

**O`zbekiston Respublikasi Oliy  
va o`rta maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli  
Andijon Davlat Universiteti**

*Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrasи*

**Yuqori malakali sportchilar  
tayyorlash nazariyasi va  
metodikasi**

*Ma'ruza matnlari*



*Andijon 2017*

Ushbu ma'ruza matnlari Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o`quv uslubiy hay'ati tamonidan qo`llanishga tavsiya etildi.

**Tuzuvchi:** **dotsent Soliev X.**

**Taqrizchi:** **dotsent A.O`runboev.**

Ma'ruza matnlaridan Jismoniy tarbiya va sport bo`yicha nazariy va amaliy bilimlar o`qitiladigan oliy va o`rta maxsus bilim yurtlari talabalari hamda shu soha mutaxassislari malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

## **So`z boshi**

Ushbu ma'ruza matndan jismoniy tarbiya yo`nalishida ta'lif olayotgan maxsus sirtqi, kunduzgi va magistratura bo`limi talabalarining ta'lif tarbiya jarayonlarini tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari nazariy bilim va malakalarini ortirishda foydalanishlari mumkin.

Ma'ruza matnda sport trenirovkasiga oid bo`lgan quyidagi nazariy bilimlar ta'riflanadi. Sportchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik shakllari sport trenirovkasingning asosiy maqsadi bo`lib hisoblanadi. Shuning uchun sportchilar doimo texnik va taktik mahoratlarini orttirib borishlari zarur. Sport turlarida yuksak natijalarga erishishning omillari sportchilarning shaxsiy xususiyatlari va jismoniy qobiliyatlaridir.

Texnik tayyorgarlik sport mashqlarini va harakatlarini samarali va muvoffaqiyatli bajarish qobiliyati xisoblanadi. Asosiy texnik harakatlariga sportchining turish, siljish, yurish, yugurish va sport turiga xos bo`lgan harakatlar xamda jihozlar bilan yoki riqiblar yordamida usullar, mashqlar bajarishni kiritish mumkin. Taktik tayyorgarlik sport mashqlari va harakatlari texnikasini amalda, musobaqa va bellashuvlarda samarali va muvoffaqiyatli bajarish sanaladi. Asosiy taktik harakatlar xujum va himoya, allov, soxta harakatlar, immitatsiya, fintlar va boshqa shakldagi guruh yoki yakka harakatlar bo`lishi mumkin. Taktik harakatlar asosan yakka kurashlarda, guruhli sport turlarida qo`llaniladi.

Sport turlari bo`yicha mashg`ulotlar tashkil etishda bir necha talablarga rioya qilinadi. Sport turlari mashg`ulotlari o`tkazish uchun zaruriy jixoz, joy va maydonlar tayyorланади. Sport mashg`ulotlarida jismoniy yuklamalar, texnik va taktik tayyorgarlik masalalarining xafalik xajmi rejalashtiriladi. Sport mashg`ulotlarining shug`ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yillik rejalarini ishlab chiqiladi. Sport mashg`ulotlarining davrlari tayyorlov, musobaqa va o`tish davrlariga bo`linadi. Tayyorlov davrida sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi amalga oshiriladi. Tayyorlov davrining yakuniy qismlari asosan sport mashg`ulotlari yig`ini shaklida, tabiat qo`ynida, tog`li sharoitlarda olib boriladi. Shuningdek nazariy, uslubiy va ma'naviy ahloqiy tayyorgarliklari ta'minlanadi.

Sport trenirovkasi mashg`ulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq bo`lgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga o`rganish uchun zarur bo`lgan yordamchi va umum rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar xisoblanadi. Shuningdek tabiat omillari suv, quyosh va havoning sog`lomlashtiruvchi ta'siri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari xam sport tayyorgarliklari vositasi bo`ladi.

Mutaxassislikka erishtiruvchi guruhda mashg`ulotlar sport turlari bo`yicha malaka va ko`nikmalarni takomillashtirish umumiyligi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo`ladi. Yuqori malakali sportchilar tayyorlash guruhi yuqori malakali sportchilardan tashkil topgan bo`lib mashg`ulotlar texnik-taktik mahoratni orttirish xamda maxsus va umumiyligi jismoniy fazilatlarni takomillatirishga qaratilgan bo`ladi.

Ushbu ma'ruza matnlari bo`yicha fikr va muloxazalaringizni Andijon davlat universiteti Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrasiga yo`llashingiz mumkin.

## ***Mavzu: Sport mashg`ulotlarining maqsadi va vazifalari***

### ***Reja***

#### ***1. Sport trenirovkasi***

#### ***2. Sport trenirovkasi qonuniyatlari***

Sport trenirovkasi deb sportning bir turi bo`yicha mutaxassislikka erishishga qaratilgan hamda sport bo`yicha yuksak natijalar rejalashtirilgan ixtisoslik tayyorlarlik mashg`ulotlari tushuniladi. Sport trenirovkasi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanadi. U sport tayyorlarligini barcha turlarini o`z ichiga oladi. Sport trenirovkasi faqatgina malakali sportchi tayyorlash emas balki sog`lomlashtirish jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etadi. Umumiy va maxsus mashq ko`rganlik doimo o`zaro muvofiqlikda bo`ladi. Sportchi tayyorlarligi natijalariga ko`ra uni tayyorlik darajasi belgilanadi. Bu tushuncha sportchini tayyorlarligi natijasida sportda yuksak natijalarga erishishga tayyor bo`lganligini ko`rsatadi. Tayyorlik jismoniy fazilatlar takomillashganligi, texnik taktik mahorat va ruhiy, ma'naviy iroda tayyorlarligi bilan ifodalanadi. Trenirovka mashg`ulotlarining alohida shakllaridan biri musobaqalish. Sport musobaqalari sportchilarni texnik, taktik va jismoniy tayyorlarlik darajasini aniqlash va sportda yuksak natijalar ko`rsatishni nazorat qiladi. Sport amaliyotida musobaqalar xilma-xil turlarga va shakllarga bo`linadi. Shaxsiy sport musobaqalarida birinchilik, g`oliblik uchun kurash yorqin ifodalangan bo`lib, u absolyut va nisbiy birinchilikda aniqlanadi. Bunday musobaqalar birinchiliklar, championatlar, sportakiadalar, olimpiiadalar hamda ommaviy va an'anaviy musobaqalar, saralash musobaqalari o`rtoqlik uchrashuvlari. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorlarlik bo`yicha sinash hisoblanib, sportchilarga sport malakasi darajalari beriladi. Tayyorlov musobaqalari ko`p holatda terma jamoaga saralash, sportchilarni takomillashish darajasini aniqlash, yoshlarni sport turiga jalb etish va qiziqtirish maqsadida o`tkaziladi. Sport musobaqalari sportchini umumiyligida va maxsus tayyorlarlik darajasini aniqlash bilan birga uning har tomonlama jismoniy barkamollikka erishganligini hamda sportda yuksak natijalar olishga tayyorligi darajasini aniqlaydi.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari sportchilarni tayyorlash jarayonining pedagogik qonuniyatlarini ifodalaydi. Ta'lim va tarbiya tamoyillari bo`lgan onglilik, faollilik, ko`rgazmalilik, bajara bilish va individuallashtirish, muntazamlilik hamda taraqqiyot tamoyillari sport trenirovkasi jarayoniga ham taalluqlidir. Shu bilan birga sport trenirovkaning o`ziga xos qonuniyatlari mavjud bo`lib, ular sport trenirovkasini tashkil etayotganda tarbiyaning umumiyligida tamoyillari bilan birga ishtirok etadi.

Sport yutuqlari sportchining jismoniy, aqliy, nazariy tafakkurlari natijasi deb ham qarash mumkin. Yuksak sport natijalariga intilish sportchidan hayotiy muhim qobiliyatlarini takomillashtirishni talab etadi. Yuksak natijalarga intilish sportchilarni tashkiliy va rag`batlantrish choralari bilan qo`llab-quvvatlanishi kerak.

Dastlabki sport tayyorlarligi bosqichlarida sport trenirovkaning umumiyligida tayyorlarlik shaklida tashkil etilib, yuksak natijalarga erishish g`oyalarining ildizlari shakllanadi.

Organizmning biologik rivojlanishi va trenirovka talablarini ortib borishi sportda yuksak natijalar ko`rsatish yosh bilan bog`liq bo`lishini cheklab qo`yadi. Sportchini sport turiga shaxsiy moyilligi o`z iste'dodini tez va to`la namoyon etish imkonini bersa, aksincha ixtisoslikni noto`g`ri tanlash va sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaslik trener va sportchining ko`p harakatlarini behudaga chiqaradi. Qonuniyatlardan trenirovka jarayonlarida mahorat bilan foydalanish sport taraqqiyotining yuksak cho`qqilariga erishishda ishonch bilan borishni ta'minlaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi. Sportda ixtisoslashish sportchini har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Organizm imkoniyatlarining umumiy yuksalishi, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni takomillashuvi asosida sport turi bo`yicha yuksak natjalarga erishiladi. Sportda barkamol bo`lishning asosiy qonunlari sport trenirovkasi chuqr ixtisoslashtirilgan bo`lishi bilan birga har tomonlama rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Qaysi qobiliyat, jismoniy fazilat yaxshi rivojlangan bo`lishi sport turining o`ziga xos bo`ladi. Har bir harakat va jismoniy mashqda turli harakat malaka va mahoratlari o`zaro hamkorlikda ishlaydi. O`zlashtirilgan malaka va mahoratlari qanchalik keng bo`lsa, yangi harakatlarni o`zlashtirish imkoniyati shuncha kattadir. Yangi harakat faoliyati ilgari o`rganilgan harakatlar zaminida paydo bo`ladi va ularni o`z ichiga oladi.

Trenirovka jarayonlarining ayrim bosqichlarida umumiy tayyorgarlikka etarli e'tibor bermaslik yoki unga asosiy o`rinni berish faoliyatlarini kuzatish mumkin. Ikkala holat ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati doimiy bo`lmay trenirovka jarayonlari bosqichlarida o`zgarib turadi. Trenirovkalarining uzlusizligi, yuklama va dam olish tartiblari.

So`nggi ikki holatda shuni tahlil etish mumkinki, har bir trenirovka jarayonida o`rganiladigan harakatlar malakalari avvalgi o`rgangan harakatlar bilan qo`silib boradi. Bu bilan sportchining jismoniy fazilatlar rivojlanishi harakat malaka va ko`nikmalarining hajmi ortib borishi ta'minlanadi. Uchinchi holatda shuni aytish mumkinki, sport trenirovkasi jarayonida yuklama bilan dam olishni almashtirib turish o`ziga xos xususiyatlarga ega. Trenirovka mashg`ulotlarida sportchini umumiy holati to`la tiklangan holda bo`lmaydi. Buning uchun organizmga dam berish shundan so`ng mashug`lotlarni davom ettirish talab etiladi. Charchoqni butunlay yo`qotish uchun etarli dam olish, sportchining tayyorgarlik darajasi yuqori bo`lishi, shifokor-pedagogik nazorat puxta tashkil etilgan bo`lishi shart. Har trenirovka mashg`ulotini ish qobiliyatları tiklangan so`ng boshlash natijalarini ijobjiy ravishda ortishiga olib keladi. Bu talab har bir trenirovka mashg`ulotlariga emas, balki trenirovkalarining siklik jarayonlari hafta, oylik hajmiga qo`yiladi. Trenirovkalarining va dam olishlarning intervali trenirovkalar davri va bosqichlariga bog`liq.

Ular sportchilarning yangi natijalariga erishishga va trenirovka talablarini ortib borishiga asosiy omil bo`ladi. Asosiy mashqlar ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo`shimcha mashg`ulotlar esa har xil sharoitlarda o`tkaziladi. Chunki ular dam olish vositasi bo`lib ham xizmat qilishi mumkin.

Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularni yuksalib borishini natijasida amalga oshirilishi kerak. Maksimal yuklamada salomatlikni mustahkamlash va sport natijalarini o`stirishga qarama-qarshi bo`lib qolishi mumkin. Maksimal yuklamalar darajasi organizmning fiziologik va jismoniy rivojlanish darajsiga

muvofiq belgilanishi kerak. Sportchilar butun umri davomida yuklamalarni cheksiz orttirib borolmaydilar. Yosh o`tshi bilan organizmning imkoniyatlari tabiiy holda pasayib boradi. Bu albatta jismoniy yuklamalarni rejalashtirishni talab etadi.

Sport trenirovkasi jarayonida shifokor-pedagog nazorati ahamiyati sport usullari ortib borishi bilan birga yuksalib boradi. Sportchi imkoniyatlarining darajasi o`sishi bilan trenirovkaning samarasiga baho berish va taraqqiyot vosita va uslublarni sportchilar xususiyatlariga muvofiq individuallashtirish roli ham yuksaladi. Trener, olim va shifokor hamda sportchining doimiy hamkorligi zamonaviy trenirovka jarayonining talablari bo`lib, sportda yuksak natijalarga erishish garovi hisoblanadi. To`lqinsimon tebranishlar yuklamalrinng hajmi dinamikasi, intensivligi dinamikasiga ham xos, yuklama hajmi dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik dinamikasi qiymatlari bir-biriga mos kelmaydi. O`rtacha va katta to`lqinlarda dastlab hajm ko`rsatkichlari yuksak bo`ladi, so`ng stabillashib kamayib boradi. Shu zaylda intensivlikning har xil ko`rsatkichlari yuqori qiymatga erishadi. Kichik to`lqinlarda esa, aksincha bo`lib dastlab tezkorlik-kuch xarakterdagi mashg`ulotlar, so`ng hajmi ko`p mashg`ulotlar o`tkaziladi. Bu qonuniyatlar trenirovka jarayonidagi mashqlarning o`rni va roliga qarab turlicha bo`ladi. Trenirovka yuklamalar dinamikasining to`lqinchison xarakteri sport trenirovkasi qonuniyatları bilan, yuksak ko`rsatkichlarga yo`naltirilganligi, trenirovka talablarining asta-sekin va maksimal orta borishi, yuklamalar uzlusizligi va dam olish bilan almashinib turishligi bilan bevosita aloqada. Bu qonuniyatlarining barchasi trenirovka jarayonlarini tashkil etishning muhim asosi bo`lib xizmat qiladi.

Trenirovka jarayonlari siklliligi: Mikrotsikllar tarkibiga jismoniy yuklamalar dinamikasining kichik to`lqinlari hosil qiladigan omillar ta'sir etadi. Shuningdek, turli yo`nalishdagi mashqlarni takroriy bajarish ham mikrotsikllarga o`z ta'sirini o`tkazadi. Trenirovka jarayonida bir-biriga zich bo`lgan mashqlar qo`llanilmaydi. Ular turli mashg`ulotlarda qo`llanilib, takomillashtiriladi. Bu tartib barcha trenirovka bir xilda bo`ladi. Ular mikrotsikllar tarkibida o`z ifodasini topadi. Mehnat va o`quv faoliyatini umumiyl tartibi ham mikrotsikllar tarkibi o`z ta'sirini o`tkazadi. Shuning uchun mikrotsikllar hafta davomiga rejalashtiriladi.

### **Mavzu: Yuqori malakali sportchilarni jismoniy rivojlanishda jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining o`rni**

#### **Reja**

##### **1. Jismoniy tayyorgarlik**

##### **2. Jismoniy tayyorgarlik vosita va uslublari**

Sport turlarida muvaffaqiyatga erishish shu sport turiga xos bo`lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishni emas, balki barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni talab etadi. Shuning uchun umumiyl va maxsus tayyorgarlik muvofiqlikda tashkil etilganda sportchining jismoniy takomillashuvi amalga oshadi. Umumiyl jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratib sport turiga muvofiq bo`lgan harakat sifatlarini rivojlantirib boradi. Umumiyl jismoniy tayyorgarlik sport turi ixtisoslashuviga bog`liq bo`ladi. Shunga qaramay umumiyl jismoniy tayyorgarlik barcha sport turlarida deyarli o`xshash bo`ladi. Buning sababi hamma sport turlarida jismoniy fazilatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga

ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport turi tayyorgarligini ta'minlash bilan birga jismoniy rivojlantirish masalalarini ham hal etadi. Bu esa yoshlarni jismoniy rivojlanishlarini test sinovlari va nazorat me'yorlari orqali o'rganish imkoniyatini beradi.

Chiniqish muolajalari va gigienik sharoitlar trenirovka mashg`ulotlari jarayonida keng qo'llaniladi. Bu omillar va qoidalarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka jarayonlari murakkablashib, jismoniy yuklamalar ortib borishi bilan muvofiq ravishda o`zgaradi. Jismoniy tayyorgarlik sport mashg`uloti mazmunining poydevoridir.

Kuchni tarbiyalash. Muskul kuchi ikki xil rejimda namoyon bo`ladi:

1) statik yoki izometrik rejimda bir holatda zo`r berib ushlab turilganda kuch namoyon bo`ladi;

2) dinamik rejimda. Bunda muskul uzunligi o`zgaradi va muskulning elastik tarangligi katta kuch bilan sodir bo`ladi.

Dinamik rejimda qarshilikni engadigan ish bajarilishi mumkin (miometrik rejim), masalan, uloqtirishdagi depsinishlar. Ishning bunday faoliyati auksotonik qisqarish deb belgilanadi (nerv muskul apparatida o`zgarish sodir bo`lganda turlicha kuch talabiga muvofiq muskullar qisqaradi va taranglashadi); va (pliometrik rejimdagagi ish)sakrab tushishlarda, osilish va hakazolarda muskul uzunligi oshadi. Bu erda muskullarning auksotonik qisqarishi singari izotonik (nerv-muskul apparatiga tasir qiladigan kuch o`zgarmasa muskul tarangligi bir hilda qoladi) qisqarish ham mumkin.

Shunday voqealar malumki, kishida affekt (vahima, qo`rquv, g`azab) holatida g`oyat katta kuch va tezlik paydo bo`ladi. Bu kuch qaerdan paydo bo`ladi? Har bir yosh organizm normal sharoitda o`zida juda katta kuch zapasi va imkoniyatlarni saqlab yuradi. Odatda, bu kuch va imkoniyatlarning faqatgina bir qismi haqiqatan amalga oshiriladi va kishining keyigi hayotida sarflanadi va ko`pincha juda oz qismi ishlatiladi. Muhim masala shundan iboratki, organizmmizdagi kuchning katta zapaslaridan imkoniyati boricha qanday qilib to`liqroq foydalanishdadir (muskul tolalarining jami kuchi 30 ming kg ga yaqindir, suyaklarning cho`zilishga nisbatan mustahkamligi esa, cho`yanning mustahkamligiga tengdir).

Kuch qobiliyatlarining turli faoliyatlarga bog`liqligi 1. Kishining kuch qobiliyatları organizmning shaxsiy rivojlanishiga zinch bog`langan va undan foydalanish masalasi maqsadga muvofiq yo`naltirilgan bo`lishi kerak.

Kuch qobiliyatları qarshilikni engish tezligiga bog`liq bo`ladi va harakat tezligi qancha katta bo`lsa, oqirlik yoki qarshilik ko`rsatish darajasi shunchalik kam bo`lishi kerak va aksincha. Minimal quvvatdagi zo`r berishning (yadro itqitishda)namoyon bo`lishida esa ish o`rta zonada sodir bo`lishi kerak. Lekin bu zo`r berishi quvvati “portlovchi” kuchning rivojlanishi hisobiga eng qichqa vaqt ichida sodir bo`lishi mumkin. “Portlovchi” kuchning darajasini baholashda tezkor kuch indeksidan foydalanish qulaydir. “Portlovchi kuchning” yorqin misoli sakrashdir, u harakatlanishda tez maksimal zo`r berish qobiliyatini takomillashtirishda ifodalanadi. Pastlab boruvchi harakatlarda muskul uzunligi zo`rlab oshirilsa muskul kuchi maksimal izometrik kuchga nisbatan ancha ko`proq bo`ladi (50-100%). Masalan, chuqurlikka sakrashda sodir bo`ladigan kuch depsinishdagi kuchdan kattadir.

Bir xil tayyorgarlikka ega bo`lganda, vazni og`irroq sportchilar engil vaznlilarga nisbatan ko`proq natijaga erishadilar. Yuqori mahoratli sportchilarda tana og`irligi va kuch orasidagi bog`liqlik 0,93 shartli ko`rsatgichga teng, oddiy sportchilarda -0,80; mashq

qilmaganlarda esa 0,00 ga teng bo`ladi. (Shuning uchun sport bilan shug`ullanmagan kishilarning vazni yog` qatlami hisobiga, sportchilarning vazni esa, muskul massasining kattarishi hisobiga oshadi.). Turli vazndagi kishilarning kuchini solishtirish uchun odatda 1kg og`irlilikka keladigan kuch miqdorini ko`rsatadigan nisbiy kuch miqdorini ko`rsatadigan nisbiy kuch quyidagicha o`lchanadi: mutlaq og`irlilik sportchining vazniga taqsimlanadi.

