енгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишни олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

Валокордин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйқу дориларининг таъсир кўрсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйқу берувчи самарага эга дори-дармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқ. қўлланилади.

Беллашув ўртасидаги танаффусда массаж

Агар машғулот жараёнида боксчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар ўртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш

муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зўриқиш шароитларида секундантлик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ҳамда тикланишга кўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим.

Бир қатор мутахассислар томонидан беллашув танаффусида қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Беллашув даври тугагандан сўнг боксчи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради.

Мураббий, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат боксчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бўшаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борича столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда боксчи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойдаштирилади ва қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади.

Елкани бўқувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлартиради.

Ишлаган мушакларнинг зўриқиш (“шишиб кетиш”) даражасига қараб, кўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан юкломани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) енгил массаж қўлланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган

ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани бўқувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат боксчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазни йўқотиш пайтида ҳамда сув-туз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун бокслашишда юзага келади.

Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) буйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи боксчи ўтирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин ўпкаларнинг сустигина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсакларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради (“нафас ол” деб) ва пастга туширади (“нафас чиқар” деб).

Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади.

Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақазо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Мураббий-секундант иккинчи массажчи бўлиши мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ. к.

Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида

Функционал мусиқа боксчиларнинг эмоционал доираси ҳамда иш қобилиятига таъсир этиш услубларидан бири ҳисобланади.

Функционал мусиқа спорт фаолиятида турли шароитларда қўлланилади ҳамда кутиб олиш, ҳосил қилиш, етакчи, тинчлаштириш ва кузатиш турларига

ажратилади. Тикланиш мақсадида асосан ёқимли ва паст оҳангдаги тинчлантирувчи мусиқа, кушлар куйи, денгиз ёки ирмоқ шовқини, баргларнинг, ёмғирнинг шитирлашини билдирувчи товушлар ҳамда бошқа маромли оҳанглар қўлланилади.

Тинчлантирувчи мусиқа эмоционал зўриқишни камайтиради, толиқишни юмшатади, спортчилар диққатини чалғитади. Бу паст мусиқа тикланиш мақсадида бокс залида ва бошқа дам олиш хоналарида янграши мумкин. Маромли (ритмик) мусиқа остида бўшашиш ва турли хил нафас олиш машқларини ўтказиш мумкин. Шахсий магнитофонга ёзиб олинган ёки маҳаллий радио - тармоқ орқали узатилаётган тинчлантирувчи мусиқа алоҳида қулоқликлар ёрдамида кундузги дам олиш пайтида, кечки уйқудан олдин, машғулот машғулотлари ўртасида спортчилар ўрнашган жойда қайта эшиттирилиши мумкин. Уни руҳий бошқариш ва руҳий мушак машғулоти, руҳий терапия билан бирга қўшиб олиб бориш ҳам мумкин.

Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари

Ҳар бир мураббий етарли даражада психолог бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга бўлиши ҳамда зўриқишли машғулот жараёни, мусобақа фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

Спортчиларнинг руҳий ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун сўз катта таъсир кўрсатади. Фақатгина сўздан тўғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, мураббий-боксчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Боксчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Мураббий томонидан амалга ошириладиган бошқаришнинг руҳий-педагогик воситаларини кўриб чиқаётиб, шу нарсани кўрамизки, уларнинг асосийлари куйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Руҳий терапия сифатида тетик ҳолатда уларни қўллаш, биринчи навбатда, мураббий, врач, психолог, раҳбарнинг сўз орқали таъсир этишини

назарда тутади. Уларнинг сўзлари бевосита иккинчи сигнал тизимига ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, боксчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантикий тушунтириш кўпроқ тўғри келади, бадий типдаги боксчиларга сингдириш катта таъсир кўрсатади.

Спортчига сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, педагогик ва спорт ахлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, мураббийлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимларнинг машғулотжараёни самарадорлигини оширадиган, ҳамма омиллардан максимал фойдаланишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларнинг юксак маънавий тамойилларидан иборат. Руҳий бошқариш машғулоти ва руҳий мушак машғулоти кўринишидаги аутоген машғулоти ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген машғулотнинг энг оддий ва самарали варианты - бу руҳий мушак машғулоти, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик даражасини пасайтириш - бўшаштириш (релаксация) ҳамда боксчининг жисмоний ва маънавий кучини тиклашдир. Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади боксчининг зарур дақиқада оптимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик даврларида руҳий-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади.

Тайёргарлик даврида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, руҳий терапевтик суҳбатлар ва ҳ. к.

Боксчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш машғулоти юкламалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва руҳий терапевтик тадбирлар мажмуасини ўтказиш билан боғланиши лозим.

