

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ**  
**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**  
**ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА**  
**МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА**  
**ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**“Тасдиқлайман”**

**Директор \_\_\_\_\_ И.А.Турсуналиев**

**“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2015 йил**

**“ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НАЗАРИЙ**  
**ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ”**  
**МОДУЛИ**

**ЎҚУВ-УСЛУБИЙ**  
**МАЖМУА**

Тузувчи: п.ф.д. профессор Р.Д.Халмухамедов

**Тошкент – 2015**

## МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР .....	3
МАЪРУЗА МАТНИ .....	16
1-мавзу: Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари, мақсади, вазифаси, восита ва усуллари .....	16
2-мавзу: Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.....	40
3-мавзу: Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими. ....	68
4-мавзу: Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат. ....	83
5-мавзу: Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити. ....	97
6-мавзу. Машғулот дастурини тузиш. ....	121
7-Мавзу: Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари. ....	134
ГЛОССАРИЙ.....	151

## **ИШЧИ ДАСТУР**

### **Модулнинг мақсади ва вазифалари**

“Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва услубий асослари” **модулининг мақсади:** педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курси тингловчиларини юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва услубий асослари тўғрисидаги билим ва кўникмаларини таркиб топтириш.

“Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва услубий асослари” **модулининг вазифаси:**

- спортчиларни тайёрлаш тизими ва уни такомиллаштириш йўналишлари тўғрисида тингловчиларга маълумот бериш;

- спортчиларнинг адаптация назарияси асослари ва унинг шакллантириш қонуниятлари;

- тингловчилар мускул ва суякларни ҳамда бўғимларни мослашуви тўғрисида маълумотларга эга бўлиш;

- спорт юкламасининг спортчи организмга таъсири, тайёргарлик жараёнида толиқиш ва тикланиш жараёни ва спортчининг кўп йиллик тайёргарлик жараёнларида мослашишининг шаклланиши юзасидан билимларни такомиллаштириш.

- бир йиллик тайёргарлик даврида организмнинг мослашиш қонуниятлари, спортчини тайёрлашда тизимида саралаш, бошқаришнинг ўрни, спортчиларни саралаш ориентацияси кўп йиллик тайёргарлик тизими, саралаш ва ориентациянинг боғлиқлиги кўп йиллик тайёргарлик жараёни ҳамда спортчиларни тайёрлаш тизимида бошқарувнинг асослари.

### **Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар**

“Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

**Тингловчи:**

- юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг мақсад вазифалари;
- юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари;
- юқори малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлаш;
- юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг тамойиллари ва услублари;
- юқори малакали спортчиларни тайёрлаш бўйича машғулотларнинг мазмунини, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятлари ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

**Тингловчи:**

- юқори малакали спортчиларнинг машғулотларини ташкил қилиш;
- юқори малакали спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш;
- спортчиларни саралаш ориентацияси ва кўп йиллик тайёргарлик тизими;
- юқори малакали спортчилар машғулотларининг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;
- юқори малакали спортчиларни машқлар техникасига ўргатиш босқичлари;
- юқори малакали спортчиларни тайёрлашда тайёргарликнинг жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал турлари;
- кўп йиллик тайёргарлик жараёни ҳамда спортчиларни тайёрлаш тизимида бошқарувнинг асослари;
- спортчини тайёрлашда тизимида саралаш, бошқариш **кўникмаларини эгаллаши;**

**Тингловчи:**

- юқори малакали спортчиларни тайёрлаш;
- юқори малакали спортчиларни машғулот дастурини тузиш;

- спортчининг бир йиллик тайёргарлик жараёнларида мослашишни шакллантириш;
- юқори малакали спортчиларни координацияси ва уни такомиллаштириш методикаси;
- юқори малакали спортчиларда чидамлик ва уни такомиллаштириш методикаси;
- спортчининг кўп йиллик тайёргарлик жараёнларида мослашишни шакллантириш **малакаларини эгаллаши;**

#### **Тингловчи:**

- юқори малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлаш;
- спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш;
- машғулот воситаларидан фойдаланишда спортчилар ёши жинси ва тайёргарлигига асосланиши;
- юқори малакали спортчиларни махсус машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантиришда фойдаланиш;
- замонавий усуллари асосида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш;
- юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимида тайёрлаш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

#### **Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари” курси маҳруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таҳлимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маҳруза дарсларида замонавий спорт анжомлари ва компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотларда анҳанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари қуйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг фойдаланилади: муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш

йўллариани излаб топиш; “ақлий хужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”; “ташкilotчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари; “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”; ўқув видеофильмларини намоиш этиш назарда тутилади.

### **Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

Модулнинг мазмуни ўқув режадаги “Спортда саралаш ва башорат қилиш”, “Спортда илмий тадқиқотларнинг замонавий услублари”, “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ўқув модули билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### **Модулнинг олий таҳлимдаги ўрни**

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ҳамда амалий асослари юзасидан касбий компитетликка эга бўладилар.

### **Модули бўйича соатлар тақсимоти:**

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкламаси, соат					Муスタқил таҳлим
		Ҳаммаси	Аудиториядаги ўқув юкламаси				
			Жами	Жумладан			
				Назарий	Амалий	Кўчма машғулот	
1	Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари, мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.	2	2	2			
2	Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.	4	4	2	2		
3	Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими.	4	4		4		
4	Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш,	4	4	2	2		

	ориентирлаш, бошқарув ва назорат.						
5	Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.	6	4	2	2		2
6	Машғулот дастурини тузиш.	2	2		2		
7	Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари.	8	8	4	4		
	<b>Жами:</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		<b>2</b>

## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ МАЗМУНИ

### 1-мавзу: Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари, мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.

#### Режа:

1. Спортчилар тайёрлашнинг мақсади ва вазифалари.
2. Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари.
3. Спортчиларни тайёрлашнинг восита ва усуллари.

Спортчиларни тайёрлаш. Спортчилар тайёрлашнинг мақсади ва вазифалари. Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари. Спортчилар тайёрлашнинг восита ва усуллари.

### 2-мавзу: Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.

#### Режа:

1. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлиги.
2. Спортчиларни техник тайёргарлиги.
3. Спортчиларни тактик тайёргарлиги.
4. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.

Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари.

Спортчиларни техник тайёргарлиги. Спортчиларни тактик тайёргарлиги. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.

**3-мавзу: Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат.**

**Режа:**

1. Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш.
2. Спортчилар тайёрлаш тизимида ориентирлаш,
3. Спортчилар тайёрлаш тизимида бошқарув ва назорат.
4. Спорт машғулотларида назорат.

Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат. Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш. Спортчилар тайёрлаш тизимида ориентирлаш, Спортчилар тайёрлаш тизимида бошқарув ва назорат. Спорт машғулотларида назорат.

**4-мавзу: Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.**

**Режа:**

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари.
2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимида тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.
3. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароит.

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари. Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимида тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароит.



## **5-мавзу: Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари.**

### **Режа:**

1. Куч ва куч тайёргарлиги.
2. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси.
3. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.

Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари. Юқори малакаи спортчиларнинг жисмоний тайёрлагилида қўлланиладиган замонавий восита ва усуллар. Куч ва куч тайёргарлиги. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ МАЗМУНИ**

### **1-мавзу: Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.**

#### **Режа:**

1. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлиги.
2. Спортчиларни техник тайёргарлиги.
3. Спортчиларни тактик тайёргарлиги.
4. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.

Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари. Спортчиларни техник тайёргарлиги. Спортчиларни тактик тайёргарлиги. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.

## **2-мавзу: Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими.**

### **Режа:**

1. Макроцикл дастурини тузиш.
2. Мезоцикл дастурини тузиш.
3. Микроцикл дастурини тузиш.

Юқори малакаи спортчиларни тайёрлашда ўқув-машғулотлари дастурини тузишнинг замонавий йўллари. Микроцикл дастурини тузиш-нинг замонавий йўллари. Янги инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда мезоцикл дастурини тузиш.

## **3-мавзу: Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат.**

### **Режа:**

1. Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш.
2. Спортчилар тайёрлаш тизимида ориентирлаш,
3. Спортчилар тайёрлаш тизимида бошқарув ва назорат.
4. Спорт машғулотларида назорат.

Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат. Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш. Спортчилар тайёрлаш тизимида ориентирлаш, Спортчилар тайёрлаш тизимида бошқарув ва назорат. Спорт машғулотларида назорат.

## **4-мавзу: Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.**

### **Режа:**

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти.
2. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими.
3. Спортчиларни мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими. Мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.

### **5-мавзу. Машғулот дастурини тузиш.**

#### **Режа:**

1. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
3. Юқори малакали спортчиларни мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш.

Машғулот дастурини тузиш тартиби. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш. мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш. Мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш.

### **6-мавзу: Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари.**

#### **Режа:**

1. Куч ва куч тайёргарлиги.
2. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси.
3. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.

Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари. Юқори малакаи спортчиларнинг жисмоний тайёрлагилида қўлланиладиган замонавий восита ва усуллар. Куч ва куч тайёргарлиги. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.

## **МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ**

### **Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни**

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меҳерий хужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;

- таркатма материаллар бўйича маҳрузалар қисмини ўзлаштириш;

- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

## **АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

### **I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:**

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Тошкент: Ўзбекистон, 2012.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Таҳлим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август

3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” 1997 йил 29 август

### **II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва**

#### **Қарорлари:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2008 йилда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объектлари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори. Ўзбекистон республикаси қонун ҳужжатлар тўплами. - Тошкент: 2007.- (ПҚ–746-сон)

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори: “Миллий ғоя тарғиботи ва маҳнавий-маҳрифий ишлар самарадорлигини ошириш тўғрисида” ПҚ-451. 2006. 25-август.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таҳлим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сон Қарори.

### **Ш.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий**

#### **ҳужжатлари:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 16-февралдаги “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларни малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 25-сонли Қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 26 сентябрдаги “Олий таҳлим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 278-сонли Қарори.

### **IV.Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:**

1. Каримов И.А. Бу муқаддас Ватанда азиздир инсон. –Т.,Ўзбекистон.- 2010.

2. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқоролик жамиятни ривожлантириш концепцияси.-Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма йиғилишидаги маҳрузаси.-2010 йил 12 ноябрь.

3. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида. -Т., 2011.

4. “Буюк ва муқаддасан мустақил Ватан” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг мустақилликнинг 20 йиллигига бағишланган танта-нада сўзлаган нутқи. “Хуррият” газетаси. 2011 йил 1 сентябрь

5. Каримов И.А. Юксак маҳнавият-енгилмас куч Т.; “Маҳнавият” 2008.176-б

## **V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар:**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. Фис, 1977.
  2. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
  3. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.
  4. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Тошкент, 1994.
- Платонов В.П.