Kishining yuqorida belgilangan mutloq muskul kuchini muskulning fiziologik 1sm ko`ndalang kesimiga to`g`ri keladigan mutloq kuchi bilan adashtirmaslik zarur. Vazn ortishi bilan mutlaq kuch pasayadi. Nisbiy kuchning pasayishi tananing shaxsiy og`irligi, sportchining tana hajmi (balandligi, eni, qalinligi)ga, yani uning uzunlik o`lchovlarining kubiga mutanosib bo`lishi bilan tushuntiriladi.

Kuch esa, ko`ndalang o`lchoviga, uzunlik o`lchovlarining kvadratiga teng. Demak, tana xajmining o`sishi bilan uning vazni ham muskul kuchiga nisbatan tezroq o`sadi. Garchi shtangistlar uchun absolyut kuchning namoyon bo`lishi zarur bo`lsa, engil atletikachi va gimnastikachilar uchun nisbiy (yani tana og`irligini kamaytirib) kuchni oshirish zarur. Masalan gimnastikachilarda aniqlanganki, halqada “krest” holatini bajarish uchun ko`krak, bilak, elka kamari va bel muskullarining kuchlari sportchining butun vazniga teng bo`lishi (yani 1kg og`irlilikka 1kg kuch to`g`ri kelishi) kerak.

Biroq kuchning rivojlanishi bilan tana og`irligining kamayishi hamisha ham baravar sodir bo`lmaydi. U yog` qatlamiga ega bo`lgan yoki tana tolalarida ortiqcha suvi bo`lgan kishilardagina samarali o`zgaradi. Tabiiyki, tana og`irligini kamaytirish (haydash) ga qaratilgan barcha usullarni faqatgina katta yoshli sportchilar qo`llashigagina ruxsat berishi mumkin, bola va o`smlar bunday urinishlardan tiyiladi.

Kuch jihatdan tayyorlashning vositalari. Kuch jihatdan tayyorlashning vosita va uslublari tayyorgarlikning turli bosqichlarida qo`llanishi lozim. Ularga quyidagilar kiradi:

shakli va mazmuni bo`yicha xilma-xil jismoniy mashqlar;

foydali harakat koeffitsientini oshiradigan vositalar;

ruhiy holatni boshqarishga qaratilgan vositalar (zo`r berishni ongli ravishda affekt holatigacha oshirish); organizmning funksiya va sistemalariga tanlab tasir qilish vositalari.

Kuchni rivojlantirish vositalarini quyidagicha taqsimlash mumkin: o`z tana og`irligini engib bajariladigan mashqlar; og`irliklar, sherikning qarshiligi, amartizator bilan bajariladigan mashqlar, tashqi muhitning murakkabroq sharoitida bajariladigan (mashqlar)

Hozirgi davrda kuch jihatdan tayyorlashning harakat amplitudasini, uning traektoriyasini, tezligini bajarish vaqtini, zo`r berish darajasini va hokazolarni oldindan programmalashtiradigan texnik vositalar, Universal va iqtisoslashgan trenajyorlar kiritilmoqda; maxsus musobaqalashuv mashqlari.

Izometrik mashqlarning xillari:

Xususiy izometrik mashqlar.

Amplitudani cheklovchi xarakatlar.

Ayrim harakatlarda o`ta og`ir yuk bilan statik zo`r berish.

Harakatning qiyinroq fazasida og`irlikni ushlab turish (masalan, bo`g`in burchagini o`zgartirganda, muskullarni tortish harakatida burchakni o`zgartirish).

Izometrik zo`r berishni murakkabroq mashqlarda qo`llash lozim, lekin ularning hajmi juda katta bo`lmasligi va ulardan oldin albatta dinamik mashqlar bajarilishi kerak.

Nafas olish. Kuch mashqlari bajarilganda muskul kuchlanishga to`g`ri keladi. Amerika olimlarining malumotiga ko`ra shtanga ko`taruvchilarda kuchanish vaqtida qorin bo`shlig`ida bosimning ortishi sababli ularda 10% churra va 10% gemoroy paydo bo`lishi aniqlangan. Noto`g`ri nafas olinganda ko`krak qafasidagi bosim ham 40-100 mm simob ustuniga oshadi, bu esa vena tomirlarining qisilishiga olib keladi va qon aylanishini, shuningdek ko`krak qafasidagi bosimning ko`payishi o`pka kapillyarlarini qisadi va natijada o`pkada qon aylanishi ham mushkullashadi. Bo`yin muskullari bilan uyqu arteriyalarining qisilishi xushdan ketish (shok)ga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg`ulot vaqtida quyidagilarga etibor berish zarur:

zarur bo`lgandagina qisqa vaqt kuchanishga ruxsat berish;  
boshlovchilarga og`ir yuk ko`tarishga ruxsat bermaslik;  
og`irlikni ko`tarishdan oldin nafas olmaslik;  
boshlovchilarni mashq o`rtasida nafas olish va nafas chiqarishga o`rgatish.

Kuch imkoniyatlarini tarbiyalash uslubi. Kuchni rivojlantirish o`ziga xos usullaridan biri “ekstensiv” usuldir. Ekstensiv uslub qoidaga ko`ra, kichik og`irlikni ko`p martaba ko`tarishda qo`llaniladi va bunda muskul eng ko`p taranglashib muskullar yaqqol charchagan holatigacha takrorlanadi. Bu uslublar o`rgatishning boshlang`ich davrida (harakat texnikasini o`zlashtirish davrida) qo`llaniladi, tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida qulay funktsional zamin yaratish (muskul hajmini oshirish va organizmni katta jadallikdagi yuklamalarga tayyorlash) uchun, kuch chidamlilagini tarbiyalash uchun qo`llaniladi.

Jadallashtirish uslublari kuch imkoniyatlari to`liq jalb etilishini talab qiladigan (ko`tarish mumkin bo`lgan eng ko`p og`irlikning 90-95% ini) og`ir va nihoyat og`ir vaznlarni ko`tarishda katta ahamiyatga ega. Kuch mashqlarini bir urinishda hal xil tezlikda bajarish mumkin va isbotlanganki, mashqni eng katta tezlikda bajarish yaxshi natija bermaydi, o`rtacha meyorda bajarganda kuchning o`sishi kamayishining asosiy sababi afferent impulslar kuchli oqimining kelishi va kuch qo`zg`alishlarining kontsentratsiyaga xalaqit beruvchi markaziy nerv sistemasida qo`zg`alishning tarqalish hodisasi ro`y berishi sababidadir.

Masalan, og`irlikni minutiga 2 marta ko`tarish ham va 15 marta ko`tarish ham kuchning bir xilda o`sishiga olib kelgan. Ishni 15 martadan ko`ra 2 marta bajargan qulayroqdir. Maksimal zo`r berishning 3 usuli mavjud:

imkoniyat darajasidan engilroq bo`lgan og`irlikni toliqqancha ko`tarish;  
o`ta og`ir yukni ko`tarish;  
o`ta og`ir bo`lmagan yukni maksimal tezlikda ko`tarish.

Kuch jihatdan tayyorlash uslubi izometrik rejimdagi uslubni ham o`z ichiga oladi. Uning ustunligi shundan iboratki, u alohida muskul gruppalariga differentsial tasir ko`rsatadi va musobaqalashuv mashqining pirovard holatida zo`r berishni oshiradi. Lekin bu uslub dinamik rejimdagi uslub oldida muhim ustunlikka ega emas. Ko`pchilik nazariyotchilar kuchni tarbiyalashda yuklamalarning hajmi va bajarish fursatini asta-sekin oshirib borish kerak deb hisoblaydilar. Biroq, uzoq davom etadigan monoton ish energiya hosil bo`lish jarayonini kuchaytirsa ham maksimal og`irlikni ko`tarishni taminlay olmaydi, bu erda qisqa vaqt davom etadigan shiddatli ish zarur. Malumki, muskullarning aktiv qisqarishidan oldin ularning ballistik ishi vaqtida kuchli cho`zilishi katta samara beradi.

Trenirovkaning hozirgi uslubida mashg`ulot yuklamalarining dinamikasida yoki mashg`ulotning "strukturasi" masalasida ikki xil asosiy kontseptsiya mavjuddir. Birinchi kontseptsiya mashg`ulot yuklamalarini to`lqinsimon o`zgartirish (hajm va bajarish tezligini asta sekin oshirish, so`ng bajarish muddatini o`zgartirmasdan hajmini pasaytirish) nazarda tutiladi. Ikkinci kontseptsiya esa, mashg`ulot yuklamasining turli tomonlarining to`lqinsimon o`zgarishini etiborda tutadi. Masalan, bir mashg`ulotda 11t (har bir urinishda 165 kg), uchinchini mashg`ulotda esa 25 t (119 kg) dan ko`tariladi.

Undan tashqari hozirgi vaqtida og`ir va o`ta og`ir vaznlarni (ikki haftada 1-2 marta) ko`tarishning "jadal" usuli keng qo`llaniladi. O`z imkoniyatlarini yaxshi bilgan malakali sportchilar mashq qilish kerak bo`lgan og`irlilikni puls urishiga qarab belgilashlari mumkin, Agar og`irlilikni ko`tarishdan oldin puls urishi tezlashsa, demak, sportchi emotsiyal qo`zg`aluvchan holatda bo`ladi, ayrim vaqtulari bunday holatda himoya tormozlanishi yuz berishi bunda sportchida shu og`irlilikni ko`tarish va maksimum kuch ko`rsatish imkoniyati so`nishi mumkin.

Kuch bilan zo`r berib, mashq qiladigan og`ir atletikachilarining bo`g`in (tirsak va elka)lari kam xarakatchan bo`ladi. Shuning uchun jadal mashg`ulotdan foydalanish zarur. Bo`g`inlarning ortiqcha egiluvchanligi ham salbiy hodisadir. O`z vaqtida bo`g`inlarning eng qulay harakatchanligini aniqlash zarur. Bu esa anoeroo reaksiyasining kuchayishi va himoya xususiyatiga ega bo`lgan ayrim ximik birikmalarning ko`plab to`planishiga bog`liqdir. Issiq muhit sharoitida statik kuch kamayadi. Shuning uchun ish hajmini kamaytirish, ish og`irliklar bilan olib boriladigan ishni qisqartirish, shtanganing og`irligini maksimal vazndan kamaytirish va dam olish vaqtini 3-5 minutgacha ko`paytirish, suv ichish tartibiga qatiy rioya qilish zarur.

Bolalar va o`smlarda kuchni tarbiyalash. Muskul kuchini tarbiyalash o`sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Barcha muskullarni garmonik rivojlantirish bilan malum harakat faoliyatlarida kuchni ko`rsata bilish qobiliyatini baravariga rivojlantirish muhimdir, bunda maktab yoshidagi bolalarda muskul kuchi rivojlanishining fiziologik va yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak. Turli yoshda muskul kuchining rivojlanish masalalari bo`yicha anchadan beri ko`plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Ko`p mualliflar yosh ulg`ayishi bilan kuchning oshib borishi va 15-18 yoshda jadal rivojlanishini takidlaydilar. Shu yoshga kelib muskul faoliyatining nerv sistemasi orqali boshqarilishi mukammallashadi, muskullarning bioximik va gistologik tuzilishi o`zgaradi.

Kuch 8 yoshdan 18 yoshgacha muskul massasining ortishi hisobiga o`sa boshlaydi. Kuchning o`sishi, ayniqsa bolalarning jinsiy balog`atga etishi davri bilan bog`liq bo`ladi, chunki bu yoshda muskullarning qisqarish va shuningdek, uzoq vaqt statik zo`r berish qobiliyati oshadi. 17-18 yoshga kelib maksimal kuch katta kishilarning kuchiga yaqinlashadi. Masalan: tana og`irligiga nisbatan muskullarning og`irligi % hisobida ifodalasak, bukvchi harakatlarda sof muskul kuchi 17-18 yoshga kelib, yozish harakatlarida esa 16-17 yoshga kelib eng yuqori ko`rsatgichga etishini ko`ramiz. Bolalarda muskul kuchining rivojlanishi har xil yoshda bir xil bo`lmaydi. Bu o`zgarishlar albatta bolalarning harakat aktivligi, jinsiy balog`atga etishishi, organizmning morfologik va fiziologik imkoniyatlarining o`zgarishiga bog`liq bo`ladi.

Sport mashg`ulotlari jarayonida bolalarda butun harakat apparatini rivojlantirish zarur. Buning uchun dinamik va statik mashqlar qo`llaniladi. Dinamik kuch mashqlari o`z navbatida ikki guruhdan iborat:

1) shaxsiy-kuch mashqlari (jim, siltash, raqibni ko`tarish va ushlab turishda bellashish usullari, arqonga tirmashib chiqish.);

2) tezkor kuch mashqlari, bunda kuchning rivojlanishi og`irlilik yoki snaryadni (gantellar, toshlar bilan mashqlar, sakrash va boshqalarni) uloqtirish harakatini tezlashtirishga bog`liq bo`ladi.

Statik mashqlarni faqat shtanga va giryalar bilan bajaribgina qolmasdan, qarshilik ko`rsatish mashqlari, snaryadlarda bajariladigan gimnastika, eshkak eshishlardan ham foydalanish zarur. Faqat 1-1,5 yildan keyingina 14-18 yoshda mashg`ulotga shtanga bilan mashqlar kiritish mumkin, lekin ortiqcha zo`riqish yoki zo`r berish 3-5 sekunddan ortiq davom etmasligi, ko`tariladigan og`irliliklar o`ta katta bo`lmasligi va ish vaqtida bir yo`la juda ko`p muskul gruppalari qatnashmasligiga ehtiyyotkorlik bilan etibor berish lozim. Mashqlar orasida tanaffus 2-2,5 minutdan kam bo`lmasligi kerak. 6-8 oy mashqdan keyin maksimal yuklamalarga o`tish mumkin. Ammo, haftalik siklda statik zo`r berishlarning hajmi 55-60 minutdan oshmasligi kerak.

Tezkorlik-kishining harakat faoliyatini qisqa vaqt ichida bajarish fazilatidir. Bu kishi harakatlarining tezligini va harakat reaktsiyasining vaqtini belgilovchi funktional xususiyatlarining yig`indisidir. Tezkorlik- bu kishining kompleks jismoniy fazilatidir va u fazilat yakka shaklda bo`lmaydi, shuning uchun tezlik fazilatlari namoyon bo`lishi to`g`risida fikr yuritsa aniqroq bo`ladi. Tezkorlikning namoyon bo`lish shakllari quyidagilar: 1) harakat reaktsiyasining latent vaqt; 2) yakka harakatning tezligi; 3) tezkorlik fazilatlarining namoyon bo`lish tezligi (keskinligi); 4) harakat surati.

Tezlikning bu shakllari o`zaro aloqador emas. Biroq startdan chiqish qobiliyati va masofa bo`ylab yugurish orasida, tezlik va harakat sur'ati orasida, tez-tez harakat qilish bilan joydan-joyga ko`chish tezligi va boshqalar orasida o`zaro bog`liqlik mavjuddir. Tezkorlik-konservativ (bo`ysunmas) fazilat bo`lib, juda sust rivojlanadi. Chunonchi, tezkorlikni tabiiy rivojlanishi va uni mashq qilish orqali rivojlantirish orasida farq juda kam bo`ladi va 20% ni tashkil qiladi. Tezkorlikni tashkil qiladigan asosiy manbalar quyidagilar: nerv jarayonlarining qo`zg`aluvchanligi, tezkor kuch, cho`ziluvchanlik, muskullarning qayishqoqligi qobiliyati, tezkor xarakterdagi harakatlarni taminlovchi bioximik mexanizmlar, sport texnikasining sifati va irodaviy zo`r berish jadalligi. Nerv jarayonlarining qo`zg`aluvchanligi qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlarining o`zaro tez almashinishi tufayligina amalga oshiriladi.

Tezkor kuch-muskullarning ish bajarish uchun taranglanishining boshlanishida samarali kuch bilan harakatlanish qobiliyatidir.

Cho`ziluvchanlik–muskulni tortganda uning cho`zila olish qobiliyatidir.

Qayishqoqlik–muskullar cho`zilgandan so`ng o`zining birinchi shakliga qayta olish qobiliyati, navbatma-navbat sinergist yoki antagonist rolida ish bajargandan keyin bo`shashish qobiliyatidir. Agar muskullarning shu qobiliyatları etarli rivojlanmagan bo`lsa, harakatlarning etarli amplitudasi (kengligi)ga erishib bo`lmaydi. Harakat davomida, ayniqsa harakat amplitudasining oxirgi nuqtasida sinergist muskullar juda katta qarshilikni engishiga

to`g`ri keladi, shuning uchun cho`zilish va bo`shashish mashqlari doimo mashg`ulotning organik qismini tashkil qilishi kerak.

Bioximik nuqtai nazardan tezkorlik muskullardagi enegiya manbaiga va ximik energiyaning tez safarbarligiga bog`liq bo`ladi. Katta shiddatli ish natijasida kislorod etishmasligi xosil bo`ladi, u kislorod talabining 95% tashkil qilishi va organizmda sut kislotasining tez to`planishiga olib kelishi mumkin. Tezkorlik va kuch-bu ikkalasi ham deyarli bir xil fazilatdir va ularni bioximik nuqtai nazardan ajratish noto`g`ridir. Muskul tizimida quyidagi tolalar mavjud:

tezkor oq tolalar–kuchni ifodalashga qodir, ammo chidamsiz;

sust harakatlanuvchi qizil tolalar; ularni juda ingichka nerv tolalari ishlatadi va o`rtacha shiddatdagi uzoq vaqt davom etadigan ishni taminlaydi;

qizil tez tolalar.

Avvalo tez qizil tolalar, so`ng tez oq tolalar ishga tushadi. Ular tez bajariladigan ishni taminlaydilar, tezkorlikka chidam berishni taminlash uchun esa, qizil sust harakatlanuvchi tolalarni ishga jalb etish talab qilinadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar, konkida uchuvchilar va boshqalarning og`irligi, tanasining, oyog`ining uzunligi va shuningdek, oyoqlarining bo`yiga nisbatan uzunligi masofaga yugurish vaqtiga tasir qilmaydi. Ko`rinishicha, yugurish tezligi ko`proq tana tuzilishiga emas, balki sportchining tayyorgarlik darajasiga va ayniqsa, uning tezkor kuch imkoniyatlariga bog`liq bo`ladi, shu fazilatni shug`ullanuvchilarni tanlab olish uchun asos qilib olish mumkin.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan harakatlар ikki bosqichdan iborat:

tezlanish fazasi, yani startdan boshlab tezlikni oshirib borish va maksimal quvvat (tezlik)ga chiqish;

masofa bo`ylab yugurishni nisbatan barqarorlashtirish, u quyidagilar bilan xarakterlanadi: a) maksimal tezlikni davom ettirish; b) charchashga chidam berish.

Ilmiy taddiqotlardan malum bo`ldiki, bu ko`rsatkichlar bir-biriga bog`liq emas. Sprinterlar uchun 40-50 m gacha tezlikni oshirib bormasdan, balki startdan birdan katta tezlik olish zarur. Odatda 5-6 sekund ichida maksimal tezlikka erishiladi (bu 40-50 metrni tashkil qiladi), shuning uchun sprinter masofada yugurish tezligiga katta etibor berish, sport o`yini bilan shug`ullanuvchilar esa boshlang`ich tezlikka ahamiyat berishlari lozim. Qoida bo`yicha tezlik talab etiladigan harakatlarda, masalan, 100 m masofaga yugurishda finishgacha maksimal tezlikni saqlab turish juda murakkab. Tezlik pasayishining asosiy sabablari shundan iborat: 1) nerv sistemasiga tez tez kelib turadigan impulslar uni charchatadi, bu esa tormozlanish jarayonlarining tezlanishiga sharoit tug`diradi; 2) o`ta katta tezlik zonasida kislorod zapasi tezlikning o`zgarishiga nisbatan proportsional ortadi; 3) maksimal tezlikda bajarilayotgan harakatlarga tuzatishlar kiritish qiyinlashadi, shuning uchun qattiq yugurganda chigal harakatlarni bajarib ulgurish murakkabdir. Yuksak va eng yuksak tezlikda mashq qilganda uzoq vaqt (10-12 min) tanaffus talab etiladi.

Harakat reaksiyasi tezligini rivojlantirish. Harakat tezligi oddiy va murakkab reaksiyalarni rivojlantirishni nazarda tutadi.