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва мураббийраҳбарлигида спорт залида машғулотлар ўртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар машғулот жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита машғулот тугаши билан тўғридан-тўғри бокс гиламида тикловчи уйқу - дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2, 8 марта камаяди. Бу тикланиш даврининг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган машғулотларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори руҳий терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан яқунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, мураббий ва врач суҳбат жараёнида “руҳий кузатувчанлик” дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян боксчининг асаб-руҳий ҳолати тўғрисида кундалик ахборот оладилар.

Боксчиларни ишонтираётиб, уларнинг ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда боксчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо булади.

Мураббий ва врачнинг яна энг муҳим вазифаси боксчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги, тўқнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобаланди.

Руҳий-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа жўрлигида мажмуа ҳолда қўлланилаганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар боксчилар рухиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулиятли мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-машғулот йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Турнир яқинлашган сари бундай тадбирлар янада руҳий профилактик хусусиятга эга бўлиши, боксчининг энергияси ва асаб имкониятлари тўпланишига ёрдам бериши лозим.

Рухий зўриқишни баргараф этиш учун боксчиларнинг ўзлари тайёрлаган бадий хаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг ўз-ўзини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, қулай руҳий муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобақа даврида асосий вазифалар руҳий зўриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч машғулот вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал қўзғалувчанликни йўқотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қуйидаги ташкилий тадбирлар муҳим аҳамиятга эга:

Бир-бирига рақиб бўлган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазни йўқотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини шахсий ўзаро муносабатлар, руҳий жихатдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим.

Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш бўйича масалаларни ўз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни яқинлаш ва асосий ҳамда заҳирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. {аммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавқулодда ҳолларда (асосий боксчининг касал бўлиши, жароҳат олиши ёки машқланганлик даражасининг анча ёмонлашуви) асосий таркибга киришга тайёр туриши зарур.

Саралашни анча олдин муддатларда ўтказиш тўғрироқдир. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган

боксчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштиришнинг шунга ўхшаш тамойили захирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор бўлган спарринг-шериклар ўзлари ва ўртоқларига машғулотда катта фойда келтирадilar. Чунки улар бир нарсадан кўрқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Мураббийлар бу балларни боксчи фойдасига ҳал этмасликлари мумкин. Акс ҳолда ҳар бир машғулот кескин мусобақага айланади ва асаб энергиясининг сарфланишига олиб келади.

Биринчи мусобақа беллашуви олдидан боксчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, боксчилар турнирнинг биринчи кунда руҳий зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда руҳий-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси боксчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Моҳирлик билан секундантлик қилиш ҳам катта аҳамиятга эга. Секундантлик қилиш санъати боксчини ўта эҳтиёткорлик билан бошқариш мақсадида унинг руҳий ҳолатини тушуниш ва сезгирлик билан диагностика қилишдан иборат. Шунинг ҳисобга олиш лозимки, баъзи боксчилар секундантларга муҳтож эмаслар ва уларда беллашувнинг бориши тўғрисида ўз фикрлари мавжуд. Баъзан бир қатор боксчиларда мазкур мураббийга мослашмаслик ва унга ишонқирмаслик ҳосил бўлади. Секундантлик қилишнинг асосий қонидаси - боксчига беллашув пайтида мустақил фикрлашга имконият бериш, ўта руҳий зўриқиш юқини бартараф этиш, агар керак бўлса, спортчини кўзғалишга йўналтиришдир. Танаффус пайтида биринчи навбатда боксчини тинчлантириш лозим ва шундан сўнг, яъни унинг ҳолати меъёрлаша бошлагандан кейин олдинда турган даврга аник ва қисқа кўрсатма бериш

лозим. Бунда спортчининг алоҳида хусусиятлари, унинг ҳолати ҳамда беллашув давомида юзага келадиган вазиятни ҳисобга олиш зарур.

Шуни назарда тўтиш лозимки, ҳар бир киши ҳам мураббий-секундант бўла олмайди. Бу ишда юксак даражадаги спорт маданияти, тажриба ва билим, хотиржам, ўзини тута олиш, фикрлай олиш, турнир беллашувларидаги мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймаслик, старт талвасасига тушмаслик катта аҳамиятга эга. Секундант шу нарсани аниқ билиши лозимки, “бировни бошқаришни билиш учун биринчи навбатда ўзини бошқаришни билиш зарур”. Бунинг учун тайёргарлик ва мусобақаларни ўтказиш жараёнида секундантлик қилишга тайёрланаётган мураббий руҳий ўз-ўзини бошқариш воситаларидан фойдаланиши ҳамда психолог ва врач назорати остида бўлиши керак.