## **VI. Интернет сайтлари:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Матбуот маркази сайти: [www.press-service.uz](http://www.press-service.uz)
2. Ўзбек интернет ресурсларининг каталоги: [www.uz](http://www.uz)
3. Infocom.uz электрон журнали: [www.infocom.uz](http://www.infocom.uz)
4. <http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/>
5. [www.press-uz.info](http://www.press-uz.info)
6. <http://www.uforum.uz/>

## Календар режа

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари, мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.	маруза	2	4-хафта
2.	Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.	маруза	2	4-хафта
3.	Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.	амалий	2	4-хафта
4.	Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими.	амалий	4	4-хафта
5.	Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат.	маруза	2	5-хафта
6.	Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат.	амалий	2	5-хафта
7.	Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.	маруза	2	5-хафта
8.	Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.	амалий		5-хафта
9.	Машғулот дастурини тузиш.	амалий	2	5-хафта
10.	Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари.	маруза	4	5-хафта
11.	Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари	амалий	4	6-хафта

## МАЪРУЗА МАТНИ

### **1-мавзу: Спортчилар тайёрлашнинг асосий тамойиллари, мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.**

Режа:

1. Спортчилар тайёрлашнинг мақсади ва вазифалари.
2. Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари.
3. Спортчиларни тайёрлашнинг восита ва усуллари.

**Таянч иборалар:** *техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, руҳий тайёргарлик, интеграл тайёргарлик, восита, усул, тамойил, кўргазмалилик услуги, цикллилик, жисмоний тайёргарлик.*

### **Спорт тайёргарлигининг мақсад ва вазифалари**

Спорт тайёргарлигининг *мақсади* – қараб чиқилаётган индивид (спортчи) учун мусобақа фаолиятида максимал даражада юқори натижаларга эришиш талабларига мувофиқ, танланган спорт турининг ўзига хослигини белгилаб берувчи, техник–тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликнинг мумкин бўлган максимал даражасига эришиш ҳисобланади.

Тайёргарлик жараёнида ҳал қилинувчи асосий *вазифалар* қуйидагилардан ташкил топган:

- Танланган спорт тури техникаси ва тактикасини ўзлаштириш;
- Танланган спорт турида асосий юкламаларга жалб қилинувчи организм функционал тизимлари имкониятлари, ҳаракатларга оид сифатларнинг талаб қилинган ривожланиш даражасини тахминлаш;
- Талаб қилинган маҳнавий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- Талаб қилинган махсус руҳий тайёргарлик даражасини тахминлаш;
- Мувафаққиятли машғулотлар ва мусобақа фаолиятини амалга ошириш учун талаб қилинувчи назарий билимлар ва амалий тажрибаларга эга бўлиш;



- Спортчи тайёргарлигининг турли хил жиҳатларининг мусобақа фаолиятида намоён бўлишини таҳминлаш ва мажмуавий такомиллаштириш.

Кўрсатиб ўтилган вазифалар нисбатан умумий кўринишда спорт тайёргарлигининг техник, тактик, жисмоний, руҳий ва интеграл типдаги мустақил ҳолатдаги белгиларга эга бўлган асосий жиҳатларини белгилаб беради. Ушбу ҳар бир жиҳат таркибидан келиб чиқиб, тайёргарликнинг аниқ вазифалари белгиланади.

*Техник жиҳатдан такомиллаштириш* соҳасида бу вазифалар куйидагилардан ташкил топади: жумладан, спорт техникаси ҳақида талаб қилинган тасаввурларни юзага келтириш, зарурий кўникма ва малакаларни эгаллаш, динамик ва кинематик параметрларини ўзгартириш йўли билан спорт техникасини такомиллаштириш, шунингдек янги усуллар ва элемент-ларни ўзлаштириш, спорт техникасининг ўзгарувчанлигини таҳминлаш, унинг мусобақа фаолиятига мослигини ва спортчининг функционал имконият-ларини ҳисобга олиш, салбий таҳсир кўрсатувчи омилларга қарши техника-нинг асосий тавсифлари барқарорлигини таҳминлаш.

*Тактик жиҳатдан такомиллаштириш* – олдинда турган мусобақа, рақиблар таркибининг хусусиятларини таҳлил қилиш ва олдинда турган мусобақага оптимал тактикани ишлаб чиқишни назарда тутди. Бунда ҳар бир спортчи учун нисбатан кўпроқ қабул қилинган тактик схемаларни доимий равишда такомиллаштириш, машғулотлар шароитида олдинда турган мусобақалар хусусиятларини моделлаштириш йўли билан, оптимал вариант-ларни ишлаб чиқиш, мусобақа фаолияти учун хос бўлган, спортчиларнинг функционал ҳолатини эҳтиборга олиш вазифаларини ҳал қилади. Шунинг-дек, юзага келган вазиятларга боғлиқ ҳолатда, спорт техникаси ва тактикаси соҳасида тактик ечимлар вариантлари ишлаб чиқилишини таҳминлаш талаб қилинади.

Жисмоний тайёргарлик жараёнида спортчидан умумий ва махсус машқ қилганликнинг юқори даражасини таҳминловчи, функционал тизимлар имкониятларини ошириш, ҳаракатларга оид сифатларни – жумладан, куч,

тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик, ҳаракатлар мувофиқлигини (координация) ривожлантириш талаб қилинади, шунингдек мусобақа фаолияти шароитида жисмоний сифатлар намоён бўлишига қодирлик, унинг намоён бўлиш ва такомиллаштирилишининг «биргаликда» амалга оширилиши белгиланади.

*Рухий тайёргарлик* жараёнида махнавий ирода сифатлари ва спортчиларнинг махсус руҳий функциялари тарбияланади ва такомиллаштирилади, машғулотлар ва мусобақа фаолияти даврида ўзининг руҳий ҳолатини бошқаришни ўрганиш амалга оширилади.

Алоҳида вазифалар гуруҳи таркиби интеграция масаласи билан боғлиқ бўлиб, яхни бир бутун ҳолатдаги сифатлар, айниқса тайёргарликнинг турли хил жиҳатлари билан боғлиқ бўлган кўникма ва малакалар, тўпланган билимлар ва тажрибаларнинг бирлаштирилиши назарда тутилади, бу ҳолатга интеграл тайёргарлик жараёнида эришилади.

Тайёргарлик жараёнининг нисбатан мустақил жиҳатларга (техник, тактик, жисмоний, руҳий ва интеграл) ажратилиши спорт маҳоратининг таркибини ташкил қилувчи ҳолатларни тартибга туширади, бу ҳолат маҳлум даражада уларни такомиллаштириш услублари ва воситаларини, спортга оид такомиллаштириш жараёнида бошқариш ва назорат қилишни тизимга солиш имконини беради. Шу билан биргаликда, машғулотларда, айниқса мусобақа фаолиятида ушбу жиҳатлардан бирортаси алоҳида ҳолатда намоён бўлмайди, одатда улар нисбатан юқори спорт кўрсаткичларига эришишга йўналтирилган мураккаб мажмуа сифатида бирлаштирилади [Платонов, 1997].

Турли хил таркибий элементларнинг ушбу мажмуа таркибига киритилиши даражаси, уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва ўзаро таҳсирлашиши функционал тизим шакллантирилиши қонуниятини белгилаб беради [Анохин, 1975], бу тизим ҳар бир спорт тури учун ўзига хос бўлган ва машғулотлар ҳамда мусобақа фаолиятининг таркибий компоненти сифатида яқуний натижага эришишга йўналтирилади.

Қайд қилиш керакки, тайёргарликнинг ҳар бир жиҳати унинг бошқа жиҳатларининг такомиллаштирилиши даражасига боғлиқ ҳисобланади, шунингдек қараб чиқиладиган жиҳат бошқа жиҳатларнинг ҳолатини белгилаб беради. Масалан, спортчининг техник жиҳатдан такомиллаштирилиши куч, тезкорлик, эгилувчанлик, ҳаракатлар мувофиқлиги каби ҳаракатларга оид сифатларнинг ривожлантирилиши даражасига боғлиқ ҳисобланади.

Ҳаракатларга оид сифатларнинг намоён бўлиш даражаси, жумладан чидамлилик техниканинг тежамкорлиги, чарчаш ва толиқишни енгиб ўтишга нисбатан руҳий жиҳатдан барқарорлик, мураккаб вазиятларда мусобақа курашининг тактик схемасини оқилона тарзда рўёбга оширишга чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Бошқа томондан, тактик жиҳатдан тайёргарлик нафақат, спортчининг ахборотларни қабул қилиш ва тезкор тарзда қайта ишлашига, тактик режани оқилона тарзда тузиб чиқа олишига ва юзага келган вазиятга боғлиқ ҳолатда ҳаракатланишга оид ечимлар ва қарорлар қабул қила олишни билишга боғлиқ бўлиб қолмасдан, балки техник маҳорат даражасига функционал тайёргарликка ва қатҳий қарор қабул қила олиш, мақсадга интилувчанлик ва бошқа жиҳатларга ҳам боғлиқ ҳисобланади.

Спорт тайёргарлиги жараёнида юзага келувчи вазифалар спортчиларнинг бир хил таркибли гуруҳлари, жамоалар, алоҳида спортчиларга нисбатан кўп йиллик тайёргарлик босқичлари, спорт маҳоратининг даражаси, саломатлик ҳолати, тайёргарлик ва бошқа сабаблар ҳисобга олинган ҳолда аниқлаштирилади.

Услугаларни танлаб олишда ушбу услубларнинг белгиланган вазифаларга, умумий дидактик тамойилларга, шунингдек спорт машғулотларининг махсус тамойилларига, спортчиларнинг ёшга оид ва жинсга оид хусусиятларига, уларнинг квалификация даражаси ва тайёргарлигига қатҳий тартибда мос келишини ҳисобга олиш талаб қилинади. Спортда амалиёт билан боғлиқлик ҳолатига алоҳида эҳтибор қаратилади, шунингдек спорт фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари таҳсирида асосий рол амалий услубларга қаратилади.

Спорт машғулотларида қўлланилувчи *сўзлар воситасидаги услубларга* – ҳикоя қилиб бериш, тушинтириш, маҳруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилар киритилади. Ушбу шакллар кўпинча ҳолатларда, айниқса квалификацияга (касбий маҳорат) эга бўлган спортчиларни тайёрлашда лўнда кўринишда фойдаланилади, бунда махсус атамалардан фойдаланилади, шунингдек сўзлар воситасидаги услублар билан биргаликда *кўрғазмали услублар* қўлланилади. Машғулотлар жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан кўрсатмалар, буйруқлар, кўрсатиб ўтилган камчиликлар, сўзлар воситасида берилган баҳолашлар ва изоҳлашлардан унумли фойдаланишга боғлиқ ҳисобланади.