Oddiy harakat reaksiyasining tezligi bu avvaldan malum bo`lgan signal (pistoletdan o`q uzish, hushtak, qarsak) ga javob qaytarishdir. Oldindan belgilangan harakat orqali harakat reaksiyasini yaxshilash ancha murakkab vazifadir, negaki bir daqiqaning yuzdan bir ulushini

engish unga bog`liq bo`ladi. Masalan, sport bilan shug`ullanmagan kishilarda harakatlanish reaktsiyasi vaqt 0,25 sekundga, sportchilarda esa 0,18-0,15 sekundga teng. Tovush signaliga bo`lgan reaktsiya vaqt odatda kamroq va u halqaro miqyosdagi sport ustalarida ham ayrim vaqtleri 0,05-0,07 sekundga teng bo`ladi. Oddiy reaktsiyani rivojlantirganda bir necha uslub qo`llaniladi: ko`plab takrorlash usuli berilgan signalga javob qaytarishdan iborat: bo`lingan (analitik) mashq uslubi. Bunda reaktsiya va navbatdagi harakatlar vaqt alohida-alohida mashq qilinadi; sensor uslub-reaktsiya tezligi va vaqt oraliqlarini o`n va yuzdan bir ulushlarigacha farqlash qobiliyati orasidagi zikh munosabatga asoslangan,

Bu usul bilan mashq qilish 3 bosqichda olib boriladi: sportchi tez bajariladigan harakatni ijro etadi va trener unga sarflangan vaqtini elon qiladi; shu harakatning o`zi yana bajariladi, lekin endi trenerning o`zi undan sarflangan vaqtini so`raydi (vaqtini his qilish qobiliyati tarbiyalanadi); sportchi trenerning topshirig`i bo`yicha mashqni ijro etish vaqtini o`zi aniqlaydi (masalan, trenerning topshirig`i bo`yicha 40 metrni 5 sekundda yugurish zarur, bunda masofa va vaqtini his qilish qobiliyati tarbiyalanadi).

Oddiy reaktsiyaning tezligi muskullarni bir qancha taranglatish hisobiga erishilishi mumkin. Shuning uchun, masalan past start olgan vaqtda oyoqlarni start kolodkalariga tirash zarur, shunda start zo`r berishi rivojlantiriladi. Shuningdek, reaktsiya tezligi signalni kutib turish vaqtiga ham bog`liq bo`ladi, dastlabki va ijro etish komandalari orasidagi qulay vaqt 1,5 sekundgacha bo`lishi kerak.

Endi murakkab reaktsiyani ko`rib chiqamiz. U ikki xil bo`ladi: 1) harakatlanuvchi obektga bo`lgan reaktsiya; 2) tanlab javob qaytarish. Harakatlanuvchi obektga xos bo`lgan reaktsiya yakka kurash, to`p o`yinlari va hokazolarda uchraydi. Bunda ko`rish maydonida shu obektni farqlash va belgilab olish, uning yo`nalishini va harakatlanish tezligini aniqlash, shunga muvofiq harakatlanish planini tuzish va uni amalga oshirish lozim bo`ladi. Harakatlanuvchi obektga javob reaktsiyasi 0,25 dan 1 sekundcha vaqt oladi. Aniqlanishi bo`yicha ko`proq vaqt predmetni ko`rib aniqlashga ketar ekan. Tanlab javob qaytarish raqibning xatti-harakati o`zgarishi yoki muayyan sharoitning o`zgarishiga qarab bir qator javoblar ichidan zarur bo`lgan harakat javobini tanlash bilan bog`liq.

Malakali sportchilar harakat javobini tanlashda juda yuqori tezlikka (0,12-0,13) erishadilar va ular harakatning o`ziga etibor bermasdan, raqib tomonidan shu harakatga bo`lgan tayyorgarlikka, yani holat o`zgartirish uchun zo`r berishiga, imo o`zgarishlarga, xatti-harakatning umumiy tabiatiga va boshqalarga etibor beradilar.

Harakatning tezligini tarbiyalash vosita va usullari. Kishi erisha oladigan maksimal tezlik faqatgina tezkorlikni rivojlantirishga bog`liq bo`lmasdan, balki dinamik kuch, qayishqoqlik, chidamlilik, texnikani egallash darajasi va hokazolarga ham chambarchas bo`ladi.

Mashqlarni katta tezlikda bajarish uchun quyidagilar zarur: texnika shunchalik malakali o`zlashtirilgan bo`lishi kerakki, mashqni katta tezlikda ijro etishga imkon bersin; mashq shunchalik yaxshi o`zlashtirilgan bo`lishi kerakki, harakat vaqtida irodaviy zo`r berish mashq bajarish uslubiga emas, bajarish tezligiga qaratilsin; u shunday davom etishi kerakki, mashq yakunlanishdagi charchoqda ham uni bajarish tezligi kamaymasin.

Harakat tezligini tarbiyalash barcha usullarining asosiy g`oyasi o`z maksimal tezligini oshirishga urinib ko`rish va shu tezlik sezgisini “esda saqlash” dan iborat. Masalan, qisqa

masofaga yugurishning mashg`ulot sharoitida tashqi qo`zg` atuvchilar shtangani ko`targanda yoki balandlikka sakragandagidek bevosita tasir qilmaydi. Shunga ko`ra ko`pchilik sportchilarga o`z irodaviy zo`r berishlarini maksimal darajaga ko`tarish qiyin bo`ladi. Shuning uchun ko`proq ongli irodaviy faoliyatga ahamiyat bermoq zarur. Bu erda sportchi erishgan tezlik to`g`risida aniq malumot berish alohida o`rin egallaydi. Barcha tezlikda bajariladigan mashqlar maksimal zo`r berib bajarilishi shart.

Mashg`ulotning asosiy usullari qatiy tartibda mashq qilish, musobaqa va o`yin uslublari hisoblanadi. Bunda ko`plab takrorlash, progressiv, o`zgaruvchan mashq qilish uslublari o`ziga xos afzallikka ega. Bu uslublar orqali tezkorlik ustida mashq qilinganda, qisqa masofalarga maksimal shiddat bilan, dam olish uchun etarli interval bilan (kislorod qarzi qodirilishi va markaziy nerv sistemasining optimal qo`zg`aluvchanligini taminlaydigan darajada) tezlikning kamayishiga yo`l qo`ymasdan ish olib borilishi kerak.

Tezlikning pasayishi- charchash belgisi va tezlik ustida ish olib borishni to`xtatishning signalidir. Biroq, ko`plab takrorlash uslubining kamchilmgi shundan iboratki, unda “tezlik to`sиг`и” hosil bo`ladi, u fazo, dinamik va suratxarakteridaga stereotiplarni rivojlantiradi. Shuning uchun yuqoriga sakrash bo`yicha etakchi sportchilarining mashg`ulotida planka ustidan sakrab o`tish barcha sakrashlarning bor yo`g`i 12-15% ni tashkil qiladi. Asosiy vaqt turli xarakterli mashqlarga va odatdan tashqari sakrashlarga qaratiladi. Agarda tezkorlik doimiyashib qolsa, bu to`sinqqa o`zgaruvchan uslub bilan (qiyalik bo`ylab yugurish, engillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish, molot trosini qisqartirish, oqim bo`ylab suzish orqali) yo`q qilish zarur. Bir necha vaqt bu tezlik mashqlarini umuman bajarmaslik mumkin, shuning bilan hosil qilingan salbiy malaka buziladi va so`nadi.

Odatda, tezlik mashqlarini bajarganda tashqi qarshiliklarni (og`irlik, o`z tana inertsiyasini) engishga to`g`ri keladi, bu esa kishining kuch imkoniyatlariga bog`liq bo`ladi. Kuch mashqlari tezkorlikni tarbiyalashda keng qo`llaniladi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun kuch mashqlarini tanlashda 2 vazifa hal qilinadi:

Maksimal kuch darajasini oshirish;

Tez xarakat qilish sharoitida katta kuch bilan zo`r berish qobiliyatini tarbiyalash.

Tajriba shuni ko`rsatadiki, maksimal tezkorlikni oshirish ancha murukkab, shuning bilan birga kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi oddiyroq hal etiladi. Masalan, oxirgi 40 yil ichida og`ir atletikaning barcha vazn og`irliklarida jahon rekordlari 25-35% ko`tarildi. Shunga xos 100 metrga yugurish tezligi atigi 2% oshdi. Amaliyotda tezkorlikni rivojlantirish uchun kuch mashqlarini juda keng qo`llamoq lozim. Biroq kuch mashqlari tezlik ifodalanadigan harakat faoliyati tartibida bajarilgandagina ijobjiy tasir ko`rsatadi.

Yosh sportchilarda tezkorlikni tarbiyalash. Yosh xususiyatlari mashq qilish uslubiga sezilarli o`zgartirishlar kiritishni taqozo etadi. Hozirgi vaqtida yosh gruppalarini ularning yoshi jinsi, tayyorgarligi va hokazolarga qarab ajratilgan. Tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay yosh 9-10 yosh hisoblanadi. 12-14 yoshga kelib organizmda biologik o`zgarishlar sodir bo`ladi, bukuvchi va yozuvchi asosiy muskul gruppalarini moslasholmaydi, harakat surati pasayadi va istedodli bolalarni tanlashda adashish mumkin.

O`rgatishning boshlang`ich bosqichida harakat suratini, harakatlarning tabiiy shakallarini (yugurish, sakrash, o`yin, estafeta) rivojlantirish lozim. Vaqtidan oldin tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirish tavsiya qilinmaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash. Sportchining umumiy chidamliligi katta muskul ishi shiddatini pasaytirmsadan, o`rtacha zo`r berib, uzoq vaqt ish bajara olish qobiliyatidan iborat. Umumiy chidamlilik turli xil faoliyatlarda chidam berishning o`ziga xos bo`lmaǵan asosini tashkil qiluvchi organizmning funksional xususiyatlarining yig`indisidan iborat. Sportchining maxsus chidamliligi-o`ziga xos yuklamalar, ayniqsa tanlangan sport turida natijaga erishish uchun organizm funksional imkoniyatlarining maksimal jalb etilishi sharoitida charchoqqa chidam berish qobiliyatidir.

Charchash darajasi chidamlilik ko`rsatkichi bo`lib xizmat qiladi. Charchash nerv sistemasining faoliyatiga nomuvofiqlik, noaniqlik kiritadi, oksidlanish jarayonlarining aktivligini pasaytiradi va h. k. Biroq charchashga qarshi turish uchun sportchi nerv sistemasini mashq bilan mustahkamlashi zarur. U charchagan holatda ham ishni davom ettirishi-aerob imkoniyatlarining samarali vositasi hisoblanadi, harakat apparataning va ichki organlarining faoliyatini takomillashtiradi va tejamlilikni oshiradi. Sportchi o`zida kuchli iroda va charchashning barcha qiyin subektiv sezgilariga chidash fazilatlarini tarbiyalashi kerak. Chidamlilikni tarbiyalash uchun psixik omillarni (qatiylilik, maqsad sari intilish, o`zini tuta bilish, jasorat, matonat, sport kurashi sharoitida va tashqi muhitning noqulay sharoitida o`z emotsiyalarini boshqara bilish), ishni energiya bilan taminlovchi sistemalarni mashq qildirishga alohida etibor berish, organizmning funksional turg`unliligiga va tejamkorliligiga, harakat uyg`unligining mukammalliligiga va musobaqa jarayonida kuchning to`g`ri taqsimlanishiga erishish zarur.

Sport turiga va chidamlilikni tarbiyalash uslublariga qarab ishning energiya bilan taminlanishi ham har xil bo`ladi. Masalan o`zgaruvchan yugurish bir tekis yugurishga nisbatan ko`proq kislorod talab etadi. Shuning uchun yuqori malakali sportchilar masofa bo`ylab kuchlarni taqsimlaganda bir tekis qulay tezlik bilan yugurishadi va yuqori samaraga erishadi. Chidamlilikni tarbiyalaganda energiya bilan taminlash masalalariga alohida etibor berish lozim. Bunda aerob faoliyatdagi singari anaerob faoliyatda ham maksimal kislorod qabul qilishni va shu zaylda uzoq vaqt ishslash qobiliyatini rivojlantirish, nafas olish jarayoni maksimal ko`rsatgichga etishini tezlashtirish, anaerob almashishni takomillashtirish zarur.

Mashq darajasi qanchalik yuqori bo`lsa, maksimal kislorod qabul qilish ko`rsatkichi shunchalik katta bo`ladi. Har qanday sport turida chidamlilik imkoniyati bayon etilgan omillarning birligi bilan belgilanadi. Chidamlilikka bo`lgan talab turli sport turlarida har xtl bo`ladi. Bir tekis o`rtacha shiddatli ishda (uzoq masofaga, marafon yugurishiga xos) chidamlilik xususiyati organizmning aerob imkoniyatlariga bog`liq bo`ladi, kislorodni eng ko`p olish qanchalik davomli bo`lsa, harakat aktivligi ham shunchalik uzoq bo`ladi. Bunda sportchidan masofa bo`ylab o`z kuchini tejab va taktik jihatdan oqilona taqsimlash talab etiladi.

Submaksimal shiddat bilan bajariladigan ish (800 m ga yugurish, 200-400 m ga suzish, 1km ga eshkak eshish va boshqalar) da energiya bilan taminlanishi anaerob sharoitda sodir bo`ladi. Yuqori natijaga erishish uchun kislorod qarzining katta ko`rsatkichlargacha (20 litr va undan ortiq) etishiga, qondagi sut kislotasining ko`payishiga qaramasdan musobaqani davom ettirish lozim. Sprint va sport o`yinlari turlarida qisqa vaqt ichida anaerob (kriatin-fosfat) muhitida kishi so`nggi imkoniyatigacha zo`r berishini, harakatlarning barqarorligini taminlovchi nerv jarayonlarining yuqori labilligi talab etiladi. Chidamlilikning anaerob

mexanizmlarini tarbiyalash jarayonida kislorod bilan to`yintiradigan va nerv sistemasini optimal qo`zg`atadigan dam olish intervallarini berish zarur. Chidamlilik murakkab sport turlarida ham rivojlanadi. Ularga kuchga tob berish (og`ir atletikada, kurashda), o`yinga chidam berish, yakka kurash turlaridagi chidamlilik, ko`p kurash turlaridagi (ko`pkurash sportchilari uchun xos bo`lgan) chidamliliklar kiradi.

Chidamlilikni tarbiyalash vosita va usullari. Chidamlilikni tarbiyalash uchun juda ko`p umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlaridan foydalanish lozim. Umumiy tayyorgarlik mashqlari organizm barcha sistemalarining funksional imkoniyatlarini kengaytirgan holda maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlari bilan bajarilganda ijobjiy samara beradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlarida mashg`ulot yuklamalariga samarali chidam berishni taminlaydigan, harakat texnikasini doimo takomillashtiradigan va uni to`g`rilab boradigan muayyan sport turining zaru funktsiyalariga tasir ko`rsatadigan mashqlar tanlanadi. Musobaqalashuv mashqlari bevosita maxsus chidamlilikni tarbiyalashda qo`llaniladi. Musobaqalashuv mashqlaridan mashg`ulot jarayonida nisbatan ko`proq foydalanish zarur. Ular yordamida organizmning musobaqa sharoitiga zarur funktsiyalarini ishga tushiriladi. Chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan butun vositalarning jami organizmning barcha sistema va funktsiyalarini takomillashuviga tasir ko`rsatishi kerak, bunda mashg`ulotning yuqori mator zichligiga erishish, turli-tuman iqlim va geografik sharoitlari, muhitning noqulay omillaridan keng foydalanish zarur. Sport faoliyatining xarakteri va chidamlilikning xiliga qarab tiklanishning turli xillari qo`llaniladi. Anaerob mexanizmlarini tarbiyalashda ekstremal intervallar, aerob mexanizmlarini tarbiyalashda esa qatiy intervallar qo`llash lozim. Qoida bo`yicha bu ish musobaqalashuv shiddatidan ortiq yoki unga barobar shiddat bilan bajariladi. Shuni esda tutish kerakki, umumiy optimal usul yo`qdir, faqat usullarning o`zaro optimal munosabati bo`lishi mumkin.

Chaqqonlik qobiliyatlarini tabiyalash. Kishining koordinatsiya qobiliyati yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o`zaro bo`ysundirish, birga biriktirish) o`zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o`zgaruvchan muhit talablariga ko`ra bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o`tish qobiliyatlaridan iborat. Uni chaqqonlik qobiliyati deb izoxlash mumkin. Chaqqonlik qobiliyatlarining ko`rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvgaga sakrash, figurali uchish va boshqalar) hisoblanadi. Ular to`g`risida yangi harakat shakllarini o`zlashtirish va o`zlashtirilgan harakatlarni qayta o`zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko`rsatkichlari (vaqt birligida, fazo va zo`r berish darajasi) bo`yicha fikr yuritish mumkin. Chaqqonlik qobiliyatlarini egallah uchun muntazam harakat malakalarining sonini ko`paytirish, harakatlarning yangi shakllarini hosil qilish, harakat shakllarini tez o`zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir harakatdan ikkinchisiga tez ko`cha bilish zarur. Ixtisoslashgan harakat shakllarini doimo bir xilda bajarish esa, harakat malakalarini boyitmaydi, imkoniyatlarni cheklaydi, harakat uyg`unligida to`sinq xosil qiladi, harakatlarni o`zgartirish va yangilashga halaqit beradi.

Vosita va usullar. Chaqqonlik imkoniyatini kengaytirish uchun vositalar tanlashning asosiy g`oyasi yangi, odatdagidek bo`lmagan mashqlar tanlashdan iboratdir (bunda doimo o`rganish malakasi qo`llab turish lozim). Yangi murakkab harakatlarni o`rgatishdan oldin albatta ilgari o`rganilgan bir necha murakkabroq harakatlarni bajarish zarur. Shuning uchun o`rgatish jarayonida yuklamaning hajmi katta bo`lmasligi, dam olish intervallari va ularning

mohiyati qulay ish qobiliyatini taminlashi zarur. Chaqqonlik qobiliyatlarini tarbiyalash harakat uyg`unligi bo`yicha murakkab mashqlarni o`zlashtira olish va o`zgaruvchan muhit talabiga binoan o`z harakat faoliyatini tez o`zgartira bilish qobiliyatidan iborat. Bunda o`z harakatlardan fazo va vaqt birligida aniq his qilish qobiliyatlarini ajratib (fazoni, vaqtni, suv, muzni his qilish, muvozanatni saqlash, zo`r berish va bo`shashishni qulay navbatlantirish va h. k.ni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlik qobiliyatlarini tarbiyalashda o`rgatish jarayoni o`zliksiz davom etishi kerak (gimnastika trenerlari faqatgina klassifikatsion kombinatsiyalarni o`zlashtirish bilan band bo`lgan sportchilar uzoq vaqt o`tgandan keyin yangi elementlarni qiyinchilik bilan o`rganishgagina kuzatishgan). Chunki mashg`ulot jarayonida o`rganish malakasini doimo kiritish kerak, agar uzoq vaqt yangi harakatlar o`rgatilmasa o`rgatish malakasi yo`qoladi.

O`z faoliyatini tez o`zgartira olishga o`rgatishda o`zgaruvchan sharoitga tez etibor berish bilan bog`liq mashqlar qo`llaniladi. Bunda quyidagi usullardan foydalilaniladi:

dastlabki holatlarni qo`llash;  
mashqlarni yorqin bajarish;  
harakatlarni bajarish tezligini o`zgartirish;  
ijro etiladigan mashqlarning fazoviy chegaralarini o`zgartirish;  
mashqlarning bajarish usullarini o`zgartirish, musobaqalashish;  
gruppa yoki juft mashq qilganda shug`ullanuvchilarning qarshilik ko`rsatishini o`zgartirish;  
tanish harakatlarni notanishlarga birlashtirib, turli sharoitda bajarish;  
qo`shimcha qo`zg`ovchilar, signallar, texnika vositalarlarni kiritish.

Chaqkonlik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tez charchatadi. Shuningdek ularni bajarganda aniq muskul sezgisi talab etiladi, charchash holati paydo bo`lishi ularning sezgirligi kamayadi. Shuning uchun chaqqonliksi bo`yicha murakkab harakatlarni o`rganishda etarli dam olishi kerak. Chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantiradigan mashqlarni mashg`ulotning asosiy qismining boshida qo`llash maqsadga muvofiqdir. Ularni tez-tez o`tkazib turish tavsiya etiladi.

Fiziologik va psixologik asoslar. Chaqqonlik qobiliyatlarining asosiy fiziologik mexanizmi nerv jarayonlarining qo`zg`aluvchanligidan iborat. Harakat faoliyatini differentsiatsiya qiladigan ichki tormozlanish jarayonlarining rivojlanish mexanizmlari. Shartli reflektor bog`lanishlarining soni. Analizatorlar (ayniqsa harakat qilish, ko`rish va vestibulyar) ning faoliyati. Psixologik jihatdan chaqqonlik o`z harakatlari va o`rab turgan muhitni to`liq idrok qilinishiga bog`liqdir.

Muskullarni taranglatish va bo`shashtirish. Har qanday harakat malum manoda muskullarning qo`zg`alishi va bo`shashishidan iborat.