ХУЛОСА

Магистрлик диссертацияда спорт машғулотларининг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назаряси ва методикаси ёш боксчилар мисолида таҳлил этилган.

Ёш боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари куч, чидамлилик, чаққонлик, тезкорлик ва эгилувчанлик каби жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарликка эса спортчиларга хос бўлган тезкор куч, макон ва замонни ҳис қилиш, мувозанат сақлай олиш, хусусий чидамлилик ҳамда чўзилувчанлик, эгилувчанлик қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш киритилади.

Жисмоний фазилатлар ривожлантириш машғулотлари рақибини қаршиликлари билан, ўз оғирлиги билан, юклар билан ҳамда резина эспандерлар билан олиб борилади.

Жисмоний фазилатларни ривожлантириш жисмоний юкламаларни таъсирини орттириб бориш ёки ҳажмини ўзгартириш билан амалга оширилади. Бунда спортчининг жисмоний ривожланганлиги ва шахсий қобилиятлари, ёш ва жинс хусусиятлари ҳисобга олинishi керак.

Жисмоний фазилатларни такомиллаштиришда ҳозирги кунда янги замонавий тренажёрлардан кенг фойдаланилади. Шу билан бирга машғулотларнинг ноанъанавий услубларидан фойдаланиш ҳамда кўл бола жиҳозларидан фойдаланиш кенг кўлланилмоқда.

Булар ҳар-хил жойларда, ҳар-хил масофаларга ҳар-хил тезликда югуриш, кўлда тайёрланган буюмлар билан машқлар ва ҳаракатлар ҳисобланиши мумкин.

Спортча усулларида жисмоний фазилатларни такомиллаштириш спорт усуллари техника ва тактикасини самарали эгаллаш ҳамда мусобақаларда ижобий натижаларга эришишга имкон яратади.

Спорт ўқув-тренировка жараёнининг асосий тамойиллар: тарбиявий хусусияти, ҳар томонлама ривожлантириш: соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Спорт бўйича ўқув тренировка машғулотларининг соғломлаштирувчи йўналиши спорт маҳоратининг ўсиши ва соғлиқ, жисмоний ривожланганлик, шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томири, нафас олиши ҳамда асаб тизимини мустаҳкамлаш орқали ифодаланади.

Ёш боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш ҳамда махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнлари, тренировка машғулотларининг юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичларида амалга оширилади. Спорт усулларида юксак натижаларга эришиш учун техник-тактик тайёргарликни орттириб бориш ва махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга катта эътибор қаратиш керак.

Магистрлик диссертацияси хулосалари

1. Бокс спортида мусобақаларда юксак натижаларга эришиш учун умумий ва махсус спорт тайёргарликларга катта эътибор бериш керак.
2. Бокс спортида спортчиларнинг махсус спорт тайёргарликлар техник ва тактик тайёргарликлар ва жисмоний фазилатларни ривожлантиришдан иборат бўлади.
3. Бокс спортида спортчиларнинг умумий тайёргарликлари ақлий, ахлоқий, эстетик, маънавий-ирода ва услубий тайёргарликлар бўлиб ҳисобланади.
4. Бокс спортида махсус спорт тайёргарликлари тренировка жараёнларини ташкил этишда шуғулланувчилар шахсий хусусиятлари ва жисмоний қобилиятларини эътиборга олиш мақсадга мувофиқ бўлади.
5. Бокс спортида умумий спорт тайёргарликларни ташкил этишда мустақил машғулотларнинг ҳамда ўз-ўзини тарбиялашнинг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади.
6. Бокс спортида спортчилар умумий ва махсус спорт тайёргарликларини ташкил этишда спорт мураббийларининг роли беқиёс бўлиб ҳисобланади.