Спорт амалиётида фойдаланилувчи *кўрғазмали услублар* турли хилда бўлиб, маҳлум даражада тайёргарлик жараёнининг ҳаққонийлигини белгилаб беради. Уларга энг аввало, алоҳида машқлар ва уларнинг таркибий элементларининг услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиб берилиши киритилади ва одатда, бу ҳолат тренер ёки квалификацияга эга бўлган спортчи томонидан амалга оширилади.

Спорт амалиётида кўрғазмали намоёиш қилишнинг қўшимча воситаларидан кенг фойдаланилади, жумладан ўқув фильмлари, видеомагнитофон тасмалари ёзувлари, ўйин майдончалари ва майдонлари макетларидан тактик схемаларни намоёиш қилиш, электрон ўйинларни кўрсатиш мақсадларида фойдаланилади. Шунингдек, мўлжал олишга оид услублардан кенг миқёсда фойдаланилади. Бу ерда оддий мўлжал олишлар ҳаракатланиш йўналиши, масофани босиб ўтиш каби *оддий мўлжал олишларни* ва ёруғлик, товуш ва механик қурилмалар воситасидаги, жумладан дастурий бошқарув ва акс тескари таҳсир шаклидаги, нисбатан *мураккаб мўлжал олишларни* ўзаро фарқлаш талаб қилинади. Бу қурилмалар спортчига ҳаракатларнинг темп – ритм, фазовий ва динамик тавсифлари ҳақидаги ахборотларни олиш имконини беради, айрим ҳолатларда нафақат ҳаракатлар ҳақидаги ахборотларни олишни таҳминлайди, балки мажбурий тузатишлар киритилишини ҳам аниқлатади.

*Амалий машқлар услублари* шартли равишда қуйидаги иккита асосий гуруҳларга ажратилиши мумкин:

1. Асосан, спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган услублар, яхни танланган спорт турига хос бўлган ҳаракатларга оид кўникмалар ва малакалар ўзлаштирилишига қаратилган услублар;

2. Асосан, ҳаракатларга оид сифатларнинг ривожлантирилишига йўналтирилган услублар.

Ажратиб кўрсатилган биринчи гуруҳ таркибига киритилувчи услублар шуниси билан белгиланадики, яхни спортнинг ҳар қандай хоҳлаган турида, айниқса мураккаб ҳаракатларга оид координация қайд қилинувчи, якка кураш турлари ва спорт ўйинларида техник тайёргарлик янги элементлар ва боғланишлар, услубларнинг ўзлаштирилиши (фигуралар учуш, сувга сакраш, акробатика, спорт ва бадий гимнастика, якка кураш, ўйинлар) ёки нисбатан барқарор ҳолатдаги ҳаракатлар структураси техникасининг такомиллаштирилишидан (цикл тавсифидаги ва тезлик – куч тавсифидаги спорт турлари) ташкил топган доимий ва мураккаб тавсифга эга жараён сифатида қайд қилинади.

Қайд қилиш керакки, спорт техникасининг ўзлаштирилиши ҳар доим бир вақтнинг ўзида қўлланилувчи мусобақа шароитларида техник услублар ва ҳаракатлар тактикасини ўзлаштиришни назарда тутди. Айниқса, бу ҳолат якка кураш, спорт ўйинлари, велосипед спорти, тоғ чанғи спорти учун хос хусусият ҳисобланади, бунда у ёки бу техник усулларни (масалан, кураш ёки баскетболда усулларни) ўзлаштириш бевосита ушбу усулнинг мусобақа шароитида қўлланилиши тактикасининг ўрганилишини ҳисобга олишни аниқлатади.

Иккинчи гуруҳ такрибига киритилувчи услублар учун турли хилдаги ва кенг арсеналдаги жисмоний юкламалар хос хусусият бўлиб, бу услублар нафақат жисмоний сифатлар ривожлантирилишини, балки техник–тактик маҳорат ривожлантирилиши, руҳий сифатларнинг такомиллаштирилишини белгилаб беради. Услубларнинг ҳар иккала гуруҳи ўзаро чамбарчас боғлиқликка эга бўлиб, узлуксиз ягоналикда қўлланилади ва умумийликда спорт машғулоти вазибаларининг самарали ҳал қилилишини тахмин-лайди [Шапкова, 1981; Martin et al., 1991].

## **Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари**

Тамойиллар – спортчини ўргатиш, тарбиялаш ва машқ қилдириш қонуниятларини ифодаловчи умумий назарий қонуниятлардир.

Спортчи, агар унинг махсус ва умумий жисмоний тайёргарлиги етарли даражада юқори бўлмаса, юксак спорт натижаларига эриша олмайди. Спорт – мураккаб координацияли спорт турларидан бири. У спортчидан турли-туман ҳаракат кўникмалари, малакалари ва жисмоний сифатларни намоён қилишни тақозо этади. Маҳлумки, инсон ўзи томонидан аввал эгалланган ҳаракат “бойламлари”га асосланиб, ҳар қандай ҳаракатни бажаради. Шундай қилиб, унда шартли рефлексли бойламлари захираси қанча кўп ва у катта ҳажмдаги малакаларга қанча эга бўлса, унинг махсус ҳаракат фаолияти шунча турли-туман бўлади.

Умумий жисмоний тайёргарлик, айниқса спортчи шакл-ланишининг бошланғич босқичларида, спортчи учун унинг келгусидаги ўсишида зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг намоён бўлишида турли-туманликни яратишга имкон беради. Агар мураббий ёш спортчини ўргатиш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан воз кечса, у жуда катта ва тузатиб бўлмас хатога йўл қўяди, чунки фақат махсус машқлар ёрдамида спортчининг ҳар томонлама самарали ривожланишига эришиб бўлмайди. У мураккаб координацияли ҳаракатларни бажаришга қийна-лади, чунки аввал эгалланган ҳаракат шаклларининг ҳосил бўлган ўзаро боғлиқлиги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан воз кечиш оқибатида катта бўлмайди ва спортчида янги ихтисослашган кўникма ҳамда малакаларнинг ҳосил бўлишига етарлича ёрдам бермайди.

Спортчининг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргар-лиги даражасини аниқлашда ҳамда уни такомиллаштириш жараёнида меҳёрлар комплекси катта ўрин тутаети. Спортчилардан меҳёр талабларини бажаришни талаб қилган ҳолда мураббий уларда ҳар томонлама жисмоний ривожланиш базасини яратади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик орасидаги ўзаро боғлиқлик спортчи спорт ҳаётининг ҳамма босқичларида унинг спорт маҳорати шаклланишига ёрдам беради. Бироқ спортчининг умумий жисмоний тайёргарлик вазифалари, мазмуни ва йўналиши ҳар бир босқичда ўзининг хусусиятларига эга.

Ёш спортчи шаклланишининг бошланғич босқичларида мураббий ҳар хил спорт турларидан ва умумий жисмоний тайёргарликнинг алоҳида воситаларидан бошловчи спортчи организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида мумкин қадар кенг доирада фойдаланиши лозим. Спортчи шаклланишининг бошланғич босқичида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг кенг қўлланилиши яна шунга боғлиқки, ушбу даврда машқланганликнинг умумий ривожлантирувчи машқ-лардан махсус машқларга “кўчиши” етарлича юқори бўлади, чунки бошловчи спортчилар ўзларининг жисмоний сифатлари ривожланишида юксак даражага эришмаганлар. Масалан, баскетбол ўйини нафақат умумий тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва бошқа сифатларни тарбиялашга ёрдам беради, балки махсус тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик кўрсаткичларининг яхшиланишига имкон яратади.

Шундай қилиб, умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан кенг фойдаланиш бошловчи спортчининг ҳар томонлама ривожланиши учун замин яратишда зарур шарт ҳисобланади.

Бироқ спортчи малакаси ва спорт маҳорати ўсиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажми, миқдори ҳамда йўналиши ўзгариши лозим. Биринчи навбатда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини камайтириш ҳисобига махсус ва махсус тайёргарлик машқ-лари ҳажми ортиб боради. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ривожлантириладиган кучланишлар хусусияти ва бажарилиш услубига кўра спортчининг махсус машқларига максимал яқинлаштирилади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини “махсуслаштириш” зарурати яна шундай вазият туфайли юзага

келадик, спортчи малакаси ўсиши билан машқланганликнинг машқлардан махсус машқларга “кўчиши” камаяди.

### **Машғулот жараёнининг такрорийлиги ва узлуксизлиги**

#### **тамойили**

Мазкур тамайил спортчидан унинг бутун спортдаги фаолияти давомида зарур бўлган сифатларни мунтазам машқ қилдириб боришни тақозо этади. Педагогик жараён мантиқига зид бўлган машғулотлардаги асоссиз танаффусларни олдини олиш лозим. Бу шунга боғлиқки, мақсадли машғулотлар таҳсирида спортчида юзага келадиган ўзгаришлар машғулотлар орасида узок вақт давом этадиган ўринсиз танаффуслар натижасида “сўнади”.

Харакат малакалари ва жисмоний сифатлар асосида ётган нозик ихтисослаштирилган ва кеч ҳосил қилинган бойламлар тезроқ сўнади. Ушбу ҳолда машғулотларнинг машқ қилдириш самараси камайиб кетади ва узокрок танаффус натижасида умуман йўқолиши мумкин.

Такрорийлик ва узлуксизлик тамайили машғулотнинг ўзида каби, улар орасида ҳам, шунингдек, спортчи тайёр-гарлиги босқичлари ва даврларида машғулотлар ҳамда дам олиш оралиқларини оптимал тарзда алмашлаб туришни кўзда тутаяди. Мураббий ўқув-машғулот жараёнини шундай режалаштириши лозимки, машғулотлар орасидаги оралиқлар умумий йўналишда спортчи иш қобилиятининг тикланиши ҳамда ўсишини кафолатлаши зарур. Демак, келгуси машғулотларни спортчининг тикланиш ва ўта юқори тикланиш фазасида олиб бориш лозим.

Бироқ мураббий вақти-вақти билан, айниқса мусобақа олди тайёргарлиги босқичида спортчи организмига алоҳида юқори талабларни қўйиш ва натижада кейинги дам олиш пайтида иш қобилиятининг шиддат билан ошишига эришиш мақсадида спортчи қисман тикланиб улгурмаган фазада машғулотларни ўтказиши мумкин. Шундай “қаттиқ” машғулот пайтида чидамлик тарбияланади ва спортчи организми ўзгартирилган ички муҳит: кислород қарзи, қон реакциясининг ўзгариши ва ҳ.к. шароитлардаги фаолиятга мослашади.