Ish vaqtida muskullarning ortiqcha tarangligi-zo`riqishga va tezlikni susaytirishga olib keladi. Masalan, shtangachilarda muskullarning ortiqcha taranglanishi og`irlilikni ko`tarish nisbatini kamaytiradi, gimnastlarda esa harakat amplitudasi (kengligi)ni kamaytiradi. Psixik va muskul tarangligi mavjud. Psixik zo`r berish ruhiy holatning turli omillari (tanish bo`lmagan sharoit, tomoshabinlarning mavjudligi) tasirida sodir bo`ladi. U psixik taranglanishda (diqqatning pasayishi, bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga ko`chishning

qiyinlashishi, harakat navbatini unutish va boshqalar) namoyon bo`ladi. Psixik taranglik muskul tarangligiga ham olib keladi.

Tinch holatda muskullar malum bir taranglik xususiyatiga ega. Ish vaqtida muskullar bo`shashgan holatdan tarang holatga o`tadi va aksincha bunday o`zgarish uchun malum vaqt talab etiladi. Tarang holatdan bo`shashgan holatga o`tish, salqi holatdan tarang holatga o`tishga nisbatan sekin sodir bo`ladi. Ballistik xususiyatga ega bo`lgan muskul gruppalar tez harakatlar vaqtida bo`shashishga ulgura olmaydi. Tez sodir bo`ladigan taranglik harakat tezligini boshqara olmaslikdan vujudga keladi. Bunday hollarda antagonistik va betaraf sodir bo`ladigan taranglikni engish uchun odatda taranglashish va bo`shashish tez-tez navbatlanib turadigan mashq (sakrash, uloqtirish, ilib olish, turtish tez yugurish va hokazo) larda qo`llaniladi.

Harakatni boshqarishdagi kuchlanish umumiyligi va xususiy bo`lishi mumkin. Harakatni boshqarishdagi umumiyligi kuchlanish mashq qilmagan kishilarda bo`ladi. Ular beso`naqay, harakati sust bo`lib, lapanglab harakatlanishadi. Harakatni boshqarishdagi xususiy kuchlanish endi shug`ullanishni boshlovchilarda turlicha harakatlarni bajarishda sodir bo`ladi. O`rgatish jarayonini tezlashtirish uchun ularga muskullarni ortiqcha taranglatish noto`g`ri ekanligini tushuntirish lozim (boshlovchi sportchilarni o`rgatishda, eng asosiy masala natijaga erishish emas, balki mashqni texnik jihatdan erkin ijro etishdir). O`zini tik tutishga qarshi kurashishning qimmatli vositasi muskullarning bo`shashtirish mashqlaridir. Ularning vazifasi- muskullarni erkin bo`shashtirishga o`rgatishdir, bunda mashqlarni nafas olish bilan moslashtirish, chalg`ituvchi harakatlardan foydalanish (yuzning mimika muskullarini gaplashish, kulish orqali bo`shashtirish zarur).

Dastavval harakat obrazlarini xayolan ijro etib, bo`shashish zarur bo`lgan joylarda diqqatni qaratish, bo`shashish va birdaniga ish faoliyatiga o`tish fazalarini navbatlantirish, chalg`ituvchi-o`zini erkin his qildiruvchi topshiriqlarni bajarish keng qo`llaniladi. Harakatlarni moslashtirishdagi qiyinchiliklarni engish uchun kishining charchoq holatidan foydalaniadi.

Muvozanat saqlash va uni rivojlantirish uslubi: Kishining turli-tuman harakatlarini turqun holatga keltirish qobiliyati muvozanat saqlashdir. Statik va dinamik muvozanatlar bo`ladi.

Muvozanat saqlash ikki yo`l bilan rivojlantirilishi mumkin:

a) muvozanat saqlash mashqlarini bajarish (muvozanat saqlash qobiliyati muvozanatni yo`qotmagan kishida emas, balki uni tez tiklay oladigan kishida yaxshiroq bo`ladi);

b) muvozanat holatini taminlovchi (ayniqsa, vestibulyar) analizatorlarni analitik takomillashtirish.

Malumki, Ottolit asbobi tekis tezlanishlarni, yarim doira kanallar esa aylanma harakatlarni yaxshi sezadi. Ikkala mexanizm ham bir biriga bog`liq bo`lmagan holda ishlaydi va shuning uchun ham ularni alohida-alohida mashq qildirish kerak.

Vestibulyar analizatorini qo`zg`atilishi hayotiy muhim markazlarni ham (yurak qontomir sistemasi, nafas, ovqat hazm qilish va boshqalarni) qo`zg`atishi va shuning bilan yomon his (yuzning oqarishi, qayt qilish, bosh aylanishi, puls va nafas olishning tezlashishi va boshqa his) etishlar nerv jarayonlarining ish qobiliyatini pasaytirishi, charchash va boshqa holatlarni paydo qilishi mumkin. Shuning uchun vestibulyar apparatini mashq qildirish

muhimdir. Muvozanat saqlashda psixologik qiyinchiliklar (tayanish maydonini kichraytirish, xatoliklar kiritish va to`sqinlik hosil qildirish, snaryad balandligini oshirish, ko`rish analizatorini cheklash yoki batamom qo`llamaslik, o`zgaruvchan holatning vaqtini oshirish va boshqalar) bo`lishi mumkin.

Fazoni his etish. Chaqqonlik qobiliyatlarini fazoni his etishga o`rgatmasdan tarbiyalab bo`lmaydi. Sportchi o`z tana holatini, yo`nalishini, amplituda, masofa, maydonchaning o`lchamlari va to`sqliarni juda yaxshi his qilish, muz, suv, to`p va boshqalarni yaxshi sezishi kerak. Lekin fazoviy hissiyotni to`g`ri rivojlantirish uchun vaqtini his qilishni rivojlantirish, dinamik zo`r berishni juda aniq meyorlay bilish va bir tekis harakatlanish hislarini tarbiyalash zarur bo`ladi. Fazoni his etishni tarbiyalashda zidma-zid topshiriqlar usulidan, yani (suvga sakrovchilar uchun suvni ko`k tosh bilan bo`yash, ravshan rangli to`plar, snaryadlar, predmetlar va boshqalardan foydalanish), topshiriqlarni belgilangan o`lchovlarda aniq ijro etish, harakatlarning doimiy shaklini o`zgartirish va hokazolardan foydalanish kerak. Bu narsalar mashg`ulot jarayoni harakatlarining barcha predmetlariga programmalashtirilgan mexanizmlar, harakat nusxalari, maketlar, mashq qurilmalari, passiv aylantiruvchi qurilmalarni kiritish tez malum qiluvchi usullardan foydalanish orqali erishiladi. “Muskul sezgisini” tarbiyalash uchun ko`rish analizatorisiz mashq qilish tavsiya etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarning harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o`lchovi bo`lib xizmat qiladi. U burchak o`lchovlarda yoki chiziqli o`lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik aktiv va passiv bo`ladi. Egiluvchanlik muskul va to`qimalarning elastikligiga bog`liq. Muskullar elastiklik xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o`zgarishi mumkin. Musobaqalardagi ruhiy ko`tarinkilik egiluvchanlikni orttirsa, o`zini yo`qotib qo`yish holati egiluvchanlikni kamaytiradi. Egiluvchanlikni ortishi bilan cho`ziluvchan muskullar kuchli darajada qo`zg`algan holatga o`tadilar. Egiluvchanlikning namoyon bo`lishi muhitning tashqi temperaturasida bog`liq: temperaturaning ortish bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqtin, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko`p ta'sir qiladi. Ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo`ladi. Mashg`ulot o`tkazayotganda, egiluvchanlik to`ri sharoitlar ta'sirida o`zgartirishni e'tiborga olish kerak. Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o`zgaradi, jumladan, aktiv egiluvchanlik ko`rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko`rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalarda egiluvchanlik kattaroq bo`ladi. Lekin bu faqat tayanch harakat apparatining mortligi va zaifligi hisobiga xolos. Shuning uchun bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash oson kechadi.

Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog`liq. Biroq, kuchlilikning oshiradigan mashqlar bilan shug`ullanish bo`g`inlardagi harakatchanlikni chegaralab qo`yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni engish mumkin: egiluvchanlik va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qo`shib olish borish yo`li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishga erishish mumkin. Umurtqa pog`onasining, tos-son va elka bo`g`inlarining harakatchanligi eng ko`p ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni harakatlarni erkin bajarishni ta'minlaydigan darajada rivojlantirish maqsadga muvofiq. Bunda egiluvchanlik

miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiqroq bo`lishi kerak. Egiluvchanlikni bo`g`inlar imkoniyatidan ortiq darajada rivojlantirish bo`g`inlarning qolaversa tayanch harakat apparatining uyg`un rivojlanishini buzadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlarda foydalaniladi. Ular 2 guruhga aktiv va passiv harakatlarga bo`linadi. Aktiv harakatlarda biror bo`g`indagi harakatchanlikning ortishi bo`g`indan o`tadigan muskullar qisqarish xisobiga ro`y beradi. Passiv harakatda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish harakteriga ko`ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bularidan tashqari, maksimal amplituda sharoitda gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu gruppaga kiradi. Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga karaganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko`rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Muskullar nisbatan kam cho`ziluvchandir. Har bir harakatda ularni uzunligini oshirishga harakat qilinsa natija past bo`lishi mumkin. Mashqlar takrorlash soni ortib borishi bilan natijalar ijobjiy samara beradi. Shuning uchun cho`ziluvchanlikni oshirish mashqlari ko`p takrorlashlar bilan o`tkaziladi. Har bir mashg`ulotda cho`ziluvchanlik mashqlarni sal-pal og`riq paydo bo`lguncha bajarish lozim. Og`riq paydo bo`lishi mashg`ulotni yakunlash kerakligidan dalolat beradi. Mashqlar har kuni bir marta yoki ikki marta bajarilsa foydasi ko`p bo`ladi. Shuning uchun erishilgan egiluvchanlik darajasini ushlab qolishga ko`p marotaba mashq qilish zarur bo`ladi. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil topshiriqlar sifatida uyga vazifa qilib berish ancha qulay.

Egiluvchanlik mashqlari jismoniy tarbiya darslarining yoki sport trenirovaksi mashg`ulotlarining asosiy qismida bajariladi. Chunki u vaqtida organizm etarli darajada qizigan bo`ladi. Shuning uchun egiluvchanlik mashqlari bilan mustaqil shug`ullanishda organizmni qizdirib olishga ahamiyat berish kerak. Bolalik va o`s米尔lik yoshida tayanch harakat apparati tizimi egiluvchanligidan foydalanib shu davrda egiluvchanlik fazilatini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak.

### ***Mavzu: Yuqori malakali sportchilarни jismoniy rivojlanishda jismoniy tarbiya vositalari va sport mashg`ulotlarining vazifalari***

#### ***1. Sport formasi***

#### ***2. Yuqori malakali sportchilarни trenirovka vositalari va uslublari***

“Sport formasi” termini tajribaga asoslangan holda paydo bo`ldi va keyinchalik sport mashg`uloti to`g`risidagi ilmiy g`oyalarning rivojlanishi bilan turli mualliflar uni ilmiy tariflashga harakat qildilar va yaqin vaqtlargacha sport formasining tamoyilial mohiyati to`g`risida yagona tushuncha yo`q edi. Sport formasi qo`zg`alish-tormozlanish jarayonlarining katta kontsentratsiyalangan holati sifatida tariflana boshlandi, bunda murakkab morfologik, bioximik, fiziologik funktsiyalar takomillashadi. Sport formasi organizmning holati bo`lib, odamni harakat qobiliyatining tubdan o`zgarish jarayonlarini aks ettiradi va shuning uchun uning harakatda takomillashishining yorqin biologik mezoni deb baholanadi. Sport formasining mezoni tariqasida eng avvalo yuksak sport natijalarining

mavjudligi, ularning mustahkamligi va o'sib borishini hisoblash zarur. Sog`liq holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik sport formasining tashkil qiluvchi qismlari hisoblanadi. Sport formasi kishidan yaxshi sog`liqni, funksiya sistemalarining yuqori darajada takomillashganligi, katta yuklamalarga organizmning bardosh bera olishi, tabiat omillariga (gipotermiya, gipertermiya, gipoksid, gipoglikoliya) yuqori darajada ko`nikish, psixik jarayonlarining yuqori darajada salmoqligi, shuningdek, hayotiy aktivligi (tetikligi, xushchaqchaqligi, harakatchanligi)ning yuqori darajada bo`lishini talab qiladi.

Jismoniy rivojlanishdan muskul sistemasining rivojlanganligi (malum meyorgacha, har tomonlama, optimal), tana og`irligi va uning qismlari (tayangan va tayanmagan holatlarda) harakatlarini boshqara bilish, tayanch harakat apparatining mexanik mustahkamlanishi, tashqi nafasning yaxshi rivojlanishi zarur. Jismoniy tayyorgarlikdan u sportning xususiyatiga qarab harakat fazilatlarining o`zaro munosabati, eng katta yuklamalarga bardosh berish, texnik tayyorgarlik darajasi, katta musobaqalarda qatnashish tajribasi mavjudligi talab qilinadi. Sport formasida bo`lgan sportchining psixik tayyorgarligidan esa, nerv jarayonlarini muvozanatlashtirish qobiliyati, o`zini yaxshi jalb qila olishi, juda yaxshi xis qilish xususiyatiga ega bo`lishi (vaqtini, masofani, plankani, suvni, muzni his qilish) ideomotor va autogen mashq qilish usullaridan puxtalik bilan foydalana bilish lozim.

Albatta, sport formasining bu komponentlariga xususiy ko`rsatkichlar tarzida qarash lozim, ularning har birini batafsil konkretlashtirish uslubik imkoniyatlarga va bu murakkab masalalarni yoritishda ilmiy yondoshishning darajasiga bog`liq bo`ladi. Sport formasi holati funktsiyalarini tejash, yani standart bo`lmagan yuklamani bajarishda bir qator jismoniy ko`rsatkichlarning kamayishi bilan harakterlanadi (yurak urishining tezligi, 1minutda nafas olish soni kamayadi), qondagi eritrotsitlarning soni ortadi, o`pkalarning maksimal ventilyatsiyasi oshadi va tiklanish jarayonlari tezroq sodir bo`ladi, Sport mashg`uloti jarayonida sportchida mashqda pishganlik va sport formasi holati sodir bo`ladi. Ular orasida son kabi sifat jihatidan ham farq bor. Mashq etilganlik darajasi asta sekin oshib boruvchi yuklamalarning (son jihatdan to`planishi) tasirida organizmda kompensator mexanizmlarining ortib borish hodisasi sifatida tushuniladi, sport formasi esa bu asosiy musobaqalar davrida sodir bo`lgan yangi sifat o`zgarishi yuz bergen holatdir.

Albatta, sport formasida bo`lish chegaralarini, yoki qanchalik vaqt sport formasida bo`lishni oldindan belgilab bo`lmaydi. Bunda bizning engil atletikachilarimiz, konkida yuguruvchilarimiz va boshqalarning Olimpiada o`yinlarida qatnashishlari misol bo`la oladi. Gap shundaki, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida erishilgan natijalar takrorlanganda edi, komandalar ancha yaxshiroq qatnashgan bo`lar edilar. Asosiy sabablardan biri sport formasini rivojlantirishning malum shartlariga rioya qilmaslikdir. Ko`pgina sportchilar tayyorlanish jarayonida bir qator qishki va yozgi musobaqalardan keyin yuqori natijaga erishdilar. Olimpiadagacha qolgan vaqt esa, kuchning to`liq tiklanishini va natijalarni yanada oshirishda mashq qilganlikning yangi pog`onasiga ko`tarilishni taminlash uchun vaqt qisqalik qiladi. Erishilgan sport formasini Olimpiada startlarigacha uzluksiz saqlab turish uchun esa, vaqt juda uzoqlik qiladi.

Tekshirishlar shuni ko`rsatdiki, sport formasini rivojlantirish jarayoni fazali xarakterga ega bo`lib, 3 fazaning: egallash, saqlash (nisbatan stabillashish) va vaqtincha yo`qotish

fazalarining birin-ketin navbatlanishida sodir bo`ladi. Egallash fazasi ikki pog`onadan iborat: sport formasining rivojlanishi uchun sharoit yaratish va uning bevosita shakllanishi. Birinchi pog`ona organizm funktsional imkoniyatlarining umumiylarini darajasini oshirish, sportchining jismoniy va irodaviy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, turli-tuman harakat, ko`nikma va malakalarini, shu jumladan, tanlab olingan sport turi texnikasining yangi elementlarini (yani bu davrda harakat malakalari zudlik bilan o`zlashtiriladi) va taktikasini shakllantirish bilan xarakterlanadi. Bu bosqich anchagina biologik qayta tiklanishlar, jismoniy sifatlar va harakat koordinatsiyasidagi katta o`zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bunda turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi orasida moslik bo`lmasligi mumkin.

Ikkinci bosqichda o`zgarish jarayonlari ixtisoslashgan xarakterda bo`ladi. Sportchi organizmida sodir bo`ladigan barcha o`zgarishlarga maxsus mashq qilganlik va ixtisoslashgan fazilatlarning rivojlanishi hukmronlik qiladi. Sport formasining asosini tashkil qilgan shartli reflektor bog`lanishlar birinchi pog`onalarda katta mustahkamlikka ega bo`lmasdan noqulay sharoitlar tasirida osongina parchalanishi mumkin. Nisbatan stabillashish fazasi sport natijalariga optimal tayyorlikni ushlab turishi bilan xarakterlanadi. Biologik qayta o`zgarishlar darajasi kamayadi. Tubdan o`zgarishlar bu davrga xos emasdir. Muvaffaqiyatli rivojlanish nimaga bog`liq bo`lsa faqatgina shularni takomillashtirish mumkin. Mashg`ulot tuzilishining xususiyatlariga qarab sport formasini tutib turuvchi, turli usullarni aks ettiruvchi sport natijalarini yillik dialektikasining turli xillari kuzatiladi. Sport formasini vaqtinchalik pasayish fazasi mashq qilganlik darajasining moslashish xususiyatining pasayishi, muvaqqat bog`lanishlarning yo`qolishi bilan farq qiladi. Sport formasi birdaniga so`nib ketmaydi. Harakat malakalarining asosiy va organizm funktsional imkoniyatining umumiylarini ko`tarinki darajasi uzoq vaqt saqlanib turadi.

Sport formasini tiklanish va takomillashish jarayonlarini tushunish uchun, sport formasini rivojlantirishga tasir qiluvchi omillarni bilish muhimdir. Bu omillarga quyidagilarni kiritish mumkin: muskul sistemasining garmonik rivojlanishi, harakat malakasining motor va vegetativ tomonlarini yuqori darajada takomillashtirish, organizmning tashqi muhit bilan yaxshi muvozanatda bo`lishi, harakat faoliyatini boshqaruvchi sistemalarning funktsional takomillashishi, shuningdek, psixik faoliyatlarining mustahkamligidir.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazaridan sport yutuqlariga erishishga tayyorgarlikning ruhiy, jismoniy sport texnik va taktik jihatdan tayyorlikdan iborat. Sportchilarning turli jismoniy fazilatlari sport turiga muvofiq holda bir-biriga uzviy takomillashtirgan bo`lishi kerak. bundan sportchi texnik va taktik malakalarini maksimal darajada namoyon etishda foydalana olishi shart. Sport tayyorgarligi darajasi nisbiy bo`lib sportning o`zigagina xos bo`ladi.

Sport formasini baholash uchun har xil uslublardan foydalilanadi. Pedagogik, shifokor-fiziologik uslublar shular jumlasidan. Pedagogik uslub sportchining fazilatlari, malaka va mahoratlari umumlashtirib baholab, tayyorlik darajasini aniqlaydi. Sport formasini baholashda musobaqalarda erishilayotgan natijalar umumiylarini mezon bo`ladi. Jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bo`yicha nazorat mashqlaridan foydalanish ham mumkin. Musobaqalar va imkoniyatlarni chandalashda sportchining texnik taktik harakatlarni bajarish va o`zini tutish holatlari nazorat qilinadi. Tanlab baholash ayrim harakatlarni bajarishni texnik vositalar

bilan baholash usulidir. Sport formasining shifokor-fiziologik uslublarda baholash harakat faoliyatini amalga oshiradigan muhim organlar qobiliyatini aniqlashga qaratilgan.