Адабиётлар рўйхати

1. Халқимизнинг оташ қалби фарзанди. Каримов И. Тошкент. 1992
2. Мақсадимиз тинчлик, барқарорлик, ҳамкорлик. Каримов И. Тошкент. 1995
3. Ўзбекистон халқи ўз йўлидан қайтмайди. Каримов И. 1996
4. Янгича фикрлар ва ишлаш давр талаби. Каримов И. 1997
5. Ўзбекистон XXI-асрга интилмоқда. И. Каримов Тошкент. 2000
6. Озод ва обод ватан эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. И. Каримов Тошкент. 2000
7. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Каримов И. Тошкент. 2001
8. Хавфсизлик ва тинчлик учун кўрашмоқ керак. И. Каримов Тошкент. 2002
9. Ватанимизнинг тинчлиги ва хавфсизлиги ўз куч қудратимизга, халқимизнинг ҳамжиҳатлиги ва букилмас иродасига боғлиқ. И. Каримов Тошкент. 2004
10. Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч кимга қарам бўлмайди. И. Каримов Тошкент. 2005
11. Тошкент. 2005
12. Бизнинг бош мақсадимиз-жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. И. Каримов Тошкент. 2005
13. Ватанимиз ва халқимизга садоқат билан хизмат қилиш олий саодатдир. И. Каримов Тошкент. 2007
14. Энг асосий мезон ҳаёт ҳақиқатини ақс эттириш. И. Каримов Тошкент. 2009
15. Тошкент. 2009
16. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И. Каримов Тошкент. 2010
17. Методика физического воспитания с основами теории. Матвеев, А. П Москва 1991
18. Теория и методика физической культуры. Матвеев, Л. П Москва 1991
19. Наглядность в работе тренера и учителя физической культуры. Черник Е. С Москва 1991
20. Спортивно массовая работа. Атаев А. К Ташкент 1992
21. Уроки здоровья. В. П. Похлебин Москва 1992
22. Лечебная физическая культура. Дубровский В. И Москва 1998

23. Спортивная медицина. Дубровский В. И Москва 1998
24. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Ф. Тошкент 1998
25. Жисмоний тарбия. Нормуродов А. Тошкент 1998
26. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Э. А. Сейтхалилов Тошкент 1999
27. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
28. Керимов Ф. А. Умаров М. Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. 2000 й. Тошкент.
29. Саломов Р. С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000й. Тошкент.
30. Джазер Уэйн Смит Вин Чунь Кунг-фу техника борьба. Москва 2001
31. Техника борьбы сооружает. Смит Дж. У Москва 2002
32. АхматовМ.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
33. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
34. Гигиена физического воспитания и спорта. Вайнбаум Я. С. Москва 2002
35. Қосимбеков З. Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. Бокс, муайтай, кикбокс 2003й. Тошкент.
36. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
37. Ачилов А. М. Акрамов Ж. А. Гончарова О. В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
38. Гончарова О. В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
39. Спорт машғулот назарий асослари Р. С. Саломов. Тошкент. 2005.
40. Спорт кўраш назарияси ва усулияти. Керимов Ф. Т. 2005.
41. Усмонходжаев Т. С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.

Андижон давлат университети

5 А 112001-жисмоний маданият йўналиши магистри Раҳмонов Ислонжоннинг

“Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)” мавзусидаги

магистрлик диссертациясининг

АННОТАЦИЯСИ

Магистрлик диссертациясида Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)ни мазмуни ўрганиб чиқилган.

Шунингдек магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, замонавий услублар ҳамда спорт тайёргарлигини назарий ва услубий асосларидан кенг ва самарали фойдаланиш, боксчиларнинг умумий ва махсус спорт тайёргарлиги жараёнларини такомиллаштириш таҳлил этилган.

Магистрлик диссертацияси илмий оммабоп талаблар асосида тайёрланган бўлиб унда боксга қизиқувчилар ҳамда шу спорт тури мураббийлари ўзларининг педагогик ва мураббийлик фаолиятидан кенг фойдаланишлари учун услубий ва амалий маслаҳатлар ҳамда тавсияномалар берилган.

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида боксчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида малака ва кўникмаларини эгаллаш даражалари таҳлил этилиб баён этилган

АННОТАЦИЯ

На магистерскую диссертацию, магистранта по специальности 5А 112001-Физическое воспитание и физическая культура, Андижанского Государственного Университета имени З.М.Бобура Рахманова Исломжан Исмаиловича на тему «Совершенствование общую и специальную физическую подготовленности спортсменов (На примере боксёров)»

Выпускная диссертационная работа Рахманов Исломжан Исмаиловича посвящена, изучению совершенствования общую и специальную физическую подготовленности боксёров.

В магистерской диссертации широко освещены значение современный методы подготовки боксеров теоретический и практический с помощью в общей и специальной подготовки.

Диссертационная работа выполнена на общих требованиях и дается рекомендации и предложения для тренеров и любителям этого вида спорта.

Учитывая актуальность темы её научно-практическую значимость, а также личные качества автора можно рекомендовать работу к защите.

THE SUMMARY

On magistrs thesis magistrs on professions 5A 112001-Physical education and physical culture, Andizhanskogo State University of the name Z.M.BOBURA Rahmanova Islomzhan Ismailovicha to subjects "Improvement general and special physical preparedness athlete (On example boxer)"

Exhaust remote work Rahmanov Islomzhan Ismailovicha is dedicated to, study of the improvement general and special physical preparedness boxer.