Такрорийлик ва узлуксизлик тамойилининг асосий хусусиятларидан бири шундан иборатки, ҳар бир навбатдаги машғулотнинг машқ қилдириш самараси аввалги машғулот натижасида ҳосил бўлган машқланганлик даражасидаги ўзгаришларга “қўшилиб” боради.

Турли хил йўналишдаги машғулотлар – жанговар амалиёт, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш, уму-мий жисмоний тайёргарлик ва бошқалар тахминан бир хил юкламага эга бўла туриб, тайёргарлик даражаси бир хил бўлган спортчиларда тикланиш жараёнларининг давомийли-гига турлича таҳсир кўрсатади. Жанговар амалиёт бўйича машғулотлардан сўнг, техник-тактик маҳоратни такомиллаш-тириш машғулотида кейинга қараганда, спортчига тикланиш учун кўпроқ вақт талаб қилинади. Спортчининг чидамли-лигини такомиллаштиришга қаратилган машғулотдан сўнг тезлик сифатларини тарбиялашга қаратилган машғулотлар-дан кейинга қараганда, дам олиш учун катта танаффус керак.

Такрорийлик ва узлуксизлик тамойилини амалга ошириш учун мураббий машғулот йўналиши, юклама катталиги ва хусусияти, спортчининг машқлан-ганлик даража-си, шунингдек, унинг тайёргарлик босқичига қараб, дам олиш оралиқлари ва хусусиятини услубий жиҳатдан асосланган ҳолда танлаб олиши зарур.

Машғулотлар пайтида дам олиш оралиқлари ҳар хил бўлиши мумкин: 1 дан 20 *мин* гача ва ундан ҳам кўпроқ. Масалан, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича ҳар бир 3 минутли машғулотлардан кейин спортчига бир минутли (“қаттиқ”) дам олиш берилади, бунда спортчининг организми фақат қисман тикланади. Агар спортчи машғулот-ларда қийин саралаш спаррингини ўтказган бўлса, унда дам олиш 20 минутгача етиши мумкин ва спортчи етарлича тўлиқ тикланиб олади. Машғулотлар орасидаги дам олишнинг оптимал оралиғи давомийлиги ҳар хил бўлиши мумкин, бироқ 48 соатдан ошмаслиги керак.

Дам олишнинг нафақат давомийлиги, балки хусусияти спортчининг кейинги тикланиш тезлигига жиддий таҳсир қилади. Спорт амалиётида фаол

дам олиш кенг тарқалган. Унинг моҳияти шундан иборатки, спортчи етарлича катта ҳажмдаги махсус машғулот ишини бажаргандан сўнг суст дам олмасдан, балки бошқа, нисбатан махсус бўлмаган ҳаракат фаолиятига ўтади ва уни кичик шиддат билан бажаради. Тажрибада шу нарса исботланганки, спортчи фаол дам олиш пайтида, суст дам олиш пайтига қараганда, тезроқ тикланади. Спортчининг “фаол” дам олиши воситаси сифатида мураббий спорт ўйинлари, енгил атлетика, сузиш ва бошқалардан фойдаланиши лозим. Фаол дам олишга ҳам спорт бўйича махсус машғулотнинг ўзида, ҳам ундан кейин, қачонки спортчи суст дам олиб бўлиб, баскетбол, футбол ўйнаб, енгил машғулотни ўтказаятганда ўтиш мумкин.

Юкламадан сўнг спортчининг психик, физиологик ва ҳаракат функцияларининг тикланиш жараёнлари ҳар хил вақтда (гетерохрон) бўлиш хусусиятига эга. Одатда, биринчи бўлиб аввалги машғулотларда асосий юклама олмаган организм органлари ҳамда тизимлари тикланади. Шунинг учун мураббий томонидан такрорийлик ва узлуксизлик тамойилини амалга ошириш шартларидан бири ўқув-машғулотлар мазмуни ҳамда кетма-кетлигини илмий, услубий жиҳатдан асосланган ҳолда режалаштириш ва бунда спортчи организмнинг биринчи бўлиб тикланган функция-лари ҳамда тизимларига таяниш ҳисобланади.

Спортчининг машқланганлиги ортиши билан тикланиш вақти камаяди, бу ҳам спортчининг машғулотлари ва дам олиш оралиқлари сонини “зичлаш-га” ёрдам беради.

### **Цикллилик тамойили**

Цикллилик тамойили деганда ўқув-машғулот жараёнида кўйилган вазифаларга қараб машғулотлар тузилиши ва мазмуни, спортчининг тайёр-гарлик босқичлари ва даврларининг даврий, кетма-кет ўзгаришини тушуниш лозим.

Спортчи тайёргарлигининг тўғри режалаштирилган жараёни учун биринчи навбатда машғулотларда қўлланиладиган воситаларнинг қатҳий тартиблантирилиши ҳамда турли йўналишдаги машғулотларни ўтказишда аниқ кетма-кетликка амал қилиш хосдир.

Масалан. Малакали мураббий такомиллаштириш ва спортчининг тезлик сифатлари ҳамда чидамлилиги масала-ларини ҳеч қачон бир вақтнинг ўзида ҳал қилмайди; агар спортчи ундан олдин махсус чидамлиликни такомиллаштираётиб чарчаган бўлса, янги техник-тактик малакаларни ўргатишга ўтмай-ди ва ҳ.к. Шунингдек, турли хил йўналишдаги машғулотларни ўтказишда услубий жиҳатдан асосланган кетма-кетликка риоя этиш лозим. Масалан, жанговар амалиёт бўйича машғулот олдидан, агар спортчи катта ҳажмдаги шиддатли ишдан сўнг тикланишга улгурмаса, спортчининг чидамлилигини тарбиялашга қаратилган машғулотни ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Машғулотларда, спортчи тайёргарлиги босқичлари ва даврларида тартиблаштирилганлик, услубий асосланган такрорийлик ва кетма-кетликининг зарурлиги ўқув-машғулот жараёнининг цикли бўлишига асос бўлади.

Катта цикллар – кўпинча йиллик ва ярим йиллик ҳамда кичик цикллар – спортчи тайёргарлигининг ҳафталик муддатини ўз ичига олувчи микроцикллар ажратилади. Йил давомида машғулотлар тузилиши ва мазмуни вақти-вақти билан ўзгариб туриши сабабли, микроцикллар, катта цикллардан деярли фарқли равишда спортчи тайёргарлиги-нинг даврлари ва босқичлари хусусиятларига боғлиқ ҳолда кўпроқ ўзгаришларга учрайди.

Маҳлумки, машқланганликнинг ривожланиши учта фазага эга: бошланғич спорт формасини эгаллаш, унинг нисбатан барқарорлашиши ва вақтинчалик йўқотиш. Машқланганлик фазаларига мос бўлган ҳар бир машғулот цикли учта даврдан иборат: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш. Улар мазмуни, йўналиши ва вазибаларига кўра жиддий фарқланадиган микроциклларга бўлинади. Бундан ташқари, спортчи тайёргарлигининг муайян даври ёки босқичидаги навбатдаги микроцикл олдингисини фақат такрорлаб қолмасдан, янгиланган машғулот воситалари ва услублари асосида, одатда, машғулот юкламалари даражаси ўзгартирилган ҳолда қурилади. Спортчининг мусобақа олди тайёргарлигининг махсус тайёргарлик босқичи иккинчи қисми мазмунини таҳлил қилишда бу айниқса яхши кўзга ташланади.

Махсус тайёргарлик босқичи (даври) пайтида биринчи, “кириштирувчи”, микроцикл спортчи томонидан ўрта шиддатда бажариладиган катта ҳажмдаги махсус, махсус тайёргарлик ва умумий тайёргарлик машқларини бажаришга қаратилган.

Иккинчи, “жадал”, микроцикл вазифалари ва мазмуни – спортчи организмни катта шиддат билан бажариладиган максимал юкламаларга мослаштириш ва унда юқори даражада махсус чидамлилиқни ҳосил қилиш. Бу микроциклда тайёргарликнинг асосий воситалари шартли ва эркин жанглар, жуфтликда техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш, шунингдек, снарядларда ишлаш ҳисобланади.

Учинчи, “сақлаб турувчи”, микроцикл спортчида машғулот юкламалари ҳажмини анча камайтириш ва шиддатини бирмунча пасайтириш йўли орқали олдинги юкламаларнинг кумулятив таҳсири ҳисобига юқори даражадаги машқланганликка эришиш ва уни сақлаб туришга қаратилган. Бу ерда спортчининг шерик билан, ясси кўлқопда мураббий билан ва снарядларда ишлашда индивидуал такомиллашуви, шунингдек, олдинда турган мусобақаларга психологик тайёрланиш тайёргарликнинг асосий шаклларида бири ҳисобланади.

Мусобақа олди босқичига нисбатан мусобақадан кейинги (тикланиш ва енгиллаштириш) микроциклларнинг тузилиши, мазмуни ҳамда йўналиши жиддий ўзгаради.

### **Машғулот юкламаларини аста-секин ошириш тамойили**

Машғулот юкламалари аста-секин ошириб борилмаса, спортчи юқори спорт натижаларига эриша олмайди. Бундай натижаларга фақат машғулот талабларининг умумий даражасини мунтазам ошириб борилгандагина эришиш мумкин, чунки ҳар бир режалаштирилган натижага эришиш учун мувофиқ равишда янги даражадаги машқланганликни таҳминлаш лозим. Бу шунга боғлиқки, спортчига таҳсир кўрсатувчи юклама аввал унинг функционал ва ҳаракат имкониятларининг ривожланишига ижобий таҳсир қилади, бироқ кейинчалик организмнинг доимий катталиқдаги кўзгатувчига бўлган реакцияси

камайиб боради ва, ниҳоят, организмнинг доимий юкламага мослашиши юзага келади ҳамда спортчи ютуқларининг ўсиши тўхтайд.

Юкламани оширишнинг тўғри чизикли ўсувчи, поғо-нали (зинасимон) ва тўлқинсимон услублари ажратилади. Спортчиларнинг амалий фаолияти таҳлили шуни аниқлашга имкон бердики, машғулотдан машғулотга юкламани оширишнинг тўғри чизикли ўсувчи (қатҳий изчил) услуби, поғонали ва айниқса тўлқинсимон услубларга қараганда, кам самарали.