Sport formasini taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega. Sport formasiga kirish, uni saqlash va sport formasini yo`qotish fazalaridan iborat. Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zaruriy sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishidan iborat. Sport formasini saqlash fazasi musobaqalarda g`oliblikka tayyor holati bilan xarakterlanadi. Bu davrda tub o`zgarishlar amalga oshirilmaydi. Sport formasini saqlashda yutuqlarga erishishda bog`liq bo`lgan holatlar takomillashtirib boriladi. Sport formasini saqlab turishning ko`p varianlari mavjud bo`lib, ular sport turlari xususiyatlariga bog`liq. Sport formasini vaqtincha yo`qotishda mashq ko`rganlik va jismoniy tayyorgarlik darajalari pasayadi. Bu organizmning hayotiy funktsiyalarini tushkunligi emas, balki vaqtinchalik ish qobiliyatini susayishidir. Sport trenirovkasi uzlucksiz holda kamolotga erishishga qaratilgan bo`ladi. Sport takomillashuvining u yoki bu bosqichida qo`lga kiritilgan sport formasi ayni shu bosqich uchun muvofiq bo`lib, boshqa bosqichga mos kelmasligi mumkin. Shuning uchun sport formasini doimo takomillashtirib borishi zarur. Jismoniy yuklamalar bir mashg`ulotda emas, doimiy va uzoq muddat bajarilgandagina o`z ta'sirini ko`rsatadi. Sport formasining negizida turli biologik jarayonlar o`rtasidagi murakkab dinamik muvozanatni saqlash holati bo`lib, u sportchi asab sistemasi uchun ma'lum og`irlilikda ta'sir etadi.

Sport trenirovkasi vositalari. Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari: Jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog`lomlashtirish kuchlari, shuningdek, mashg`ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqarilgan sistemasi qo`llaniladi.

Barcha mashqlar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo`linadi, tayyorlov mashqlariga bo`linadi, tayyorlov mashqlari o`z navbatida maxsus tayyorlov va umum tayyorlov mashqlarini o`z ichiga oladi.

Musobaqa mashqlari bir xil yo`nalishdagi va harakat tarkibi cheklangan faoliyat ko`rinishida bo`ladi. Shu bilan birga musobaqa mashqlari majmui ham mavjud bo`lib ular ko`pkurash singari maxsus sport turlaridan iborat. Mashg`ulotda musobaqalashish mashqlari asosiy o`rinni tutadi, chunki ular yordamida Butunitifoqsport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning birligi yaratiladi. Biroq bu birlik boshqa mashg`ulotlarda kam qo`llaniladi. Chunki, ular organizmni tez charchatadi, har doim ham samarali bo`lmagan stereotiplar mustahkamlanishiga sabab bo`ladi va hokazo.

Musobaqalashish mashqlari mashg`ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish harakatlari, shakli va xarakteriga o`xshash harakatlarni o`z ichiga oladi. Masalan engil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo`yicha yugurishi, musobaqalashish kombinatsiyasining elementlari va bo`laklarini yoki immitatsiya mashqlarni bajarish shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo`lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo`lishi mumkin. Sport mashg`ulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo`libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi hamdir.

Tanlangan musobaqa mashqlari umumiylitka ega bo`lgan mashqlar maxsus tayyorlov mashqlari bo`lishi mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlari sport turi bilan bir xil bo`lmaydi. Ular sportchi jismoniy fazilatlari texnik va taktik tayyorgarliklarini rivojlantirishga ta'sir etadigan shaklda tanlanadi va tuziladi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar shakl jihatdan sportning tanlangan turiga rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan yaqin bo`lib, ularning qo`llanish darajalari va jismoniy yuklamalarni me'yoranishi har xil bo`ladi.

Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda ular sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish vazifalarini samarali hal etishi, asosiy jismoniy fazilatlarni takomillashtirishi ta'sirini hisobga olinadi. Bunday mashqlarni gimnastika, harakatli o`yinlar va sportning qo`shimcha turlaridan tanlab olinadi.

Sportchilarning umumiy tayyorgarligi sport ixtisosligi o`ziga xos xususiyatlarini ifoda etib, turli jismoniy mashqlar o`rtasida o`zaro ijobjiy va salbiy munosabatlar shakllanadi. Shuning uchun sportning xilma-xil turlari uchun ham umumiy tayyorgarlik bir xil bo`lmaydi. Ba'zi bir o`xshashlik bo`lishi bilan birga har bir konkret jarayon o`zining xususiyatlariga ega bo`ladi. Bu holat tayyorgarlik vositalarini tanlashga, ularga trenirovka jarayonida e'tibor qaratish darajalariga bog`liq.

Sport trenirovkasi uslublari. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Harakat faoliyatini o`zlashtirishning boshlang`ich davrida trenirovka uslublari harakatlarni o`rganish uslublari bo`ladi. Mashqlarni qismlarga ajratib bajarish, ularni bir-biriga qo`shib yaxlit holda o`rganish, qismlarni alohida-alohida chiqarib tashlash bilan mashqni yaxlit bajarish uslublari hisoblanadi. Sport harakatlarini o`rganish trenerlar rahbarligida og`zaki va amaliy ko`rsatish bilan bo`ladi. Sport mashg`ulotiga belgilangan vazifalarga ko`ra, qatiy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo`llaniladi.

Organizm funksional imkoniyatlariga yuksak talablar qo`yadigan uslublar, jismoniy yuklama maksimal darajaga etkaziladigan uslublar, qat'iy interval bilan mashq qilish uslublari, musobaqalashish uslublaridan va sport trenirovkasida keng foydalaniladi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo`llaniladi. Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi yuklamalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzuksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzuksiz qo`llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo`llaniladi. Bir uslubning o`zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo`lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o`zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o`zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo`ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, yani bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirishi mumkin. Qatiy reglamentlangan uslubdan tashqari sport mashg`ulotida musobaqalashish va o`yin uslubi, shuningdek, doiraviy mashq qilish uslubi keng qo`llaniladi. Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o`z-o`zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, Shuning bilan birga mashg`ulotga kiritilgan o`yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko`tarinkilikka erishiladi, fiklash qobiliyati,

qo`yilgan maqsadga erishish irodasi va qatiyligi rivojlanadi. Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo`llashni tashkiliy-uslubik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

Trener bilan sport mikrotsikllarining tarkibiga zaruriy o`zgartirish kiritish bilan mashq ko`rganlikni takomillashtirishga halaqit beruvchi tashqi ta'sirlarni bartaraf etadilar.

## ***Mavzu: Sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik shakllari Reja***

- 1. Sportchining texnik tayyorgarligi jarayonlari***
- 2. Sportchining texnik tayyorgarligini takomillashtirish***

Sportchining texnik tayyorgarligi: Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchilar umumiyligi jismoniy tayyorgarligini, jismoniy mashqlar texnikasi sohasidagi bilimini muntazam kengaytirish, sport amaliyotida undan keng foydalanish hamda takomillashtirish mahoratiga erishish. Sportchining umumiyligi va maxsus tayyorgarligi o`rtasidagi farq jismoniy tarbiyaga oid bo`lgan harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish, jismoniy mashqlarni takomillashtirish bilan birga ixtisoslashuv sport turi bo`yicha mashqlar texnikasini egallashdir.

Texnik faoliyatni o`zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflekslar asosida sodir bo`ladi. Tayyor “snergiyalar” shartsiz reflekslarning mavjudligi ko`nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni engillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug`ma reflekslar orasida o`zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o`zlashtirishga qarshilik ko`rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy tasiri har bir sport turida “oddiy” siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo`lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning aktiv turkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi aktiv, reaktiv va inertsiya kuchlarining o`zaro ratsional munosabatida sodir bo`ladi. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlardagi bu farq o`rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to`sinq bo`lib xizmat qiladi.

Bo`lajak davr sportchi modelini tuzishga yuqori natijaga erishish imkonini yaratadigan jismoniy sifatlar, texnik va taktik rivojlanish darajasini sarfashni ifodalashi zarur. Bunda vaqt omili, yani sportchining halqaro klass darajasiga etilishi uchun ketadigan vaqtini hisobga olish katta ahamiyatga ega bo`ladi. Texnik mahorat-sport kurashi sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasini puxta o`zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o`zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga hattoki ovtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo`ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan malumotlar asosida to`xtovsiz korrektsiya qilish jarayonida shakllanadi. Shu boisdan trener harakat malakasining takomillashishini boshqarib borishdan tashqari sportchining psixikasiga tasir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasiga to`g`ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlari mos keladi;

2) sportchi harakatining texnikasi uning funktsional imkoniyatiga to`liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko`pmi kamchiliklari mavjud bo`ladi.

Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashish zarur. Birinchi holda u to`g`ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog`liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko`payishi, chaqqonlikning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o`zaro munosabati va shuning asosida malum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinci holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o`rgatish va harakat strukturasining kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog`liq bo`ladi. Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko`rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obektiv ko`rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o`lchovlariga ega bo`lmasliklarida va, shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir. Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to`g`rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borishi uchun texnik vositalar yordamida tez malumot olish uslublariga ega bo`lishlari shart.

Texnik mahorat darajasi harakat potentsialidan samarali foydalanish darajasi bilan aniqlanishi kerak. Bu erda texnik mahorat darajasi va sport natijasining o`lchov birligiga zo`r berish hajmi va sarf qilingan jismoniy kuch orasida nomutanosib bog`liqlik mavjuddir. Bunda harakat samarasining mutlaq birlikdagi hajmigina emas, balki harakat potentsialining tejamlik ko`rsatkichi ham hisobga olinadi. Tejamlikning son ko`rsatkichi qanchalik past bo`lsa, mahorat shunchalik yuqori bo`ladi. Shunday qilib, texnik mahoratning asosiy ko`rsatkichi harakatlarning samaradorligi va tejamligidadir. Harakatni bajarish uchun organizm reaktiv va tashqi kuchlardan qanchalik ko`p foydalansa va aktiv muskul ishi qanchalik kam qo`silsa tana harakati shunchalik tejamli va ratsional bo`ladi. Texnik mahoratningeng integral (analitik) ko`rsatkichi harakat ritmidir, unga xos belgilardan malum vaqt intervallarida turli shiddatdagi zo`r berishning ratsional navbatlanadigan fazalarning mavjudligidir.

Texnik mahorat harakatlarning ishonchliligi va aniqligi bilan ifodalanadi. Turli xil harakat uyg`unlidan tashkil topgan (yo`nalishi, zo`r berish darajasi va hokazolar bo`yicha ko`p o`zgaruvchan) harakatlar sistemasi kam ishonchlidir. Shuning uchun siklik harakatlar atsiklik harakatlarga nisbatan ishonchliroq sistemaga ega.

I Qismlarga ajratish uslubi harakat tuzilishini soddallashtirishdan iborat bo`lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun chaqqonlikda har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o`zlashtirish uchun immitatsiya mashqlari; o`zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni ziyor bo`lgan tezlikda, malum zo`r berish va meyorda bajarish.

II. Butunlay bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi. Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzulishini soddallashtirish, umumiylar bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan)

muskul zo`r berishini engillashtirish-engillashtirilgan snaryad qo`llash, harakat amplitudasini qisqartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish; yaxlit mashq sharoitini astasekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o`zgaruvchan sharoitida) bajarish; musobaqadagidek yuqori nerv qo`zg`alish sharoitida texnik mahoratni takomillashtirish (o`zini jalg qila bilish, maksimal zo`r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish). Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga ahamiyat berish lozim. O`rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to`g`risidagi tasavvur obrazini yaxshilaydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo`lib harakatlarni qayta o`zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarini takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirish tamoyillari. Sport mashg`ulotida texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini boshqarishning o`ziga xos qonuniyat (tamoyil) lari mavjud:

I O`zaro munasabatni boshqarish tamoyili. Qarama-qarshi (salbiy) va birlik (ijobiy) tendentsiyalarida 2 xil o`zaro munosabat mavjud. Masalan jismoniy sifatlar orasidagi munosabat malum darajada zidligidan bir-birining rivojlanishiga halaqt berishlari mumkin; chidamlilikning haddan tashqari rivojlanishi tezlikning rivojlanishiga to`sqinlik qiladi, kuchning rivojlanishi tezlikka bardosh berish va zarur faoliyatning shakllanishiga salbiy tasir qiladi. Biroq bu sifatlar orasidan ularning mustaqil rivojlanish mosligini topish mumkin, bu esa ularning kompleks rivojlanishiga (kuch chidamligi, tezlik-kuch va boshqalar) yordam beradi. Shuningdek toshlarni otishdagi hayotiy tajriba nayza uloqtirish texnikasini egallashga salbiy tasir qiladi yoki eski texnik usullar yangi texnik usullarning hosil bo`lishiga to`sqilik qiladi. Yangi malakalar avvalgilaridan ustun tursa ham ayrim vaqtлari ekstremal (musobaqa) sharoitlarda eskilari yuzaga chiqishi mumkin.

II. Mos kelish tamoyili. Barcha vosita, uslub va yuklamalarning hajmi muayyan sport turlariga zarur bo`lgan jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanish talablariga qarab tanlanishi kerak. Masalan, har jihatdan jismoniy tayyorlash barcha jismoniy sifatlarni bir xilda yuqori darajagacha rivojlanishini talab qilmasdan aniq ixtisoslashgan yo`nalishda bo`lishi kerak. mos kelish tamoyili organizmning yuklamalarga bo`lgan reaktsiyasida ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining psixologik tayyorlanishi, mashg`ulot rejimi va musobaqadagi faoliyati orasida malum moslik bo`lishi zarur.

III. Kompensatsiya (o`rnini bosish) tamoyili. Hayvonot va inson hayotida kompensatsiya tamoyili muhim biologik o`rinni egallaydi. Uning yordamida hayotiy zarur tomonlarning buzilishi yo`q qilinadi va fiziologik tenglik tiklanadi. Harakat faoliyatida bu tamoyil bir butun harakat sistemasida harakat elementlarining tasodifiy o`zgarishi o`rnini bosish va butun sistemani uning qismlari o`zgarishiga bo`lgan javobini boshqarish shaklida namoyon bo`ladi.

Birinchi shakli harakat strukturasining alohida qismlarida o`zaro o`rnini bosish samarasini taminlaydigan cheklanishlar yuzaga kelganda sodir bo`lsa, ikkinchi shakli harakatning bir zvenosi ichida to`liq o`rnini bosa olmasdan, lekin bir butun harakatning samarasini pasaytira oladigan ancha harakat o`zgarishlaridan iborat bo`ladi. Bunday hollarda texnik jihatdan mavjud kamchiliklarning o`rni qo`shimcha zo`r berishlar orqali qoplanadi.

Kompensatsiyaning uyqash shakllarini individual texnika xillarining o`zaro munosabatida, harakat sifatlarini rivojlantirishda, taktik harakatlarni tanlashda uchratish mumkin.

IV. Bosh omillar va ritmlar tamoyili. Harakat tehnikasida bosh omillar muhim ahamiyatga ega. Chunonchi jismoniy tayyorlashda bu tamoyil ayrim jismoniy sifatlarning bosh ahamiyatga ega bo`lishida ifodalanadi. O`rta masofaga yuguruvchi uchun bosh omil chidamlilik hisoblanadi va h. k. Bosh omillarga bosh parametrlar, bosh elementlar, harakatning bosh fazalari kiradi. Harakat asosiy fazasida faqatgina bir bosh zveno o`zgarishi harakat faoliyati strukturasini ancha o`zgarishiga sabab bo`ladi. Mashqlarni bajarish jarayonida bosh omilning ahamiyati harakatning samarali suratini belgilashga xos bo`lgan harakat aktivligini orqali kuchaytiriladi, Harakatning samarali surati esa, koordinatsiya strukturalarining o`zgarish hajmi va mohiyati harakatning turli qismlarida zo`r berish tezligi va dinamikasi orqali ifodalanadi. Harakat chaqqonliksi elementlarining har qanday kuchaytirilishi bosh elementlarning yoki elementning bosh zveno fazasining kiritilishi bilan bog`liq. Meyor masalasiga kelsak, uning kishi hayotini tashkil qilishda bo`lgan ahamiyati va ishlab chiqarish unumdonorligiga qanday ijobjiy tasir ko`rsatishi malumdir.

V. O`zaro bog`liklik tamoyili. Bu jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan har qanday mashq boshqa jimoniy sifatlarning rivojlanishiga malum o`zgarish kiritadi, ular orasida malum son jihatdan o`zgarish (jamg`arish) lar vujudga keladi, ulardan samarali foydalanish malakalarini shakllantiradi. Organizmning rivojlanishidagi bunday uzluksiz o`zaro bog`liqlik obektiv qonuniyatdir. Yo`naltirilgan o`zaro bog`liqlik mashg`ulot jarayonining o`zida ham bo`lishi mumkin (jismoniy tayyorgarlik-sportchi harakat faoliyatining asosi shaklida; texnik va taktik tayyorgarlik esa jismoniy imkoniyatlardan keng foydalanish vositasi tariqasi namoyon bo`ladi).

Texnik tayyorgarlik bosqichlari: uch bosqichdan iborat bo`ladi.

I bosqich-zamin tayyorlash va tasavvur hosil qildirish. Bunda o`rganiladigan harakat to`g`risida tushuncha hosil qilinadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o`zlashtirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo`yiladi. Bu bosqichda harakat soddallashtiriladi, mashq uchun sharoit hosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og`irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o`lchami qisqartiriladi, qoida soddallashtiriladi va h. k.).

II bosqich- element texnikasini chuqur o`zlashtirish bir necha haftadan bir necha oygacha davom etadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to`g`ri ijro etish darajasigacha o`zlashtirishdan iborat.

III. Bosqich- harakat texnikasini takomillashtirish shug`ullanuvchilarning o`z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi- sport kurashining turli sharoitlarida maksimal zo`r berganda ham texnikani to`g`ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori mukul sezgichi (suv, muz, vaqt sezgilari)ga ega bo`lish zarur. Bu bosqichda harakat malakalari muntazam oshadi, funktional tayyorgarlik o`sib boradi, taktik fikrlashish takomillashadi.

Texnik mahoratning tarifi. Texnik mahorat uch ko`rsatkich:

- 1) hajm;
- 2) har tamonlamalik;
- 3) sportchi o`zlashtirgan texnikaning samarasini bilan ifodalanadi.

Texnikaning hajmi sportchi bajara oladigan harakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan baholanadi. Ko`pincha tehnikaning hajmi va uning

jismoniy tayyogarligi orasidagi bog`liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alohida muskul guruhlarining yaxshi rivojlanganligi hisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha yaxshi ko`rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli bazi muskul gruppalarini ularda kuchliroq bo`ladi).

Texnik tayyogarlikning har tomonlama bo`lishi muayyan sportchining turli-tuman harakat faoliyatlarini qay darajada o`zlashtirganligi bilan xarakterlanadi.

Turli-tuman harakat faoliyatiga ega bo`lgan sportlarda jismoniy sifatlar ham garmonik rivojlangan bo`ladi. Tehnika samarasini quyidagilar orqali belgilanadi:

- 1) subektiv uslub, yani texnikani ko`rish orqali baholash;
- 2) harakat texnikasi umuman, yaxlit baholanadi (yaxshi yoki yomon);
- 3) differentsial jamg`arish harakat fazalari, elementlari ajratilib, alohida baholanadi.

Keyin baholar qo`shiladi va yakuniy natija hosil qilinadi. Musobaqa natijasining o`zi texnika samaradorligining ishonarli ko`rsatkichi bo`la olmaydi, chunki ko`rsatiladigan natija texnikadan tashqari jismoniy sifatlarning rivojlanishi, tana tuzilishining shaxsiy xususiyatlari (og`irligi, bo`yi va h. k.) ga bog`liq bo`ladi. Masalan, og`ir atletikada shtangani tortish va ko`krakka olishda biomexanik nuqtai nazardan faqat shtanga ostiga cho`qqayish uchun uni zarur bo`lgan balandlikkacha ko`tarish maqsadga muvofiqdir. Shtangani undan ham balandga ko`tarish foydasiz. Ko`tarish balandligi sportchining bo`yi va uning mahoratiga bog`liqdir. Sportchining gavdasi qanchalik kichkina bo`lib, qanchalik yaxshi texnikaga ega bo`lsa, u shtangani shunchalik pastroq ko`taradi. Shuning uchun sportchining bo`yi va shtangani ko`tarish balandligi uning texnik mahoratini baholash uchun xizmat qilish mumkin.

Texnikanining samaradorligida quyidagi ko`rsatkichlarga:

- 1) sport ko`rsatkichlari;
- 2) jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- 3) texnikanining samarasiga asoslanish kerak.

Amalda bu texnik jihatdan murakkab va oddiy harakatlarda musobaqalashish orqali amalga oshiriladi. Masalan, oddiy sakrash va batutda salto ijro etishda fazodagi uchish vaqtini aniqlash zarur bo`lsin. Oddiy sakrash texnik jihatdan murakkab emas va uchish balandligi sportchining tezkor kuch imkoniyatlariiga bog`liq bo`ladi. Salto bajarganda sportchi harakat qilish imkoniyatidan 100 foiz foydalanish zarur. Batutda sakrashda faqatgina kuch va sakrovchanlikka ega bo`lmasdan, qattiq yuzalikdan balandga sakragandek batutda ham shu balandlikka sakrash uchun o`ziga xos texnikaga ega bo`lmoq kerak. Harakat uyg`unligi qanchalik murakkab bo`lsa, harakat natijasi shunchalik kamroq oyoq kuchiga bog`liq bo`lib, ko`proq texnikaga tayanadi.