In magic of the theses broadly lit importance modern methods preparation boxer theoretical and practical by means of in the general and special preparation.

Dissertacionnaya work was run for the general requirement and is given recommendations and offers for trainer and amateur this sports.

Considering urgency of the subject her(its) scientifically-practical value, as well as personal quality of the author possible to recommend work to protection

Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
магистрлик диссертациясини Давлат
Аттестация Ҳайъатида тавсия этиш тўғрисида

ТАҚДИМНОМА СИ

Андижон шаҳри

2014 йил “__” май

Магистрлик диссертациясининг номи: Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)

Бажарувчи шахс: Раҳмонов Исломжон

Илмий раҳбар: Андижон Давлат Университети доценти п.ф.н Р.Зухритдинов

Расмий тақризчи: Наманган Олимпия захиралари спорт коллежи _____

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга тўғри

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигини ташкил этиш (Ёш боксчилар мисолида) ва таълим тарбиянинг ноанъанавий услубларидан фойдаланишни таклиф этилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқот натижаларини математик статистик таҳлил кўрсаткичлари тўлиқ эмас ва хулосада акс эттирилмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Раҳмонов Исломжоннинг «Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)» мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудир:

Т.Юсупов.

Андижон Давлат Университети
5 А 112001-жисмоний маданият йўналиши магистри Раҳмонов
Исломжоннинг “Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини
такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Ёш боксчилар мисолида)”
мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик
амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И Қ И

Педагогик амалиёт жараёнларида спортчиларнинг спорт машғулотлари билан шуғулланишнинг меъёрий хужжатлари, машғулотлар ташкил этиш ва ўтказиш услублари, машғулотлар жараёнида спортчиларга ёндошиш шакллари кенг ўрганилди.

Илмий тадқиқот усуллари тиббий-биологик услубида спортчиларнинг организмини жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат ва амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилди. Педагогик назоратда спортчиларни кун тартиби қоидаларига риоя қилиши, мусобақалар ва машғулотларда олиб борадиган фаолияти, жисмоний фазилатлар, техник ва тактик маҳоратларни мустақил такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди. Спортчилар билан суҳбатлар, анкеталар, мунозаралар ташкил этилди.

Илмий тадқиқот услубларида спортчиларнинг руҳий, маънавий ирода тайёргарликлари таҳлил этилди. Шахс хусусиятларини спорт кўрсаткичларига ижобий ва салбий таъсирлари ўрганилди.

Магистрлик диссертацияси педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижаларининг хулосалари курашчилар техник ва тактик маҳоратларини ошириш, жисмоний фазилатларни назарий, услубий билимларини шакллантириш, ахлоқий ва маънавий-ирода сифатларини такомиллаштириш жараёнларига тадбиқ этилди.

Андижон Давлат Университети
 Жисмоний маданият факультети
 магистратура бўлими магистранти
 Раҳмонов Исломжон Исмоиловичнинг
 «Спортчиларнинг умумий ва махсус
 тайёргарликларини такомиллаштириш
 назарияси ва методикаси (Бокс
 мисолида).» мавзусидаги магистрлик
 диссертациясини ҳимоя қилиш учун
 илмий раҳбари пфн Р.Зухритдиновнинг

Хулосаси

Магистрант «Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Бокс мисолида).» мавзусидаги магистрлик диссертациясида мавзуга оид долзарб масалаларни таҳлил этишга ва ёритишга ҳаракат қилган. Магистрлик диссертациясининг мавзуси таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишни замонавий педагогик жараёнларини ўрганишга қаратилган.

Магистрлик диссертациясида мавзуга оид адабиётлар таҳлили, мавзу бўйича тадқиқотлар ва текширишлар таҳлили, мавзу натижаларига асосланган хулоса ва услубий ҳамда илмий тавсиялар келтирилган.

Магистрлик диссертацияси талаб даражасида жихозланган ва тайёрланган. Унга соҳанинг етук мутахассислари тақриз берган. Магистрлик диссертацияси кафедрадаги дастлабки ҳимоядан муваффақиятли ўтган.

Хулоса сифатида шуни айтиш керакки « Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш назарияси ва методикаси (Бокс мисолида).» мавзусидаги диссертация ҳимояси тўла тугалланган деб ҳисоблайман.

Ишнинг ютуқлари, мақсаднинг аниқлиги, долзарблиги ҳамда диссертацияга қўйиладиган талабларга мос келишини инобатга олган ҳолда Раҳмонов Исломжон Исмоилович томонидан ёзилган магистрлик диссертациясини ҳимоя қилишга тавсия этаман.

**АДУ ЖТНА кафедраси
 катта ўқитувчиси:**

п.ф.н Р.Зухритдинов