Юкламани оширишнинг поғонали (зинасимон) услуби моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчилар маҳлум бир вақт, одатда ҳафта, давомида ҳар бир машғулотда тахминан бир хил (ҳажмига ёки шиддатига кўра) юкламани бажарадилар. Кейинги микроциклда юклама ошади ва бутун ҳафта давомида бир хилда, лекин олдинги микроциклга нисбатан юқорироқ даражада туради. Одатда мазкур услуб янги шуғулланувчи спортчилар машғулотларида қўлланилади, чунки у уларнинг организмда доимий юкламага бўлган мослашиш механизмларини ҳосил қилишга ёрдам беради ва шу билан уни кейинчалик ошириш учун шароитлар яратади.

Юкламани оширишнинг тўлқинсимон услуби катта ва юқори тоифадаги спортчилар тайёргарлигида асосий ҳисобланади. У тайёргарликнинг микро-, мезо- ва макроциклларида юкламанинг оптимал ҳамда максимал катталикларини кенг алмашлашга имкон беради.

Ўқув-машғулот жараёнида юкламалар ҳам ҳажм, ҳам шиддат кўрсаткичлари бўйича ошиб бориши лозим. Боз устига, бундай ўсиш кўп ҳолларда бир томонга йўналтирилган эмас. Бир даврда ҳажм, бошқасида шиддат ошиб туради. Бу машғулот жараёнининг нисбатан кичик бўлаклари учун, ҳам спортчининг бутун кўп йиллик спорт фаолияти учун хосдир.

Юкламанинг доимий равишда ошириб борилишига амал қилган ҳолда уни кўп сабабларга кўра алмашлаш керак. Улар орасида энг асосий сабаб – спортчи ҳолатини ва организмнинг доимий таҳсир қилувчи қўзғатувчига бўлган мослашувчанлигини ўзгартиришдир.

Спортчи малакаси ва машқланганлик даражаси ўзгариши билан нафақат юклама катталиги, балки спортчининг техник-тактик ва иродавий тайёргарлигига бўлган талабалар аста-секин ортиб боради. У янада мураккаброқ техник-тактик малакаларни эгаллашга интилади, бу унинг жисмоний ва психик имкониятларини янада кўпроқ сафарбар этишга ҳамда намоён қилишга имкон беради.

### **Спортчиларни тайёрлашнинг восита ва усуллари.**

Машқларни *умумий ҳолатда* ва *таркибий қисмларга бўлиб ўргатиш услубларини* ажратиб кўрсатиш талаб қилинади.

*Умумий ҳолатда ҳаракатларни ўргатиш услуби* нисбатан оддий машқларни ўзлаштиришга нисбатан қўлланилади, шунингдек таркибий қисмларга бўлиб чиқиш мумкин бўлмаган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам фойдаланилади. Бироқ, умумий ҳолатдаги ҳаракатларни ўзлаштиришда машқ қилувчиларнинг диққат–эҳтибори кетма–кетликда бир бутун умумийликдаги ҳаракатланиш актининг алоҳида таркибий элементларининг оқилона тарзда бажарилишига қаратилади.

Нисбатан мустақил таркибий қисмларга ажратиб чиқиш мумкин бўлган, нисбатан камроқ ва кўпроқ даражада мураккабликка эга бўлган ҳаракатларни ўргатишда спорт техникасини ўзлаштириш қисмлар бўйича амалга оширилади. Келгусида ҳаракатларнинг бир бутун ҳолатда бажарилиши олдин ўзлаштирилган, мураккаб машқнинг таркибий қисмларини бир бутун ҳолатда интеграциялашга олиб келади.

Ҳаракатларни умумий ҳолатда ва шунингдек, таркибий қисмларга бўлиб чиққан ҳолатда ўзлаштиришда катта рол *олиб келувчи* ва *имитацион машқларга* қаратилади.

*Олиб келувчи машқлар* нисбатан оддий ҳаракатларнинг бир маромда ўзлаштирилиши йўли билан спорт техникасини ўзлаштиришни енгиллаштиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни тахминлайди. Шундай қилиб, югурувчи спортчининг машғулотларида олиб келувчи машқлари сифатида сонни юқори кўтарган ҳолда югуриш, болдирни савалаш билан

югуриш, алмашинувчи югуриш, сакраш билан югуриш ва бошқа машқлар қайд қилинади. Ушбу машқлардан ҳар бири югуришга нисбатан олиб келувчи машқлар сифатида ўрин тутати ва самарали тарзда олға итарилиб интилиш, соннинг юқори кўтарилиши, таяниш вақтининг камайтирилиши, антагонист мускуллар фаолиятида ҳаракатлар координациясининг такомил-лаштирилиши ва бошқа югуришнинг алоҳида таркибий элементларининг нисбатан самарали тарзда қарор топишига олиб келади.

*Имитацион машқларда* асосий машқларнинг умумий структураси сақланади, бироқ уларнинг бажарилишида ҳаракатларнинг ўзлаштири-лишини осонлаштирувчи шарт-шароитлар тахминланади. Имитацион машқлар сифатида велосипедчилар учун велоэргометрда машқ бажариш, сузувчилар учун эса – сузиш ҳаракатларини имитациялаш, эшкак эшиш спорт тури учун – эшкак эшиш шаклида ҳаракатланиш талаб қилинувчи тренежёрда машқ бажариш ва бошқаларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Имитацион машқлар янги бошловчи спортчилар ва шунингдек, турли хил спорт маҳорати (*квалификация*) даражасига эга бўлган спортчилар учун ҳам техник маҳоратни такомиллаштириш мақсадида жуда кенг қўлланилади. Бу машқлар нафақат, спорт машқлари техникаси ҳақидаги тасаввурларни хосил қилиш имконини беради ва унинг ўзлаштирилиши жараёнини осонлаш-тиради, мусобақалар олдидан бевосита ҳаракатларнинг координацион структураси оптимал ростланишини тахминлайди, балки ҳаракатларга оид ва вегетатив функциялар ўртасидаги самарали координацияни тахминлайди, мусобақа машқларида функционал потенциалнинг рўёбга оширилиши самарадорлигини оширади [Дьячков, 1972; Шапкова, 1982].

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган услубларнинг самарадорлиги ҳал қилувчи даражада қўлланилувчи машқларнинг миқдори, мураккаблик даражаси ва бирлаштирилиши хусусиятларига боғлиқ ҳисобланади. Асосан, координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни ўзлаштириш давомида, фақат координацион мураккаблик даражаси билан ўзаро фарқланувчи, ўхшаш бошланғич ҳолатлар, тайёргарлик ва асосий ҳаракатлар

машқларининг умумлаштирилган жамлама дастури сифатидаги машқлар бирлигидан фойдаланиш талаб қилинади. Бунда ҳар бир мураккаб техник услубни ўзлаштиришда бажарилувчи турли хил мураккабликдаги машқлар катта миқдорда мавжудлиги уларнинг дидактик жиҳатдан умумий birlikда фойдаланилишини англатади. Ушбу занжир таркибида машқларнинг оқилона тарзда танлаб олиниши ва тақсимланиши вазиятида ҳаракатларга оид кўникмаларнинг ижобий мазмун-да узатилишидан кенг фойдаланиш билан биргаликда, спорт техникасининг бир маромда ўзлаштирилиши тахминланишига эришилади, бу ҳолатда янги машқларнинг ўзлаштирилиши олдин ўзлаштирилган кенг кўламдаги кўникма ва малакалар пойдевор сифатида ўрин тутди [Гавердовский, 1991; Матвеев, 2001].

Ўрганиш усулларининг самарадорлиги тузилишига ва уларга мос келувчи тегишли тиббий усулларга нисбатан танлаб олинувчи машқларга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Техник жиҳатдан нисбатан мураккаб ҳисобланган спорт турларидан бири – спорт гимнастикасида ишлаб чиқилган материал-лардан бирида асосий услублар сифатида қуйидагилар тавсия қилинади:

- *Киритиш* – олдин яхши ўзлаштирилган ҳаракатларнинг янги ҳаракатлар таркибига киритилиши;
- *Экстраполяция* – ҳаракат таркибига киритилган белгининг миқдорий оширилиши йўли билан, ҳаракатнинг мураккаблаштирилиши;
- *Интерполяция* – ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши, бунда кўникма мураккаблиги бўйича оралиқ ҳолат шакллантирилади.

### **Асосан, ҳаракатлар сифатини ривожлантиришга йўналтирилган услублар**

Машғулотларнинг амалий услублари структурасини белгилаб берувчи муҳим кўрсаткичлар – бу шундай ҳолатни ифодалайдики, яҳни берилган услубнинг бир марта фойдаланилиши жараёнида машқ узлуксиз тавсифга эга бўлиши ёки дам олиш учун оралиқлар билан биргаликда, бир текисда (стандарт ҳолатда) ёки ўзгарувчан (вариацион) режимда берилишини англатади.



Спорт машғулотлари жараёнида машқлар қуйидаги иккита асосий услублар доирасида фойдаланилади – яхни, *узлуксиз* ва *интервалли* (оралиқли). Узлуксиз услуб машғулотлар ишларининг бир марталик узлуксизликда бажарилиши билан тавсифланади; интервалли услубда эса – машқларнинг регламент тарзида белгиланган дам олишлар оралиқлари билан биргаликда бажарилиши назарда тутилади.

Кўрсатиб ўтилган ҳар иккала услубдан фойдаланиш бир текисдаги ва шунингдек, ўзгарувчан режимда амалга оширилиши мумкин. Танлаб олинган машқлар ва улардан машғулотлар жараёнида фойдаланишнинг хусусиятларига боғлиқ ҳолатда, умумлаштирилган (интеграл) ва танланган (устувор) тавсифга эга бўлиши қайд қилинади. Умумлаштирилган таҳсир давомида спортчининг тайёргарлик даражасини белгилаб берувчи турли хил сифатларнинг параллел (*комплекс*) ҳолатда такомиллаштирилиши амалга оширилади, танланган ҳолатда эса – алоҳида сифатлар устувор кўринишда ривожлантирилади.

Бир текисда амалга оширилувчи режимда танлаб олинган ҳар қандай хоҳлаган услублардан бирида иш бажариш жадаллиги доимий тавсифга эга бўлиши қайд қилинади, ўзгарувчан режимда эса – вариацияланувчи ҳолат кузатилади. Машқдан машққа ўтишда бажарилувчи иш жадаллиги ўсиб бориши (таракқий этувчи вариант) ёки бир неча марталик ўзгариши (ўзгарувчан вариант) мумкин.