## **Mavzu: Yuqori malakali sportchilarni taktik tayyogarlik jarayonlari**

### ***Reja***

- 1. Taktik tayyogarlik jarayonlari***
- 2. Taktik tayyogarlik xusuyatlari***

Sportning barcha turlarida taktika shakllari va uning ahamiyati xilma-xil bo`ladi. Sport o`yinlar, yakka kurashlarda taktika mukammal va o`zgaruvchan hamda kengroq natijalarda o`z ichiga olgan bo`ladi. Hamma sharoitlar va tayyogarlik uslublari bir xil bo`lgan holda taktik tayyogarlik g`alabani hal qiluvchi omil bo`ladi. Sportchining taktik tayyogarligida

sport taktikasi nazariy asoslarini o`zlashtirish, raqiblar imkoniyati va musobaqalar shart-sharoitlarini o`rganish, taktik usul, kombinatsiyalarni taktik mahorat darajasigacha egalla, taktik mahoratga erishish uchun tafakkur, ruhiy va ma'naviy iroda tayyorgarligi ham muhim rol o`ynaydi. Taktik tafakkurni tarbiyalash sportchida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarini musobaqa sharoitlaridan kelib chiqqan holda foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik ham umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik turlariga bo`linadi. Umumiy taktik tayyorgarlik taktikaning nazariyasi va ulardan sport turiga muvofiq holda sport amaliyotida foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi. Umumiy taktik tayyorgarlik bir-biriga o`xhash sport turlarida umumiy shaklda bo`ladi. Maxsus taktik tayyorgarlik sportning tanlangan turi harakat va jismoniy mashqlariga xos bo`lgan taktik mahorat, malaka va qobiliyatlarni takomillashtirishdan iborat bo`ladi. Taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan doimo muvofiqlikda bo`lib biri ikkinchisini to`ldirib boradi. Sportchining texnik mahorat darajasiga erishib borishida unda taktik tafakkur shakllanadi. Taktik tafakkur yuksak darajada bo`lishi bilan bir qatorda har qanday sharoitda qo`llaniladigan sport turiga mos mashqlar majmuuni texnikasi shakllangan bo`lishi kerak. Shundagina mashqlar va harakatlarni tanlab bajarish imkoniyati yaratiladi. Sportchining texnik va taktik tayyorgarligi amaliy mashg`ulotlar bilan bir qatorda nazariy mashg`ulotlar ma'ruza, suhbatlar, kino va videofilmlarni tahlil qilish bilan o`tkaziladi. Taktikada–bu sport kurashini olib borish sanatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyatlaridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan plan bo`yicha va tezlik bilan hal qilinishi darkor vazifalarga ko`ra tashqi muhitning doimiy va o`zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Taktik mahorat barcha sport turlari uchun zarurdir. Ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshi his qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o`yinlarida ahamiyatlidir. Malum plan va kurashning har bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar va harakatlarni qo`llashda sportchilarning ruhiy, jismoniy va texnik qobiliyatliridan samaraliroq foydalanishda taktika zarur bo`ladi. Umuman taktika mahorat, belgilangan planni aniq amalga oshirishni taminlaydigan yaxshi bilim, ko`nikma va malakalarga asoslanadi.

Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo`ladi:

- 1) shaxsiy kurash: a) raqibning bevosa qarshiligi bilan (yo`lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportga yurish, chang`i poygasi) va raqiblarning nisbiy tasiri bilan (yo`laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq haydash, figurali uchish);
- 2) ikki kishining kurashi: a) raqibning bevosa qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b) raqiblarning bilvosita tasirida (tennis, stol tennisi, badminton, shaxmat);
- 3) komanda musobaqalari: a) raqibning bevosa qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo`l to`pi, xokkey) va b) raqibning bilvosita tasiri bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo`yicha komanda musobaqalari)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish. Harakatlarning taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo`ladi. Sport musobaqasini tashkil etish deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musabaqa oldidan va bevosa musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz. Sport turi va musobaqalarning

xarakteri (saralash musobaqalari, turnir, birinchilik, spartakiada, olimpiada o`yinlari) ga qarab, sportchi uzoq vaqt ichida musobaqa sharoitiga ko`nikishi uchun tashkiliy tadbirchoralar oldindan o`tkaziladi. Bunda musobaqa sharoiti, yani qachon, qaerda, kunning qaysi vaqtlarida, qanday muhit sharoitida musobaqa o`tkazilishi, unda qancha sportchi va aynan kimlar qatnashishi, sport inshootlarining holati, musobaqalarga qanday arbitrlar boshchilik qilishi, ishtirokchilar qanday va qaerda joylashishlari, ovqatlanish va hokazolar qarab chiqilishi kerak.

Bevosita musobaqada ayrim urinishlar, o`nkurashning alohida turlari, turnirning alohida o`yinlari orasidagi tanaffuslarning tashkil va analiz qilinishi kuchlardan ratsional foydalanish imkonini beradi. Sport kurashini olib borish beganda biz yuqori natijalarga erishish uchun sportchining musobaqaning boshidan oxirigacha qiladigan barcha xatti-harakatlari davrini tushunamiz. Kurashish perspektiv taktik kontseptsiya va kurash orqali belgilanadi. Taktik kontseptsiya sportchini tayyorlashda bosh yo`nalish bo`lib qolgan o`zining muvaffaqiyatli taktikasi bilan tanilgan sportchilar tajribasini o`rganishdan iborat. Kurashishda sportchi amal qilish zarur bo`lgan ko`rsatmalar shakllanadi. Sportchi konkret raqibga qarshi (masalan, boksda, kurashda) taktika tuzadi. U butun musobaqa davomida (yuklamalarning shiddati, davom etishi va xususiyatiga moslab) o`z kuchini ustalik bilan taqsimlashi, bir taktikadan ikkinchisiga o`tish zaruratini planlashtirib qo`yishi kerak va h.k.

Taktik faoliyat taktik mashg`ulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi.

Taktik harakatning uch fazasi mayjud:

- a) musobaqa situatsiyasini anglash va tahlil qilish;
- b) maxsus taktik vazifani xayolan hal qilish;
- v) taktik vazifani amaliy hal qilish.

Idrok qilish sifati ko`rish hajmi, ko`rish doirasi, ko`rish orqali harakatni baholash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bog`liq bo`ladi. Sportchi umumi shart-sharoitni baholash, vazifani anglash uchun uning qismlarini maqsadga muvofiq idrok etishi kerak. Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliy hal qilinadi. Sportchi nima qilish kerakligini juda tez belgilashi, o`z bilimini malaka va qobiliyatini baholay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va tahlil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga bog`liq bo`lgan taktik vazifalarini hal qilishda qiyinchilikka duch keladilar. Taktik fikrlashni tarbiyalash uchun har qanday shart-sharoitda mantiqiy fikrlashga asoslanish, zaruriy bilim va tajribadan foydalanish, raqibning harakatini oldindan bilish kuzatish sport kurashi situatsiyasini tez anglash va baholay olishi kerak. Buning uchun sport adabiyotlarini, taktikaning taxminiy variantlarini o`rganish, video-kino, foto va kinosuratlarni o`rganish, sudyalik qilish asoslarining musobaqa o`tkazish qoidasini o`rganish, musobaqada kuzatishlarni tahlil qila bilish, taktik planlarni tuzish va o`z tajribasini analiz qilish zarur. Yuqori texnik tayyorgarlikka, mustahkam, egiluvchan va o`zgaruvchan malakalarga ega bo`lmasa, hech qanday taktik usullardan umumli foydalanib bo`lmaydi.

Funktsional tayyorgarlikning mohiyati murakkab muhitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funktsional sistemalarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, yani katta muskul funktsional va psixik zo`r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funktsional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kritilib ular quydagilarga tasir ko`rsatadi: Nerv sistemasining funktsiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik zo`r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining malum kuchiga ega bo`lishi kerak. Barcha funtsiyalarini, birinchi o`rinda bosh miya tomirlarini vegitativ taminlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga tasir ko`rsatadi. Analizator funktsiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni rejalashtirish.

Funktsional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg`ulotlarga kiritish. Yaxlit mashg`ulotlarni funktsional tayyorlash maqsadida o`tkazish. Mashg`ulot sikllariga sog`lomlashtirish tadbirdi (ertalabki gimnastika, turizm)ni kiritish. Sport va mehnat jarayonida sportchida stress holatini qo`zg`atuvchi muhitning noqulay omillari tez-tez tasir etib turadi. Shu sababli bir qator kuchli tasir etuvchi omillarga organizmning qarshiligini oshiradigan yo`l qidirish zarurati tug`iladi. Shuningdek, o`rtacha jismoniy yuklamalar bilan yoki imkoniyatning oxirida bo`lgan jismoniy zo`r berishlarning o`zaro ratsional munosabatining qonuniyatlarini nazariy va amaliy nuqtai nazardan aniqlash juda muhimdir. Organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Organizmning yuqori va past haroratga ko`nikishini o`rganish alohida o`rinni egallaydi. Sport mashg`ulotining sistema va usullarini tabiiy-ilmiy asoslab berish kishining konkret tabiiy-metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologik omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak.

### ***Mavzu: Yuqiri malakali sportchilar tayyorlash jarayonoda jismoniy fazilatlarni o`zaro muvofiqkikda rivojlantirish metodikasi***

#### ***Reja***

- 1. Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi***
- 2. Nazariy tayrgarlik.***
- 3. Ruhiy tayrgarlik.***

Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi: Vatanparvarlik tuyg`ulari, jamoa g`ururini himoya qilish, Vatan shuhratini dunyoga taratish, insoniq sifatlarni takomillashtirish, g`alaba yo`lida barcha imkoniyatlardan keng foydalana olish sifatlarini takomillashtirish ma'naviy iroda tayyorgarligini asosini tashkil etadi. Shu bilan birga ma'naviy iroda tayyorgarligida sportchilar xarakteri shakllanadi. Bu xarakter mehnatsevarlik, g`alabaga astoydil intilish, sportchiga etikasi, ruhiy iroda, sport g`ururi kabi ahloqiy sifatlarni aks ettiradi.

Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbus, talabchanlik, qat`iylik va jasurlik, chidamlilik va o`z-o`zini boshqarish sifatlarini tarbiyalash ma'naviy iroda tayyorgarligini ajralmas qismi bo`lib qoladi. Sportning barcha turida ahloqiy sifatlar va ma'naviy tayyorgarlik bir xilda bo`lishi kerak. Chunki har bir sportchida har xil darajada sportchilardan iroda tayyorgarligini talab etadi. Iroda fazilatlari namoyon bo`lishi sport jarayonlarining konkret sharoitlariga bog`liq bo`lib irodaning turli tomonlarini namoyon bo`lishini amalga oshiradi.

Sport turlarida ma'naviy iroda tayyorgarligi ahloqiy tarbiyaning umumiyl tamoyillariga muvofiq bo`lib, ahloqiy tarbiya vosita uslublaridan foydalangan holda tashkil etiladi. Sport turining ahamiyati ham muhim hisoblanadi. U sportchida iroda va xarakterni tarbiyalashda

asosiy omil bo`ladi. Qat'iy kun tartibiga rioya qilish, og`ir jismoniy yuklamalarga bardosh berish, salbiy his-tuyg`ularni engib o`tish, trenirovka va musobaqalar jarayonida ichki va tashqi qiyinchiliklar bilan kurashish sportchini irodaviy sifatlarni tarbiyalash va sport xarakterini shakllantirishning omili bo`ladi. Sportchini ahloqiy-irodaviy tayyorlash o`zining pedagogik mohiyati bo`yicha sport faoliyatni sharoitida qo`llanilishiga qarab amalga oshiriladigan ahloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Sport kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi. Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

milliy g`oyaga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o`z shaxsiy ishidan yuqori qo`yishga intilish, mehnat va Vatanparvarlikda o`z sog`ligi to`g`rasida muntazam g`amxo`rlik qilish;

jamoatchilikning amaliy faoliyatida qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-harakati uchun oldida javobgarlikni his qilish, ishga beparvo qarashga yo`l qo`ymaslik;

Sportchilarning yuqori ahloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomilasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo`lib xizmat qiladi. Sport etikasi-bu sportchining o`ziga xos faoliyatda (mashg`ulot, musobaqa, ko`rgazmali chiqishlarda) sportchi uchun majburiy bo`lgan xatti haraatlar normasi va qoidalarining yig`indisidir. Sport etikasining asosi sportchiga qo`yiladigan ahloqiy talablardir. Ular musobaqalarning talablarida, nizom va dasturlarda qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g`oliblarni aniqlashda obektiv bo`lish, raqib va xakamlarga nisbatan hurmatda bo`lish, musobaqalarda xavfsizlikni taminlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ`ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy komolotga erishish, sog`liqni mustaxkamlash va ijodiy uzoq umr ko`rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. Sportchilar yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o`rnitishda o`larining kollektiv bo`lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportni ulug`lashlari, halqaro miqyosda sport bayrog`ini baland tutishlari, yoshlarga o`z sport tajribalarini o`rgatishlari kerak. Bundan tashqari sport etikasi umuminsoniy fazilatlari: kamtarin, haqqoniy, to`g`ri so`z, sof dil, batartib, xushmuomala bo`lishni, raqibni hurmat qilish, xakamni ko`rish yoki ko`rmasligidan qati nazar musobaqa qoidasiga rioya qilishni, xakam, tomoshabinlarni hurmat qilish va manmallikka berilmaslik fazilatlarining namoyon bo`lishini talab etadi.

Sport mashg`ulotlarida amalga oshirilgan etika normalari kishi xarakteriga xos bo`lib qoladi. Sportchining o`ziga xos xususiyati, qo`llaniladigan vositalarning, mashg`ulot shakllarining, tashqi muhit va mashg`ulot sharoitining turli tumanligi-bularning xammasi shug`ullanuvchilarning onggi, hissiyoti, irodasi va hatti harakatiga har jihatdan tasir ko`rsatishiga imkon beradi. Ayniqsa harakat faoliyatidagi axloqiy tarbiyaga ahamiyati kattadir. Masalan, gimnastikada harakat faoliyati qatiy izchillikni talab qiladi. Bu esa sportchidan o`zini tuta bilish, va hissiyotlarini tiyishni majbur qiladi; balandlikda (brusslar, yakkacho`p, turnik, xalqalarda) mashq qilganda dovyuraklik, dadillik, jasorat va zavq bilan shug`ullanishni talab qiladi. Axloqiy fazilatlarni tarbiyalashda o`yin alohida iz qoldiradi, u

o`zini fido qilish, qarama qarshilik sharoitida o`z emotsiyalarini boshqara bilish, aktiv bo`lish, o`zaro yordam ko`rsatish, birodarlik, yagona maqsad sari intilishni talab qiladi. Ular sportchi kurashini malum bir qatiy sharoitga qo`yadi, sof intizomni talab etadi, haqqoniylig, sof dillik va mustahkam xarakterni tarbiyalaydi.

Nazariy tayrgarlik. Jismoniy tarbiya sport tarixi, sotsiologiyasi, sport trenirovkasi, sport fiziologiyasi, gigienasi, sportda tibbiy nazorat, sport trenirovkasining nazariy asoslari bo`yicha bilimlar shular tarkibiga kiradi. Aia oo aeeeiea?ie o`ceaooe?ea ieo iaca?ee oae??aa?eee qenieie oaoeee yoaae. Sportninng taraqqiy etishi bilan birga nazariy tayyorgarlikning roli ham rivojlanib boradi. Sport trenirovkasi mexanizmlari, organizm hayot faoliyatni va taraqqiyot omillarini chuqur tushunish intelektual madaniyatning yuksak darajasi sport yutuqlarining asosiy vositasi va omili bo`lib xizmat qiladi. Nazariy tayyorgarlik shaxsni har tomonlama uyg`un rivojlantirishi bilan bir qatorda sport mashg`ulotlari bilan ongli va muvaffaqiyatli shug`ullanishni tashkil etadi.

Sportchining umumiyligi va maxsus tayyorgarligi jarayonlari ko`p tomonli va o`ziga xos xususiyatlariga ega. Ular o`zaro muvofiqlikda bo`ladi. Jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun asos va sharoitlar yaratadi. Shu bilan birga texnik va taktik tayyorgarlik natijalari jismoniy tayyorgarlik darajasini baholaydi. Ma'naviy iroda tayyorgarligi sportchilarni sportga, mashg`ulotlarga va musobaqalarga munosabatini shakllantiradi. Nazariy tayyorgarlik esa sport bilan shug`ullanishning zamonaviy uslublarini tahlil qilish imkonini beradi.

Tarbiyalashning pedagogik usullari. Axloqiy irodaviy tarbiyada turli xil usullarni qo`llash zarur: tushuntirish shaklida, ishontirish, suhbat va boshqa so`z tasiri orqali, ko`rsatma misollar, amaliy o`rgatish qo`llaniladi. So`z tasiri orqali ishontirish usulidan foydalanib, trener axloqiy, kodeks tamoyillarini, sport etikasining talablarini tushuntiradi, irodaviy bo`lishga ishonch hosil qildiradi, kollektivga nisbatan, o`z natijalariga va xatti harakatlariga obektiv qarashga o`rgatadi. Tushuntirish bilan birga rag`batlantirish, maqtash, koyish, xayfsan berish va boshqalar qo`llaniladi.

Qo`llab quvvatlash va maqtash, ayniqsa, boshlovchi sportchilari uchun ijobjiy tasir ko`rsatadi, o`z kuchiga ishonchsizlik hissini engishga yordam beradi. Tajribali sportchilar bilan ish olib borganda texnika, taktika va xatti-harakatidagi kamchilik va xatolar to`g`risida suhbat olib borish maqsadga muvofiqdir. Kuchli sportchilarni o`rinsiz maqtayverishga chek qo`yish lozim, chunki ularda o`z kuchiga ortiqcha ishonish va o`ziga qoniqish kabi salbiy hissiyotlar paydo bo`lishi mumkin. Mantiqiy isbotlab berish elementlari katta ahamiyatga ega bo`ladi. Shaxsiy ko`rsatishning kuchi juda kattadir. Bunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, murabbiylar va xakamlarga katta javobgarlik yuklatiladi. Murabbiyining obro`sni qanchalik yuqori bo`lsa, uning shaxsi sportchilarga shunchalik katta tasir ko`rsatadi. Murabbiy har tomonlama mukammal, ilmli bo`lishi, sport mashqulotining turli tuman vosita va usullariga hamda yuksak madaniyat, yuksak idrok, qobiliyatga ega bo`lishi kerak.

Amaliy o`rgatish usullariga mashq qilish usuli sifatida qarash mumkin, yani tadrijiy ijobjiy malaka, odad va xislatlar sistemasini xosil qilishdan iborat. Irodaviy xislatlarni quyidagi usullar bilan o`rgatish kerak:

- yuklamani va mashqlar murakkabligini muntazam oshirib borish;
- tez-tez jangovor holatlarni hosil qildirish, musobaqalarga o`rgatish;

- botirlik, dadillikni talab qiladigan mashqlarni qo`llash;
- jismoniy sifatlarning yuqori ko`rsatkichlariga intilish;
- sportchini musobaqa qoidalari bilan cheklantirish;
- mashg`ulotlarni ko`tarinki ruhda o`tkazish;
- sport rejimiga qatiy rioya qilish.

Sportchini o`zining tarbiyasiz tasavvur qilib bo`lmaydi. O`z-o`zini tarbiyalashga intilish sportchining etukli, ishonchga ega bo`lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilardan: 1) o`z-o`zini tuta bilish, ijobiyligi va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o`z xatti harakatini tanqidiy baholash, o`zi to`g`risida boshqalarning fikriga qulog` solish; 2) o`z faoliyati va xatti harakatlarini tahlil qilishdan iborat. Shaxsiy tarbiya o`z-o`zini rag`batlantirishga, o`z oldiga majburiyat qo`yishga yordam beradi. O`zini-o`zi engish o`z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O`z-o`zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, tajribasi va boshqalarga bog`liq bo`ladi.

Ruhiy tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo`ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo`lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xissiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga o`rganish zarur. Sportchini musobaqalarga ruhiy tayyorlash oldinroq boshlanadi. Eng avvalo musobaqaning ahamiyati aniqlanadi. Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu-“start oldi holat” bo`lib, psixik holat o`zgaradi va organizmda vegetativ o`zgarishlar sodir bo`ladi (puls, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o`zgaradi, uyqu buziladi). Start oldi holati sportchining malakasiga, o`z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va o`zaro moslashuviga bog`liq bo`ladi.

Ruhiy tayyorlashda sportchining o`z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ruhiy tayyorlash qaty individuallashtirilgan bo`lishi kerak. Tezkor kuch talab qilinadigan sport turlarida o`ta og`ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo`r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo`r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur. Sportchini haddan tashqari ruhiy zo`r berishlardan saqlash va chuqur bir tekis nafas olishni, muzikani tinglash va ijro etishni, o`z ichida qo`shtiq aytishi, ongli ravishda muskullarni bo`shashtirish, autogen cho`qish usullarini qo`llashni, mimika muskullarining zo`riqishini yo`q qilishni (ko`zlarini yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o`rgatish zarur. Tayyorgarlik ko`rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi. Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo`lgan, o`z emotsiyalarini boshqadigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

Ruhiy ta'sir ko`rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar ishontirishga asoslangan uyqu-hordiq; mushak relaksatsiyasi; autogen ruhiy-mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin tirli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo`sh vaqtini tashkil etish; ruhiy gigiena qoidalariiga rioya qilish.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg`ulot guruhida quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o`rta balandlikdagi va baland tog` xududlarida bo`lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod etishmasligi ta'siriga chidamliligin oshirish, ya'ni

sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlikdagi va baland tog`li xududdagi (1400-2800-3200m) mashg`ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko`rsatadi

Sport mashg`ulotining tibbiy-biologik vositalari sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg`ulot o'tkaziladigan joyni gigienik ta'minlash, sport jihozlari va asbob uskunalarining gigienik holati; biologik qimmati yuqori oziq-ovqatlardan foydalanib oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish; suv muolajalari, fiziomuolajalar, bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo`lish, elektr ta'sir o'tkazish, uqalash va o`z-o`zini uqalashning har-xil turlari.

### ***Mavzu: Yuqiri malakali sportchilarни sport trenirovkasi davrlari***

#### ***Reja***

- 1. Sport trenirovkasi davlarini rejalahtirish***
- 2. Tayyorlov, musobao`a va o`tish davrlari***

Sport mashg`ulotlarida yillik davrlarning mavjudligiga sabab tashqi omillar-sport musobaqalarining kalendari, mavsum, ob-havo sharoiti va shu kabilar hisoblanadi. Trknirovka makrotsikllarga bo`linishining tabiiy sababi esa, biz sport formasining rivojlanish qonuniyatlarida deb hisoblaymiz. Trenirovka qonuniyatları, ularning tamoyillari va usullari haqida bilimlarimizning kengayib borishi bilan ham baribir uning asosida sportchining rivojlanishini optimal boshqarish tamoyili yotadi.

Musobaqa kalendari va mashg`ulotning davrlarga bo`linishi orasida aloqa mavjuddir. Sport kalendari trenirovkaning obektiv zaruriy davrlariga moslanmasdan musobaqalarning tasodifiy yig`indisidan iborat bo`la olmaydi. Albatta, bu o`zaro munosabatda birinchi o`rin mashg`ulot tuzilishining qonuniyatlariga taalluqlidir. O`z navbatida kalendar trenirovka jarayonini ratsional tashkil qilishning amaliy muhim shartidir. Sport kalendarini kengaytirishning majburiy sharti trenirovka davrlariga bog`liq holda musobaqalarni izchil taqsimlashdan iboratdir. Musobaqalar asosiyqmasuliyatlari va tayyorgarlik (sinov mashg`uloti) musobaqalariga bo`linadi. Katta sportda yuqori tabaqali musobaqalarga Olimpiada o`yinlari, jahon, qita, milliy birinchiliklar va hokazolar kiradi. Shularga muvofiq holda sport formasiga erishish uchun zarur bo`lgan vaqtlar belgilanadi. Trenirovka jarayoni katta davr (yil) davomida malum davrlar orqali amalga oshiriladi, yani, qonuniy davriy o`zgarishlar sodir bo`ladi, ular mashg`ulotning tuzilishi va mazmuniga, uning yo`nalishiga, vositalariga, uslublariga, umumiylari va maxsus tayyorgarlik nisbatiga, yuklamaning o`zgarishiga va hokazolarga bevosita yoki bilvosita tasir qiladi. Bu sabablarni qarab chiqar ekanmiz sport formasining rivojlanish qonuniyatlarini ham takidlab o`tmoq zarur. Malumki, sport formasining tiklanishi, stabillashish va vaqtinchalik yo`qotilishi qatiy mashg`ulot tasiri asosida sodir bo`ladi, ularning xarakteri sport formasining fazasiga qarab o`zgaradi:

Asosiy tayyorgarlik davri sport formasiga ega bo`lishi uchun zamin va sharoit yaratuvchi davrdir.

Asosiy musobaqalar davri sport formasini saqlab turish va yuqori natijalarga erishish davridir.

O`tish davri-sportchini aktiv dam olishini taminlaydi va kommunyativ charchash va holdan toyishning oldini oladi.

Bu davrlarda sportchini biologik sabablarga ko`ra har doim sport formasida bo`la olmasligi uchungina mavjud bo`lmasdan, balki trenirovkaning tuzilishi va mazmunining davrma davr o`zgarishi sportda takomillashishning zarur sharti hamdir. Sport formasining fazalarini va trenirovka davrlarini aynan bir deb hisoblab bo`lmaydi. Sport formasining fazalari biologik jarayonlarining holatidir. Bu holat sportchi rivojlanishiga samarali tasir ko`rsatishni taminlaydigan malum vosita va usullardan maqsadga muvofiq foydalanishni belgilaydi. Mashg`ulot davrlari esa bu sport formasini rivojlantirish va takomillashtirishni boshqarishga qaratilgan pedagogik jarayonning navbatma-

Birinchi umumtayyorgarlik bosqichda jismoniy tayyorgarlikning vazifasi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish orqali organizmning funktional imkoniyatining umumiyligi holatini oshirishdan iborat. Jismoniy tayyorgarlik bu erda unchalik ixtisoslikni chuqurlashtirishga qaratilmasdan, balki funktional imkoniyatlarni kengaytirishga qaratiladi, chunki muayyan ixtisos turida rivojlanish shunga bog`liq bo`ladi. Sport texnika va taktik tayyorgarlikka xos vazifa sport faoliyatining nazariy asosinitashkil qiluvchi bilimni o`zlashtirish va chuqurlashtirish, harakat, ko`nikma malakalar hajmini kengaytirish, muayyan sport turida ko`nikma va malakalarni shakllantirish yoki qayta tiklash hamda takomillashtirish va hokazolardan iborat. Ahloqiy irodaviy tayyorgarlikning birinchi bosqichida katta hajmdagi ishga munosabatni shakllantirish, sportga nisbatan mehnatsevarlikni tarbiyalash, irodaviy imkoniyatlarni oshirish va hokazolar alohida ahamiyatga ega bo`ladi. Bu bosqichda har tomonlama tasir ko`rsatadigan va maxsus mashqlar asosiy vositalar hisoblanadi. Shuningdek, musobaqa mashqlari qo`llaniladi. Ular 0.4-0.5% ni tashkil qiladi.

Ikkinci maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg`ulotning strukturasi va mazmuni bevosita sport formasiga kirishish uchun sharoit yaratish maqsadida o`zgarib boradi. Bu erda tayyorgarlik barcha bo`limlar aro maxsus yo`nalishga ega bo`ladi. Jismoniy tayyorgarlikda tanlab olingan sport turlarining xususiy talablariga javob beradigan jismoniy qobiliyatlariga bo`lgan tasir kuchaytiriladi. UJT umumiyligi mashq qilganlikda erishilgan holatni saqlash va ixtisoslik (sport turi) bilan bog`liq bo`lgan tomonlarini oshirishni taminlaydi. Sport texnik tayyorgarlikda musobaqalashish davrida qo`llaniladigan faoliyatlarining texnikasini chuqurroq o`zlashtirishga ahamiyat beriladi. Bu erda turg`un va egiluvchan dinamik stereotip shakllantirish vazifikasi qo`yiladi. Muayyan bosqichdan navbatdagi bosqichiga asta –sekin o`tiladi. Bu holda mashg`ulot jarayonining mazmuniga ko`ra ko`proq uning strukturasi-turli vosita va usullarning nisbati, yuklamaning hajm, shiddati va hokazolar o`zgaradi.

Musobaqalar va trenirovkalarini davrlash: Sport kalendari sport musobaqalarini o`tkaziladigan vaqtini ko`rsatib musobaqa davrini chegaralanganligini belgilaydi. Musobaqalar kalendarini rejalshtirishda trenirovka jarayonlarini ratsional davrlash, va uning qonuniyatlaridan samarali foydalanish kerak. musobaqa kalendarlari ko`p omillar ta'siri ostida bo`lib, trenirovka davrlariga nisbatan mustaqildir. Musobaqalarning muddatlari sport formasini saqlab turish imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Musobaqa miqdori sport mahoratini oshirish uchun, jismoniy va ioda fazilatlarini takomillashtirish uchun etarli

bo`lish kerak. Musobaqalar orasida sportchilar ish qobiliyatini tiklash uchun intervallar bo`lish kerak. Musobaqalar kalendari an'anaviy va o`zgarmas qilib tuzilishi kerak.

Sport trenirovkasi davrlarining o`ziga xos xususiyatlari har bir davrda trenirovka jarayonini tarkibini xarakterlovchi o`ziga xos belgilarga ega. Trenirovka davrlari sportchilarning tayyorgarlik jarayonlariga bog`liq.

Jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirish bilan birga funktsional imkoniyatlarni takomillashtirishga qaratilgan. Sport formasi jismoniy tayyorgarlikka va uning natijasida maxsus tayyorgarlikka bog`liq bo`ladi.

Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik sport turining o`ziga xos xususiyatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi. Sport texnik tayyorgarligida harakatlar texnikasini musobaqa davrida olingan kabi sport o`zlashtirib boriladi. Shu bilan birga maxsus taktik tayyorgarlik ham kengaytiriladi. Sport musobaqlari tayyorgarlikning maxsus iroda tayyorgarligi ahamiyati ortadi. Trenirovkaning maxsus tayyorgarlik bosqichi musobaqa oldi bosqichi deb atalishi mumkin. Bu bosqichda qo`lga kiritilgan sport formasi boshlang`ich forma hisoblanadi. Tayyorgarlik davrining funktsiyasi amalga oshganligini har bir bosqichda erishilayotgan natijalar ortib borishida ko`rish mumkin.

O`zlashtirilgan malaka va mahoratlarni mustahkamlanadi hamda harakatlarni bajarishni ta'minlash harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va taktik tafakkurni rivojlantirish talablarini o`rtaga qo`yadi. Musobaqa oldidan bir necha kun to`liq dam olish maqsadga muvofiq emas. Malakali sportchilar har kungi trenirovkalarni to`xtatmasliklari ham mumkin. Yuklamalarning hafatalik oshib borishi mikrotsikllarda trenirovka kunlarining ko`payishi bilan xarakterlanadi. Ma'naviy iroda tayyorgarligi sohasida sportchini erishgan yutuqlariga yoki mag`lubiyatga to`g`ri munosabatda bo`lishini ta'minlash, faol dam olish va kelgisidagi tadbirlarga ijobjiy his-tuyg`ularni shakllantirishdan iborat bo`ladi. O`tish davrida musobaqa va og`ir jismoniy yuklamalardan iborat mashqlar to`xtatiladi. Umumiy tayyorlov mashqlariga katta e'tibor qaratiladi. Shuningdek, faol dam olishning vositalaridan keng foydalaniлади. Agar sportchi tayyorlov davrida etarli darajada jismoniy yuklamalar olmagan bo`lsa, doimiy trenirovka mashg`uloti o`tmagan bo`lsa, musobaqlar va nazorat mashg`ulotlarida qatnashmagan bo`lsa uning uchun o`tish davri zarur bo`lmaydi.

Sport trenirovkasini rejalshtirish tamoyillari: Istiqbolli rejaning asosiy yo`nalishi, uning umumiy asoslari va mashg`ulotlari turli shakllarining ko`rsatmasidir.

Yillik rejada quyidagilar aniqlanadi:

-mashg`ulot yordamida rivojlantiriladigan asosiy omillarning, yani texnik tayyorgarlik, harakat sifatlari, taktik usullarning dastlabki holatlari;

-mashg`ulot davrlariga qarab yuklamaning dinamikasi, uning oshib borishi;

-eng asosiy musobaqlar belgilagan holda musobaqlarning qatiy sistemasi.

Mashg`ulot davrlarining rejasiiga quyidagilar kiradi:

-bosqichlar soni, ularning tuzilishi va yuklamaning oshib borishi belgilanadi;

-mashg`ulot davriga to`g`ri keladigan mashg`ulot kunlari va soni belgilanadi;

-haftalik davrni tuzilishi, mashg`ulotlar tartibi (yuklama hajmi) ko`rsatiladi;

-mashg`ulot davrida qo`llaniladigan vositalar aniqlanadi.

Haftalik reja quyidagilardan tashkil topadi:

- muayyan ish hajmiga taalluqli bo`lgan malumot;
- konkret mashg`ulot vositalari, yuklamasi, texnik va taktik vazifalar.

Bir mashg`ulotning rejasi:

-tiklanish jarayonlari tezligidan kelib chiqadigan ishning hajm va shiddatini hisobga olgan holda tuziladi.

Moddiy texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kirdi. Ularni vazifasiga ko`ra shartli ravishda quyidagi guruhlarga taqsimlash mumkin. Bajarilgan harakatlar to`g`risida axborot beradigan texnik vositalar. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o`lchami to`g`risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini etkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini etkazishning oddiy usullarida mumkin bo`lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

## ***Mavzu: Sport trenirovka shakllari Reja***

### ***1. Mashg`ulot shakllari***

### ***2. Sport tayyorgarliklarning bosqichlari***

Mashq jarayonining asosiy vazifasi-bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga yo`naltirilgan usullardan foydalaniladi. Usul-bu sportchilarni tayyorlash bilan bog`liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg`ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo`lidir. Sport faoliyatida «usul» tushunchasidan tashqari «usuliy yo`l» degan atama ham qo`llaniladi. «Usuliy yo`l» deganda mashg`ulot o`tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo`naltirilgan vosita va usullar yig`indisi tushuniladi. Mashg`ulot usuliyati atamasi mashg`ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg`ulot samarasiga erishishga yo`naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo`llar birligini ifodalaydi. Usuliy yo`nalish-qo`yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta`siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagи topshiriqlar, usul va usuliy yo`llardan foydalanishga yo`naltiradi. Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo`naltirib o`rgatish trenerdan o`rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo`linadi: so`zdan foydalanish usullari (og`zaki), ko`rgazmali tarbiya usullari va amaliy usullar. O`z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

Bilim egallahsga yo`naltirilgan usullar. Bilim egallahsga yo`naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og`zaki tarzda xikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta`sir ko`rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Trener tomonidan qo`llanadigan so`zdan foydalaniladigan usullar butun o`rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatları to`g`risida yana ham to`la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o`quv-mashq materialini o`zlashtirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Harakat ko`nikma va malakalarini o`zlashtirishga yo`naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o`z faol harakatlariga asoslangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo`linadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama xajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va qat'iy chegaralagan

holda ko`p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o`zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo`ladi. Mashg`ulotning asosiy umumiylari zahirasini qat'iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi. Harakat faoliyatlarini o`rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir. Qismlarga bo`lib yoki taqsimlab o`rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o`rgatib, keyin zarur yahlit harakatni tiklashni ko`zda tutadi. Mazkur usul ko`p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab muvofiqlashli harakat faoliyatiga o`rgatishda qo`llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o`rgatish usuli asosida o`rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim.

Taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o`zgartirib yubormasligi kerak;

Taqsimlashda o`rgatilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug`ullanuvchilarning harakat tajribasini e'tiborga olish zarur;

Taqsimlashda o`rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

To`la o`rgatish yoki yaxlit o`rgatish usuli harakat faoliyatini o`rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko`rinishda bo`lsa, shunday o`rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko`pincha oddiyroq, usuliy jihatdan qismlarga bo`lib o`rgatish maqsadga muvofiq bo`lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o`zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o`rgatish usuli maqsad qilib qo`yilgan mashqqa tuzilish jihatdan qardosh bo`lgan, ammo o`zlashtirilishi osonroq maxsus, tayyorlovchi va etishtiruvchi mashqlarni qo`llashni ko`zda tutadi. Qisman chegaralangan mashq usullari shug`ullanuvchilarning o`z oldiga qo`ygan vazifalarni echish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi. Harakat ko`nikmalarini rivojlantirishga yo`naltirilgan usullar. O`rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillashtirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o`zgartirmay, o`zaro bog`liq ta'sir deb atalmish yo`l bilan, ya'ni o`zaro bog`liq mashq usuli bilan rag`batlantirishga imkon beradigan qo`shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar etakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og`ir vazn toifalaridagi sherik tanlanadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo`lishi shart. Bu tezlik kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Bir me'yordagi usulning xususiyati shundayki, uni qo`llashda shug`ullanuvchilar jismoniy mashqni uzlusiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harakatlanish tezligi, ish sur'ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning 2 varianti bor: uzoq muddatli bir me'yordagi mashg`ulot va qisqa muddatli bir me'yordagi mashg`ulot chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qismidagi rivojlantirishda qo`llaniladi. Bir me'yordagi usulning ustunligi shundaki, u katta xajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko`nikmasining barqarorlashuviga ko`maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamkorligini yaxshilaydi, ichki a'zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashtiruviga ko`maklashadi.

Tanlash-yo`naltirish mashqlari usuli asosan organizmning alohida harakat sifatlari yoki morfofunksional xususiyatlarini takomillashtirishga yo`naltirilganligi bilan tavsiflanadi.

Variantli (o`zgaruvchan) mashq usuli mashqni uzlusiz bajarish davomida harakat tezligini, sur'atini, ritmning davomiyligini, harakatlar aplitudasini, kuchlanish kattaliklarini

o`zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo`llash yo`li va boshqalar bilan tavsiflanadi.

Standart-takroriy va variantli (o`zgaruvchan) mashq usullari, o`z navbatida, mashqlarni bajarish chog`idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg`unlashuvi bilan bog`liq tarzda 2 ta guruhchaga bo`linadi: uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli.

Mashg`ulot shakllari: Trenirovka darslarining davom etish vaqt 30 daqiqadan bir necha soatga cho`zilishi mumkin. Bu sport turining xususiyatlari, mashg`ulotlar yo`naltirilganligi, trenirovka bosqichlari xususiyatlari, shug`ullanuvchilar tayyorgarlik darajalariga bog`liq bo`ladi. Shuningdek, trenirovka darslari qismlari o`rtasida aniq chegara bo`lmaydi. Trenirovka darslari zichligiga qarab, har xil shaklda bo`lishi mumkin. Sport nazariyasining rivojlanishi hamda sportni ommaviylashib borishi bilan mustaqil shug`ullanish shakllariga katta e'tibor qaratilmoqda. Sport bilan shug`ullanish sportchining yosh jihatdan o`sishidagi bir qator davrlarni o`z ichiga oladi. Trenirovkalarining mazmuni, tarkibi yosh xususiyatlari va yuksak natijalarga erishish mantiqiga muvofiq o`zgarib boradi. Trenirovka bosqichlarni yosh jihatidan chegaralanishi sport turlari xususiyatlariga, sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga va boshqa talablari asosida o`zgaradi. Bu davrda shug`ullanuvchilar o`z qobiliyatlarini har xil sport turlarida sinab murabbiy tavsiyasiga ko`ra o`z qobiliyatiga muvofiq keladigan bo`lajak sport ixtisosligini tanlaydi. Boshlang`ich ixtisoslash har xil sport turlari mashqlaridan iborat bo`lishi maqsadga muvofiqdir. Bu trenirovkaning umumiyo yo`nalishiga mos tushadi. Boshlang`ich ixtisoslashish yillarida trenirovka jarayonlari maxsus tayyorgarlikka qaratilgan bo`lmaydi. Aksincha umumiyo tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. Shug`ullanuvchilar sport ixtisoslashuvini tanlashda mashqlarni bajara olish qobiliyati bilan erishadi. Boshlang`ich ixtisoslashish bosqichi taxminan 2-3 yilda o`z ichiga oladi. Albatta, sportchining shaxsiy xususiyatlari va sport turi shakllariga muvofiq bu muddatlar o`zgarishi mumkin.

Trenirovka yuklamalarining hajmi va intensivligi ortib borib absolyut maksimum darajasiga etadi. Sport yutuqlariga erishish bilan sport natijalarining qo`shimcha o`sish darjasini pasayadi. Bunday pasayishga biologik-yosh imkoniyatlarini stabillashuvi hamda trenirovka jarayonlarini takomillashish uslublari etarli emasligi sabab bo`lishi mumkin. Trenirovka jarayonida trenirovka vositalarini uslublarini va shakllarini doimo yangilab turish umumiyo va maxsus tayyorgarlikni jismoniy yuklamalar hajmi va intensivligi bilan muvofiq holda tuzish sportda uzoq vaqt natijalar ko`rsatishni ta'minlaydi.