Бир текисда бажарилувчи ишлаш шароитида қўлланилувчи узлуксиз тавсифдаги машғулотлар услуби, асосан аэроб имкониятларнинг оширилиши учун фойдаланилади, бунда ўртача ва катта қийматдаги давомийликка эга бўлган иш бажариш давомида махсус чидамлилиқ ривожлантирилади. Мисол сифатида, 5000 ва 10000 метр масофага доимий тезлик қийматида, юрак уриш частотаси 145–160 *уриш/минут* шароитда эшкак эшиш машқи ёки 10000 ва 20000 метр масофада келтирилган юрак уриши частотаси қийматида югуриш машқини кўрсатиб ўтиш мумкин. Кўрсатиб ўтилган машқлар спортчиларда аэроб иш бажариш қобилияти даражасини оширади, уларда узоқ вақт

давомийлигида чидамлилик ривожланишини тахминлайди, иш бажариш тежамкорлигини оширади.

*Уздуксиз машғулотлар услубининг* имкониятлари ўзгарувчан режимда иш бажариш шароитида етарли даражада турли хилда бўлиши қайд қилинади. Нисбатан катта ёки кичик қийматдаги жадалликда бажарилувчи машқ таркибий қисмларининг давомийлигига, уларнинг бирлаштирилиши хусусиятларига, иш бажариш интенсивлиги боғлиқ ҳолатда, машқнинг алоҳида таркибий қисмларининг бажарилишида асосан, спортчи организмга тезлик имкониятлари оширилиши йўналишида тахсир кўрсатиш мумкин, шунингдек бунда турли спорт турларида маълум бир спорт натижаларига эришишни белгилаб берувчи, чидамлиликнинг турли хил турлари ривожлантирилиши амалга оширилади.

Вариацион вариантни қўллаш ҳолатида, турли хил жадалликда бажарилувчи ёки турли хил жадаллик ва ўзгарувчан давомийликда бажарилувчи машқнинг таркибий қисмлари ўзаро кетма–кетликда келиши қайд қилиниши мумкин. Масалан, конькида 8000 метр масофага (400 метрдан 20 та айланиш) югуришда битта айланиш 45 секунд натижа билан босиб ўтилади, навбатдаги айланиш эркин ҳолатда, ихтиёрий тезликда босиб ўтилади. Бу кўринишда иш бажариш махсус чидамлиликни ривожлантириш имконини беради, шунингдек мусобақа техникасининг такомиллаштирилиши қарор топади, аэроб–анаэроб имкониятлар даражаси оширилади. Тараққий этувчи (ривожланиб боровчи) вариант машқни бажариш давомида иш бажариш жадаллигининг ортиб бориши билан боғлиқ бўлиб, қуйига томон йўналувчи вариант эса – машқ бажариш жадаллиги қийматининг сусайиб бориши билан тавсифланади. Шундай қилиб, 500 метр масофага сузишда тараққий этувчи вариант ўз аксини топади (дастлабки 100 метрлик кесим 64 секундда босиб ўтилади, ҳар бир навбатдаги 100 метрлик масофалар 2 секунд тезроқ босиб ўтилади, яҳни 62, 60, 58 ва 56 секунд давомида босиб ўтилади), шунингдек 20 км масофага (ҳар бири 5 км дан 4 та айланиш) чанғида югуриш давомида, мос

равишда 20, 21, 22 ва 23 минут натижа белгиланади (қуйига томон йўналишга мисол).

Ишнинг бир текисда бажарилишини ифодаловчи, *интервал машғул-лотлар услуги* спорт машғулоти амалиётида кенг қўлланилади. Доимий жадаллик қийматига эга бўлган ва қатъий равишда белгиланган оралик паузалар билан биргаликда, бир хил давомийликдаги машқлар сериясини бажариш ушбу услуб учун хос ҳисобланади. Мисол сифатида, махсус чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган: 10 × 400 метр масофада конькида югуриш, 10 × 1000 метр масофада эшкак эшиш ва бошқа машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Ўзгарувчан вариантга мисол сифатида спринтерлик сифатини ривожлантириш мақсадида максимал тезликда 3 метр × 60 метр масофага пойга машқлари сериясини кўрсатиб ўтиш мумкин, бунда дам олиш вақти давомийлиги 3–5 минутни ташкил қилиб, 30 метр масофа максимал тезликда босиб ўтилади, 200 метр масофа секин тезликда югуриб ўтилади. Тараққий этувчи вариантга мисол қилиб, ўсиб боровчи кесимларни кетма–кетликда босиб ўтишни назарда тутувчи машқлар комплексини кўрсатиб ўтиш мумкин. Бунда 400 метр + 800 метр + 1200 метр + 1600 метр + 2000 метр масофа белгиланади ёки ортиб боровчи тезлик қийматида, барқарор ҳолатдаги узоклик масофасини сузиб ўтиш (2 минут 14 с., 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04 натижа билан 200 метр масофани сузиб ўтиш) машқини кўрсатиб ўтиш мумкин.

Камайиб боровчи вариант тескари умумийликни ифодалайди: яҳни, машқлар камайиб боровчи узоклик масофасида кетма–кетликда машқларни бажариш ёки жадаллик қиймати кетма–кетликда камайиб боровчи, бир хил давомийликдаги машқларни бажариш қайд қилинади.

Шунингдек, битта комплекс таркибида тараққий этувчи ва қуйига камайиб боровчи вариантлар бирлаштирилган ҳолатда келтирилиши мумкин. Мисол сифатида, сузишда махсус чидамлиликини ривожлантириш мақсадида кенг фойдаланувчи, 1500 метр масофага сузиш машқини кўрсатиб ўтиш мумкин: яҳни, бунда 600 метр, дам олиш 30–40 секунд; 400 метр, дам олиш 20–30 секунд; 200 метр, дам олиш 15 секунд; 100 метр; дам олиш 10 секунд; 50

метр, дам олиш 5 секунд; 50 метр (тезлик белгиланган ушбу кесимга мос равишда максимал рухсат этилган тезликнинг 85–90% қийматида белгиланади) қийматида белгиланади. Ушбу вазиятда битта такрорлашдан бошқасига ўтишда бир маромда сузиш тезлиги ошириб борилади ва масофа кесими узунлиги қисқариб бориши белгиланади.

Оралик (интервал) услубида машқларни бажариш узлуксиз тавсифга эга бўлиши мумкин (масалан, 10 × 800 метр масофага югуриш, 6 × 5 км масофага чанғида югуриш спорти ва бошқалар) ёки 6 серияли тавсифга эга бўлиши қайд қилинади (4 × 50 метр масофага сузиш, шунингдек велосипед спорт турида (*трек*) 4 серияли бўлиши мумкин (4 × 300–400 метр масофага сузиш) ва ҳакозо.

Шунингдек, мустақил амалий услублар сифатида *ўйинга оид* ва *мусобақа тавсифидаги услубларни* кўрсатиб ўтиш мумкин.

*Ўйинга оид услубда* ҳаракатларни бажариш ўйин шароитида амалга оширилиши назарда тутилиб, бунда ушбу усул учун техник–тактик усуллар ва вазиятлар арсеналига эга бўлиш қоидалари хос хусусият ҳисобланади. Ўйинга оид услубнинг қўлланилиши юқори даражада эмоционал машғулотлар юзага келтирилишини тахминлайди ва бу услубдан фойдаланиш доимий равишда ўзгарувчан вазиятларда қўйилган вазифаларни ҳал қилишга қаратилган бўлиб, ўйин жараёнида юзага келувчи турли хилдаги техник–тактик ва руҳий тавсифга эга вазифалар мавжудлиги шароитида самарали услуб ҳисобланади. Ўйинга оид фаолиятнинг ушбу ўзига хослиги машқ қилувчилардан ташаббускорлик, жасурлик, қатҳийлик ва мустақилликни талаб қилади, шунингдек ўз эмоцияларини бошқара олиш ва ўзининг шахсий манфаатларини жамоа манфатлари учун бўйсиндира олиш, юксак координацион қобилиятларнинг намоён бўлиши, жавоб реакцияси кўрсатиш тезкорлигига эришиш, фикрлаш тезкорлиги, оригинал ва рақиб учун қутилмаган техник ва тактик ечим–қарорларга келишни ривожлантириш амалга оширилади. Буларнинг барчаси ўйин услубининг спортчи тайёргарлигининг турли хил жиҳатларига тегишли вазифаларни ҳал қилиш учун самарадорлигини белгилаб беради. Бирок, ўйин услубининг таҳсир кўрсатиш доираси спортчиларнинг тайёргарлик даража-сини ошириш билан

боғлиқ вазифаларни ҳал қилиш билан чекланиб қолмайди. Бунда ушбу усулнинг фаол ҳолатда дам олиш сифатидаги роли катта бўлиб, мослашиш ва қайта тикланиш жараёнлари самарадорлигининг оширилиши ва тезлаштирилиши мақсадида, машқ қилувчиларнинг битта турдаги ҳаракатларга оид фаолиятдан бошқа ҳаракатлар турига жалб қилиниши, олдин эришилган тайёргарлик даражасининг ушлаб турилишида муҳим ўрин тутиши қайд қилинади.

*Мусобақага оид услуб* махсус ташкил қилинган мусобақага оид фаолиятни ифодалаб, бунда ушбу ҳолатда машғулотлар жараёнининг натижавийлиги оширилишининг оптимал ечими сифатида ўрин тутди. Ушбу услубнинг қўлланилиши спортчиларнинг техник–тактик, жисмоний ва руҳий имкониятларига қўйилувчи талабларнинг мутлақо юқорилиги билан боғлиқ бўлиб, организмнинг муҳим тизимларида чуқур ҳолатдаги силжишларни юзага келтиради ва ўз навбатида, мослашиш жараёнларига туртки беради, спортчилар тайёргарлигининг турли хил жиҳатларининг интеграл тавсифда такомиллаштирилишини тахминлайди.

Мусобақага оид услубдан фойдаланишда мусобақаларни ўтказиш шарт–шароитларни кенг миқёсда ўзгартириш талаб қилинади. Яҳни, бунда кўпроқ белгиланган вазифаларни ҳал қилиш эҳтиборга олинган ҳолда, белгиланган талабларга максимал даражада шарт–шароитларни яқинлаштириш амалга оширилади.

Мусобақалар расмий ўтказилувчи мусобақалар учун хос бўлган, мураккаблаштирилган ва осонлаштирилган шароитларда амалга оширилади.