Sportda uzoq yillar faoliyat ko`rsatish bosqichida trenirovka hajmi va intensivligi bir xilda ushlab turish tavsiya etiladi. Vaqt o`tishi bilan organizmning funksional imkoniyatlari pasaya boshlaydi. Bu imkoniyatlar xususiy bo`lib, har xil shart-sharoitlarga bog`liq. Sportning ayrim turlarida 40 yoshdan so`ng ham ijobjiy natijalarga erishish mumkin. Trenirovka jarayoni yuksak ish qobiliyatini, maxsus fazilatlar va malakalarni uzoq vaqt saqlab turish uchun 35-40 yoshdan o`zgarib boradi. Bu bosqichda trenirovkaning mazmuni umumiyo jismoniy tayyorgarlik shakliga o`tib boradi. Bu davrda musobaqalar roli, jismoniy yuklamalarning oshib borishi mohiyati kamayadi. Shunga muvofiq trenirovka jarayonlari ham qayta tuziladi. Bu davrda sportchilarning umumiyo ishchanlik qobiliyatini saqlash va organizm funksiyalari rivojlanishini ta'minlashga e'tibor qaratiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi shakllanishidan boshlab, aholini jismoniy rivojlantirish, sog`lomlashtirish, mehnat va vatan mudofaasiga yo`naltirilgan bo`lgan. Jismoniy tarbiya tizimining mazmuni, shakli va uslublari takomillashib kelmoqda. Takomillashuv jarayonlari har xil yo`nalishda amalga oshirilmoqda. Shulardan biri jismoniy tarbiyaning kasbiy amaliy tayyorgarlik jarayonidir.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi o`zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo`nalishiga ega. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi faoliyati xom ashyo bazasiga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o`tkazish, tashviqot-targ`ibot ishlari olib borish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi. Oliy o`quv yurtlarida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog`lomlashtiruvchi mashg`ulotlar bilan bog`liq.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini mohiyatini belgilovchi muhim omil mehnat sharoitidir. Turli kasb egalarining mehnat sharoiti turlichadir. Masalan, aqliy mehnat bilan shug`ullanuvchi muassasa xodimlari ko`proq xonalarda o`tirgan holda ishlaydi. Kompleks kompyuterlashtirish va ishlab chiqarish operatsiyalarini avtomatlashtirish, bugungi kundagi bozor iqtisodiyoti raqobatlagini engib chiqish, ishlab chiqarish jarayonining uzluksizligini ta'minlash, mehnat va dam olish tartibini takomillashtirish va boshqalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini asosiy yo`nalishidir.

Ma'lum mutaxassislikni o`rganayotgan talabalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligiini amalga oshirish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining umumiyligi va maxsus vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Mutaxassislar uchun kerakli kasbiy sifatlarni maqsadga yo`naltirib shakllantirish uchun kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vositalari alohida o`rin egallaydi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi maqsadida qo`llaniladigan jismoniy mashqlar guruhlarga bo`linadi, ya'ni mashqlarning yo`naltirilganligi, a'zo tarmoqlarga ta'siri, yurak-qon, nafas olish tizimlari, vestibulyar apparatining rivojlanganligi va takomillashganligi. Jismoniy mashqlar ruhiy-jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, harakat, umumiyligi va statik chidamlik, egiluvchanlik, epchillik, diqqat, emotsiyonal turg`unlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo`linadi. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida paydo bo`lgan bilim, ko`nikma va malakalar ishlab chiqarish jarayonida uch bosqichda rejalashtiriladi va amalga oshiriladi. Birinchi bosqich maxsus nazariy, metodik va amaliy darslarda oliygoҳ va ishlab chiqarish naroitlari bilan tanishib, jismoniy tarbiya va sportning aniq vositalarini qo`llash o`rganib chiqiladi.

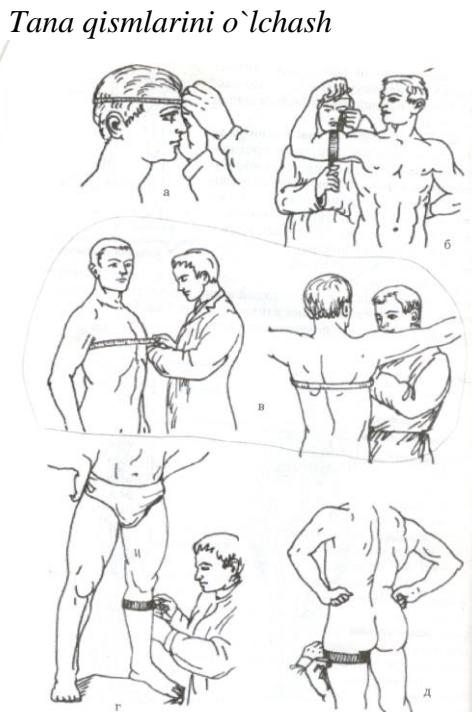
Ikkinci bosqichda jismoniy tarbiya va sport qismlarga ajratilib o`rganiladi. Bu vazifa yo`riqchilik amaliyoti jarayonida va uy vazifalarini bajarishda hal qilinadi. Uchinchi bosqichda o`rganuvchilarning ishlab chiqarish faroliyati hisobga olinib, ko`nikma va malakalar yanada takomillashtiriladi. Jamoada jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish va har kim kun tartibiga jismoniy tarbiya tadbirlarini kiritishi asosiy uslub hisoblanadi.

Harakat malakalarini shakllantirishning asosiy uslubi mashq bo`lib, takomillashtirish maqsadida u bir necha marnta takrorlanishi kerak. Bu bosqichda so`z va sensor uslublari keng qo`llaniladi, eshtish va ko`rishga asosiy e'tibor beriladi. Yangi harakatlarni o`rganish jarayonida asab tarmog`i tez charchaydi. Harakatni taqsimlab o`rganish bosqichida mashqni

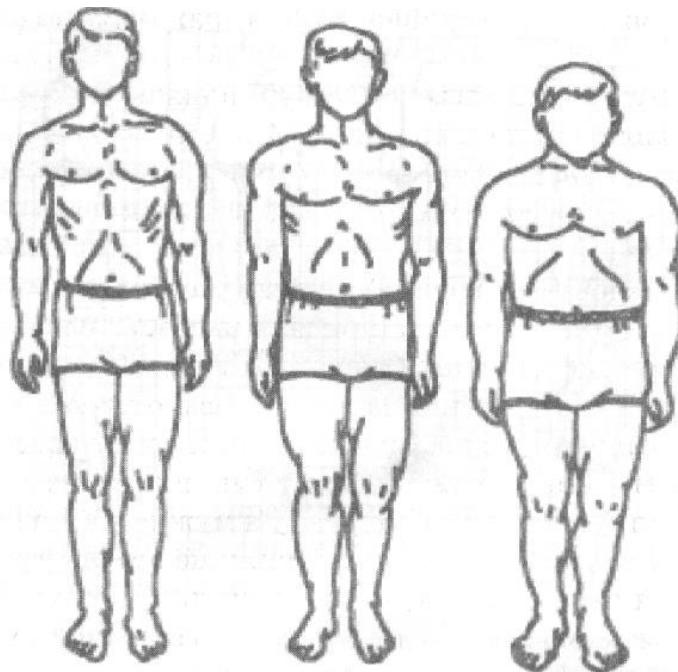
butunligicha o`rganish uslubi etakchi hisoblanadi, shu bilan birga so`z uslubi ham qo`llaniladi: tahlil, kinofilm; slayd va boshqalarni qo`llash lozim.

Tirmashib chiqish, baland joyda ishlash, yukni bir joydan ikkinchi joyga tashish, ratsional yurish kabi malkkalarni shakllantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Ular sport turlarining asosiy va maxsus mashqlardan olinadi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda tabiat omillari-quyosh, havo, suvdan ham foydalilanadi. Agar ular to`g`ri qo`llanilsa, jismoniy mashqlarni qo`llash samaradorligi oshib, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining alohida vositasi bo`lib xizmat qiladi. Masalan, 30-40 kun tog`li joylarda yashagan kishining jismoniy aqliy ish bajarish qobiliyati yaxshilanib, tashqi muhitning turli xil omillariga chidamliligi ortadi. Professional faoliyatning ayrim belgilari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining vositalari sifatida ham qo`llaniladi, masalan, zinaga tirmashib va yugurib chiqish, avtomobil haydovchilariga avtomobil va avtomobil xo`jaligi mutaxassisligidagi talabalar uchun tavsiya etiladi. Amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslari: Oliygochlarning dasturiga yakkakurash usullari, engil atletika gimnastika, suzish, sayyoqlik, sport o`yinlari, otish bo`yicha nazariy va amaliy bo`limlar kiritilgan.

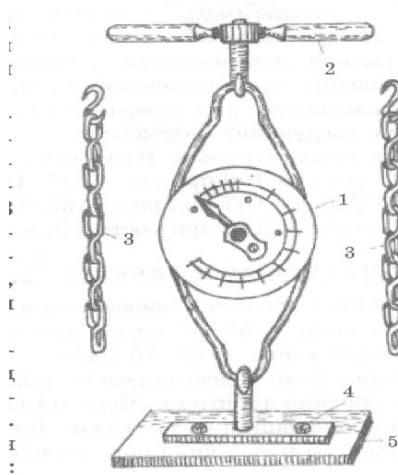
#### *Sportchilar organizmini tibbiy nazorat qilish talablari*



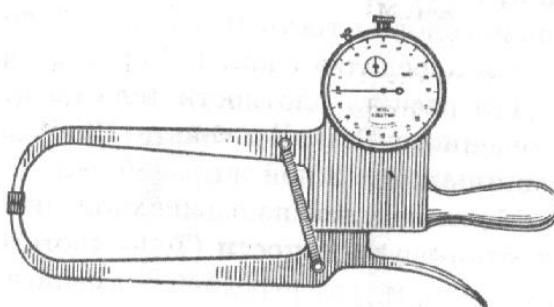
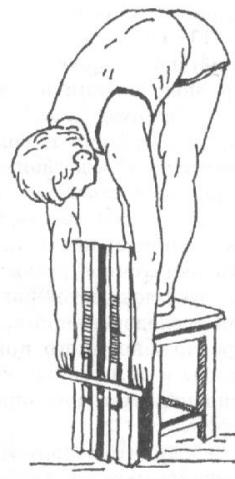
#### *Tana tuzilishlarining tiplari*



*Stanometr (bel kuchini aniqlash)*

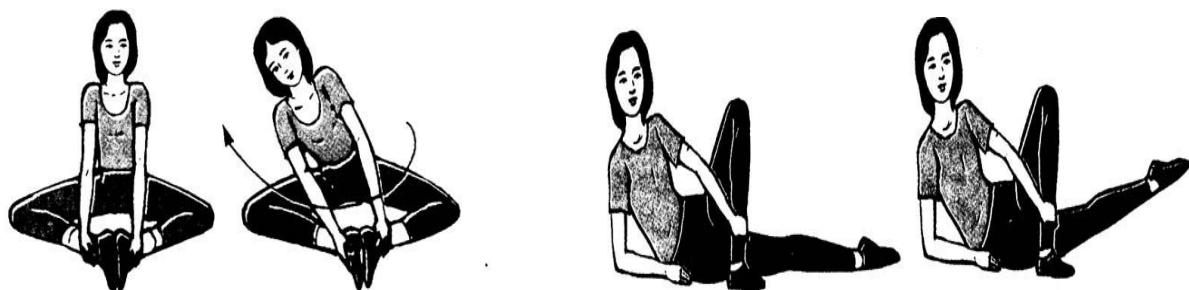
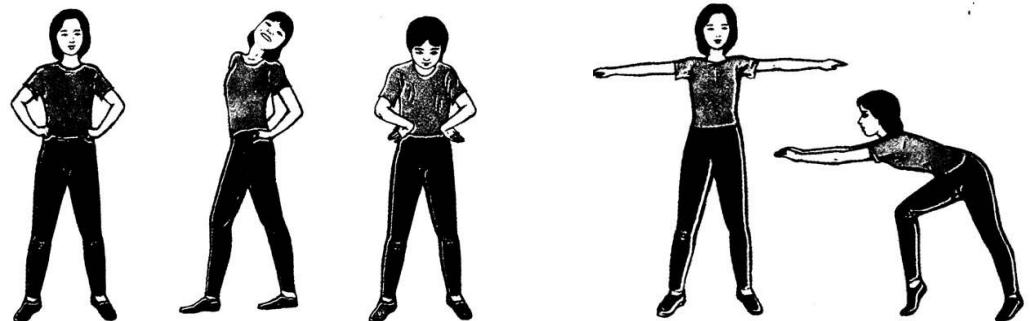


*Egiluvchanlikni aniqlash*

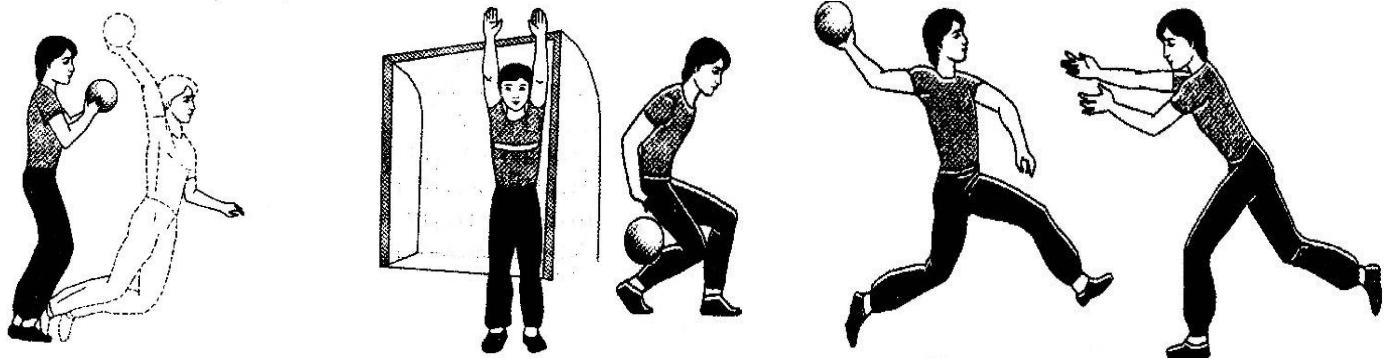


*Yog' qatlami qalinligini aniqlash (kaliper)*

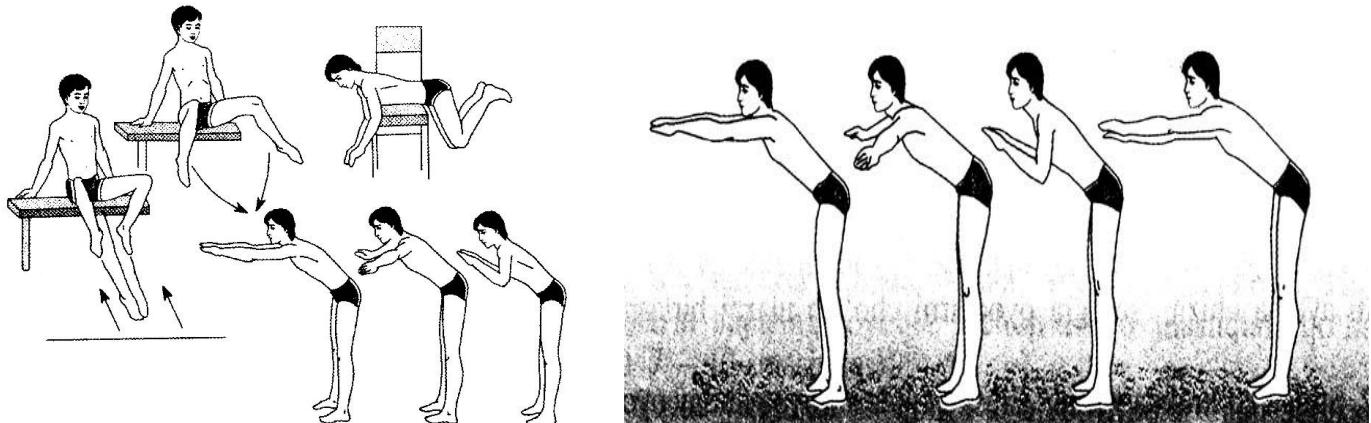
*Umumrivojlantiruvchi mashqlar shakllari*



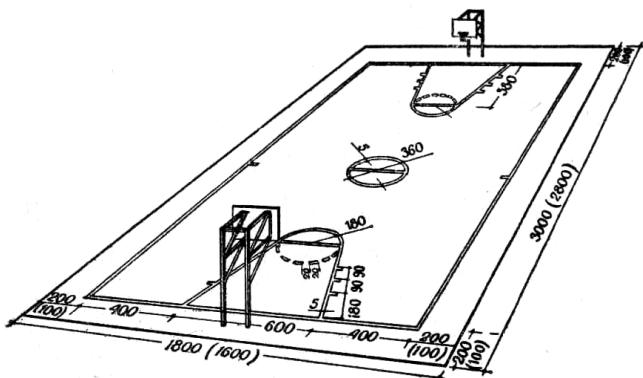
*Gandbolchilarning maxsus mashqlari shakllari*



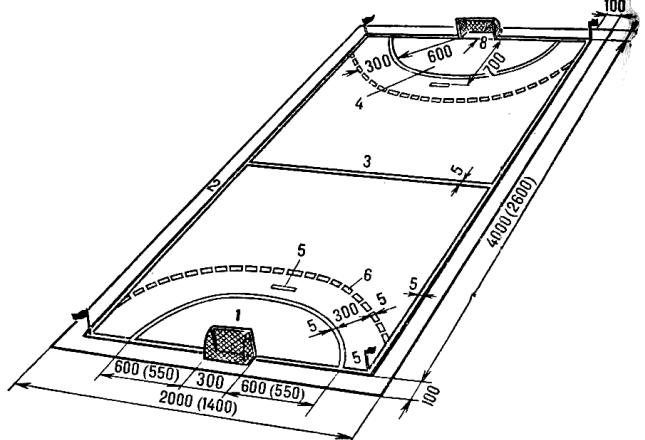
*Suzish harakatlarini egallashning yordamchi mashqlari shakllari*



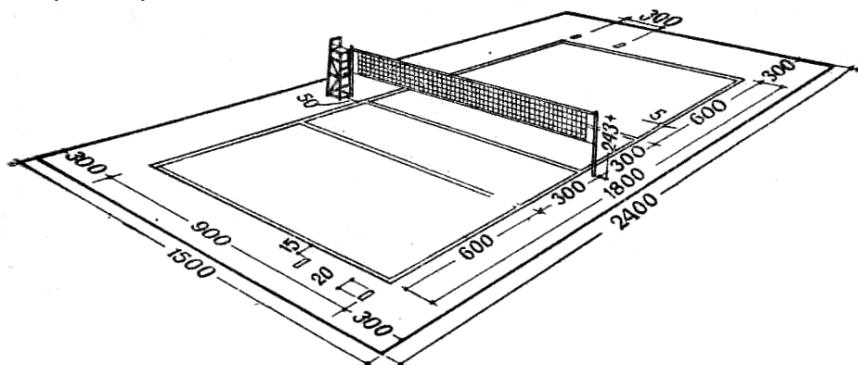
*Sport turlari maydonlari  
Basketbol maydoni*



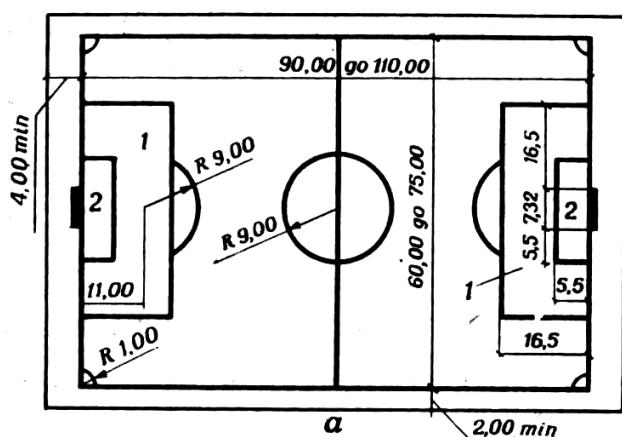
Gandbol maydoni



Voleybol maydoni



Futbol maydoni



## **A D A B I Y O T L A R**

1. Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Verxoshanskiy YU. Moskva.1988.
2. Sportivno-massovaya rabota. Ataev A. K. Tashkent 1992.
3. Invalidnyy sport. N. Svetlichnaya, S. YUnusov Toshkent 2005.
4. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-so\lomlashtirish ishlarini samarali bosh=arish. Axmatov M. S. Toshkent 2005.
5. Sport mash\ulotlarining nazariy asoslari. R. S. Salomov. Toshkent 2005.
6. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O. V. Goncharova. Toshkent 2005.
7. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullaev, SH. Xonkeldiev. Toshkent 2005.
8. YOsh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti A. K. Ataev Toshkent 2005.