Мисол сифатида, мусобақа шарт–шароитларини мураккаблаштиришга қуйидаги ҳолатларни келтириб ўтиш мумкин:

- Мусобақани ўрта тоғ минтақаси шароитида, иссиқ иқлим шароитида, ёмон об–ҳаво шароитида (велосипед спортида – қаршидан эсувчи кучли шамол; чанғида учиш спорт турида – «огир» чанғи ва ҳакозо) ўтказиш;
- Спорт ўйинларида рақиб жамоа ўйинчилари кўп сонда бўлиши шароитида, мусобақаларни кичик ўлчамли майдончаларда ўтказиш;

- Бир нечта рақибга қарши, нисбатан унча катта бўлмаган пауза билан билан биргаликда, курашиш (кураш спорт турида) ёки жанг (бокс спорт турида) серияларини ташкил қилиш;

- Ўйин ва якка курашда одатланилмаган техник–тактик жанг олиб борувчи «*ноқулай*» рақиблар билан мусобақа ташкил қилиш;

- Оғирлаштирилган снарядлар билан мусобақа жараёнини ўтказиш (босқон улоқтириш, ядро улоқтириш спорт турларида), цикл тавсифдаги спорт турларида нафас олиш циклининг чекланиши;

Мусобанинг шарт–шароитлари осонлаштирилиши қуйидаги ҳолатлар асосида тахминланиши мумкин:

- Цикл тавсифдаги спорт турларида кичик узокликдаги масофада мусобақаларни ўтказишни режалаштириш, якка курашда жанг ва кураш вақти давомийлигини камайтириш;

- Мураккаб кординацион спорт турларида мусобақа дастурини содда-лаштириш;

- Енгил снарядлардан фойдаланиш – улоқтириш спорт турида; волейболда тўр баландлигини пасайтириш; сув полоси ва футболда тўп оғирлигини камайтириш;

- «*Гандикап*» усулидан фойдаланиш, яҳни бунда нисбатан кучсизроқ иштирокчига устунлик берилади – масалан, цикл тавсифига эга спорт турларида у бошқаларга нисбатан олдинроқ старт олади; спорт ўйинларида ташлаб берилувчи шайба ёки тўп орқали устунликка эга бўлади ва ҳақозо.

### **Ўз-ўзини текшириш учун назорат саволлари.**

1. Спорт тайёргарлигининг мақсад ва вазифаларини таснифлаб беринг?
2. Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари
3. Машғулот юкламаларини аста-секин ошириш тамойилини таснифлаб беринг?

4. Спортчиларни тайёрлашнинг восита ва усулларит тўғрисида қандай маълумотга эгасиз?
5. Имитацион машқларни таснифлаб беринг?
6. Узлуксиз машғулотлар услуби таснифлаб бенинг?
7. Оралиқ (интервал) услубини таснифлаб беринг?
8. Ўйин услубини таснифлаб беринг?
9. Мусобақа услубини таснифлаб беринг?

### **ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

1. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 йил.
2. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 йил.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.

## **2-мавзу: Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлиги.**

### **Режа:**

1. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлиги.
2. Спортчиларни техник тайёргарлиги.
3. Спортчиларни тактик тайёргарлиги.
4. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.

**Таянч иборалар:** *мотивация, стресс, психологик тайёргарлик, психик сифатлар, ирода, диққат, хотира, тафаккур, эмоционал ҳолат, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик.*

### **Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлиги**

Спортчининг руҳияти фақат машғулотлар ва мусобақа фаолиятида атроф–муҳит билан фаол ҳолатдаги ўзаро муносабатлар шароитида такомиллаштирилади. Спортда мувафаққиятга эришиш маҳлум даражада спортчининг индивидуал руҳий хусусиятларига боғлиқ бўлиб, маҳлум бир аниқ спорт турларида эса – руҳий тайёргарликка маҳлум бир талаблар қўйилади ва шу билан биргаликда, бунда мусобақа фаолиятининг мувафаққиятли амалга оширилиши учун талаб қилинувчи шахс сифатлари ҳам шакллантирилади.

Юқори синфга мансуб спортчилар шахси хусусиятларининг пастрок касбий маҳорат (*квалификация*) даражасидаги спортчиларга, шунингдек спорт билан шуғулланмайдиган кишиларга нисбатан солиштириш асосида ўрганилиши, кучли спортчилар тавсифларининг қуйидаги келтирилган ўзига хос типик белгиларини аниқлаш имконини беради:

- Устунлик ҳисси ва оммавий ишонч;
- Ўз–ўзига ишонч ва ўз ҳуқуқларининг ҳимоя қилинишга нисбатан юқори даражада тайёрлик даражаси;
- Ўжарлик (ўз қарорида қатҳий туриш);



- Камгаплик;
- Эмоционал жихатдан барқарорлик;
- Юқори даражада мақсадга интилувчанлик;
- Экстравертлик;
- Мусобақада тажовузкорлик [Morgan, 1980; Leith, 1992].

Унчалик юқори бўлмаган ва ўртача касбий маҳорат даражасидаги спортчиларга нисбатан солиштирганда, юқори синфга мансуб спортчилар билиш фаолияти самарадорлиги, диққат–эҳтиборнинг ўткирлиги, вазиятни ҳис қилиш ва баҳолашга қодирлик, ваҳимага тушиш, безовталиқ ва юзага келувчи қийинчилик ҳолатларини енгиб ўта олишга қодирлик хусусияти юқорилиги билан фарқланади. Шу билан бир вақтда, рақиблик ҳисси ўткирлиги, устунликни ҳис қилиш, ўзбилармонлик асосида мустақил фаолият олиб бориш, ўжарлик – антиоммавий ҳуққ–атвор реакциялари сифатида ҳам қайд қилинади [Vealey, 1992].

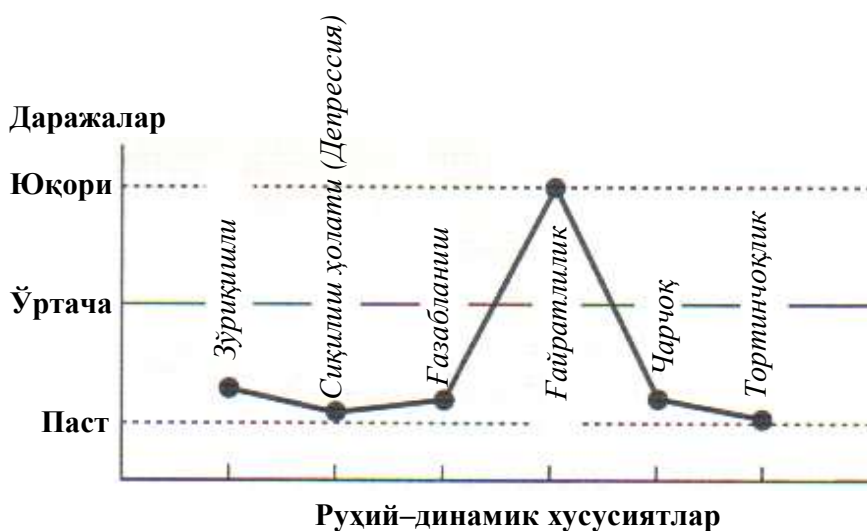
Шахсининг хусусиятлари спорт турининг ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ ҳисобланади. Спорт ўйинларида мусобақа фаолиятининг самарадорлиги ва ишончилигини белгилаб берувчи, шахсининг нисбатан аҳамиятга эга бўлган хусусиятлари сифатида қуйидагилар қайд қилинади:

- *Мотивация–ирода сферасида* – мусобақага оид мотивация, ўз–ўзини бошқара олиш, иродага оид ўз–ўзини назорат қилиш, қатҳийлик;
- *Эмоционал сферада* – эмоционал жихатдан барқарорлик, салбий таҳсирларга, безовталиққа нисбатан чидамлилиқ ва барқарорлик;
- *Коммуникатив сферада* – спорт–иш ва бошқа норасмий ўзаро муносабатларда юксак шахсий мавқега эга бўлиш [Клесов, 1993].

Қайд қилиш керакки, турли хил спорт турлари учун хос бўлган, айниқса экстремал шароитларда машғулотлар ва мусобақа фаолияти таҳсири остида маҳлум бир аниқликдаги руҳий динамик хусусиятлар шаклланади, бу ҳолат ўз навбатида бир томондан махсус хусусиятларнинг ривожлантирилишига олиб келади, бошқа томондан эса, спортчининг яқка тартибдаги фаолияти услубини

шакллантиришнинг асосини ташкил қилади. Ҳаракатларга оид вазифаларнинг ҳал қилиниши самарадорлига салбий таҳсир кўрсатувчи, бу кўринишдаги хусусиятларнинг айримлари (масалан, асабийлашиш, юқори даражада кўзғалувчанлик, кайфиятнинг ўзгарувчанлиги ва бошқалар) тезлик хусусияти-нинг намоён бўлишини оптималлаштириш, ишлаб чиқиш жараёнини тезлаштириши, экстремал шароитларда функционал тизимларнинг ҳаракатчанлигини таҳминлаши мумкин ва ҳақозо [Родионов, 1995].

Турли спорт турларида спорт натижалари ва шахснинг алоҳида тавсифлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш давомида [Morgan and Pollock, 1977; Fisher, 1984; Horn, 2002] аниқланишича, машғулотлар ва мусобақа фаолиятида спортчининг тавсифлари ҳар доим ҳам эришилувчи натижаларга яқин боғлиқликка эга бўлмайди. Бироқ, юқори синфга мансуб спортчилар сўзсиз равишда, ўртача ва паст даражадаги квалификацияга эга бўлган спортчиларга нисбатан солиштирилганда, кўпроқ даражада «соғлом» кайфиятга эга бўлишлари қайд қилинади (1–расм).



**1–расм. Юқори синфга мансуб спортчи шахсининг ҳолати [Morgan et al., 1987].**

Спортда мувафакқиятларга эришиш даражаси мураккаб тузилишга эга бўлган рухий сифатлар мажмуасига, такомиллаштириш услублари ва

воситалари, шунингдек турли хил спорт турлари учун хос бўлган машғулотлар ва мусобақа фаолияти давомида махлум бир аниқ хусусият-ларнинг намоён бўлиши чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Бу кўринишдаги сифатларга энг аввало, қуйидагилар киритилади:

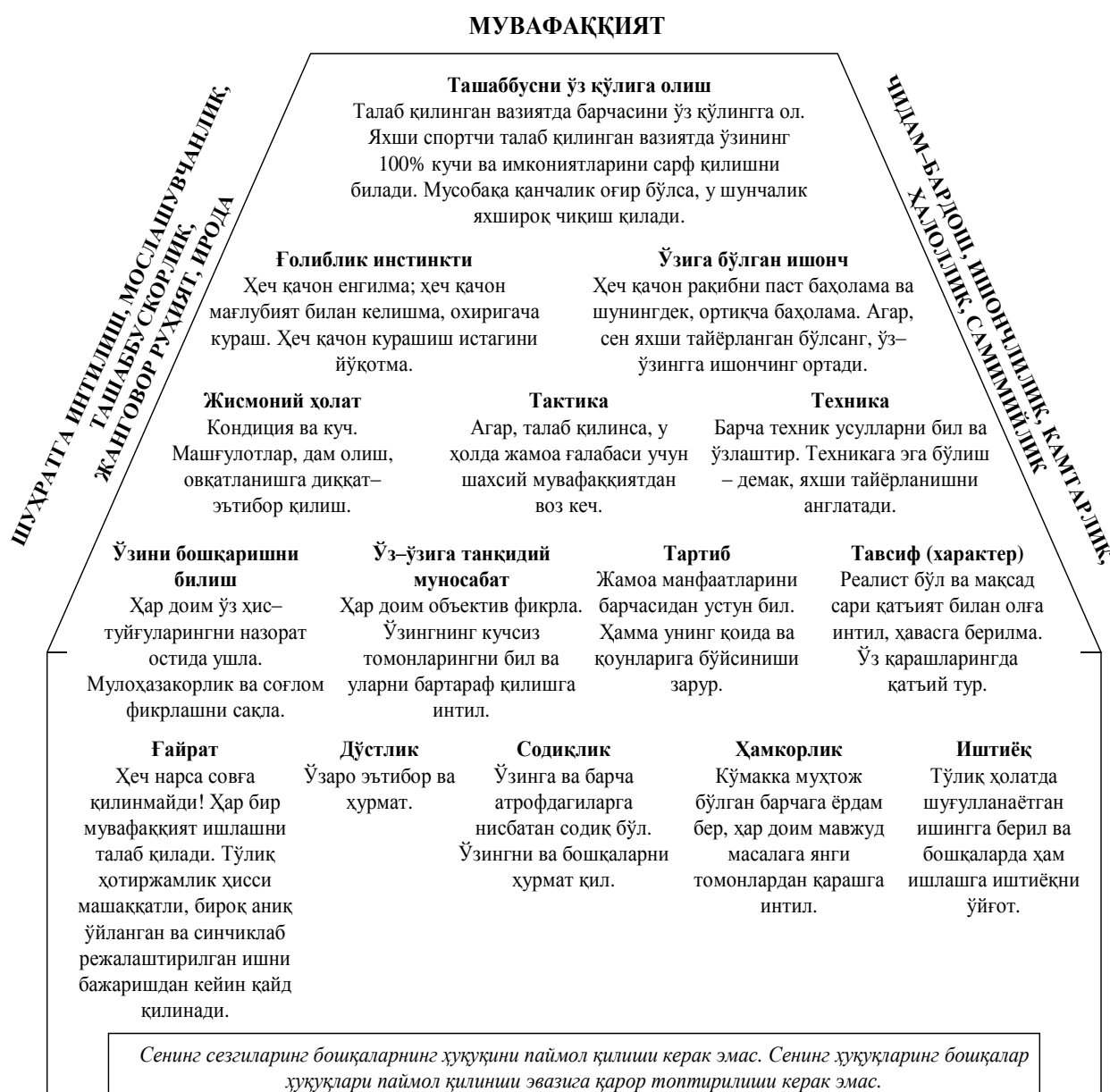
- Ироданинг турли хил намоён бўлишлари;
- Машғулотларда, айниқса мусобақа фаолиятида спортчининг стрессга олиб келувчи вазиятлар таҳсирига нисбатан барқарорлиги;
- Атроф–муҳит ва ҳаракатларга оид параметрларнинг кинестетик ва визуал жиҳатдан такомиллаштирилиши даражаси;
- Ҳаракатларнинг руҳий жиҳатдан бошқарилиши, мускуллар координациясининг самарали тарзда таҳминланиши;
- Вақт етишмаслиги шароитида ахборотларни қабул қилиш, ташкиллаштириш ва қайта ишлашга қодирлик;
- Спортчининг техник–тактик жиҳатдан ҳаракатлари самарадор-лигини оширишнинг омили сифатида, макон ва вақтга оид антиципи-тациянинг такомиллаштирилиши;
- Мусобақа фаолияти самарадорлиги талабларини белгилаб берувчи, бош мия структурасида жорий ҳаракатлардан ўзиб кетувчи тавсифга эга бўлган реакцияларни, дастурларни шакллантириш;
- Ўз хулқ–атворини бошқаришни билишга қодирлик, ҳамкорлар ва рақиблар билан ўзаро шахсий муносабатларда ҳатти–ҳаракатларнинг бошқарилиши.

Спортчининг руҳий тайёргарлиги даражасини белгилаб берувчи сифатлар ҳақида кенг миқёсда тасаввурларга эга бўлиш, бевосита профессионал хоккей амалиётда қайд қилинган ҳолатларга мувофиқ, 2–расмда келтирилган маҳлумотларни эҳтиборга олиш мумкин [Климин ва Колосков, 1982].

**Ирода** – одам онгининг фаол жиҳати сифатида, тафаккур ва сезги билан бир бутун ягоналикда қийин шароитларда хулқ–атворни ва фаолиятни

бошқаради ва қуйидаги кўринишда учта структурага оид таркибий қисмларга эга ҳисобланади:

- **Билишга оид** – тўғри қатор ва ечимларни қидириш;
- **Эмоционал** – биринчи навбатда фаолиятнинг маҳнавий мотивлари асосида ўз–ўзига бўлган ишонч–эҳтиқод;
- **Ижрочи** – онгли равишда ўзини мажбурлаш воситасида қарорларнинг ҳақиқий ҳолатда бажарилишини бошқариш.



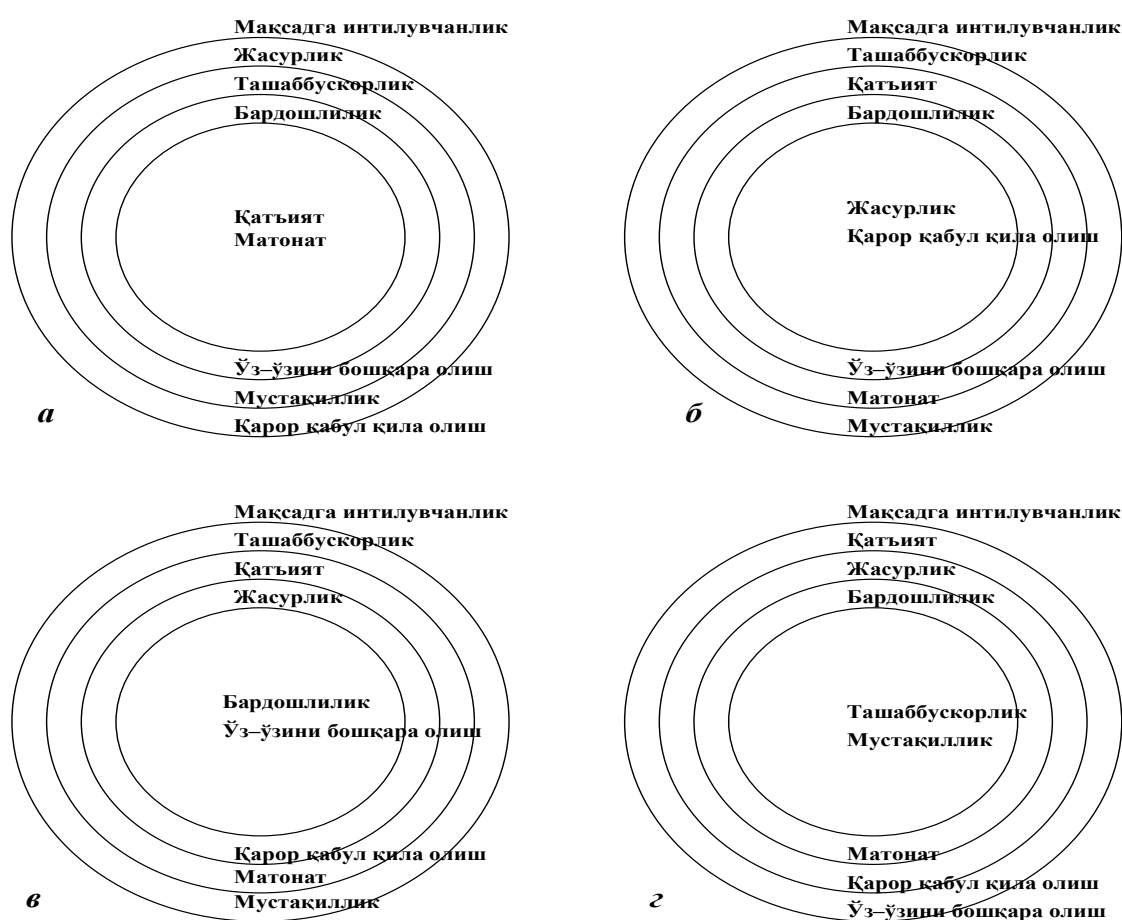
**2–расм. Спортда юксак мувафаққиятларга эришишни белгилаб берувчи руҳий сифатлар.**

Ирода тайёргарлиги структураси таркибида *мақсадга интилувчанлик* (истикболдаги мақсадларни аниқ кўра олиш), *қатҳият ва жасурлик* (қарорларнинг ўз вақтида ва ўйланганлиги билан билан биргаликда, мулаҳаза юритилган ҳолатда таваккал қилишга мойиллик), *тиришқоқлик ва ўжарлик* (функционал захираларни йўналтира олиш, мақсадга эришишда фаоллик ва тўсиқларни енгиб ўта олиш), *ўз қароридан тура олиш ва ўз-ўзини бошқара олиш* (ақлнинг тиниқлиги, ўз фикрларини бошқара олиш ва эмоционал кўзғалиш ҳолатида ўз хатти-ҳаракатларини бошқариш), *мустақиллик ва ташаббускорлик* (мақсадларни белгилай олиш ва уларга эришиш йўллари аниқлай олиш) каби сифатлар ажратиб кўрсатилади.

Ирода ҳаракатлари ўз тузилиши таркибига кўра, мақсад, мотивлар кураши, йўлни танлай олиш ва унга эришиш воситаларини танлай олиш, қарорлар қабул қилиш ва уларни амалиётда рўёбга ошириш кабилардан ташкил топади. Ҳаракатлар турли хил вазиятларда рўёбга оширилади, жумладан қарорлар қабул қилиниши етарли бўлган вазиятдан тортиб (ҳаракат эса, ўз-ўзидан қарор қабул қилинганидан кейин амалга оширилади), кучли қаршиликни енгиб ўтишда иродага оид қарорларнинг рўёбга оширилишигача қайд қилинади. Бунда махсус шарт-шароитларда мавжуд тўсиқларни енгиб ўтиш ва белгиланган мақсадга эришиш зарурияти туғилади. Айнан, ушбу охириги келтирилган иродага тегишли бўлган ҳолатлар машғулотлар ва мусобақа фаолияти учун хос бўлган кўпгина вазиятларни белгилаб беради [Пилюян, 1984].

Турли хил спорт турларининг ўзига хослиги ирода сифатларига кўйилувчи турли хил ҳолатлар ва уларнинг мусобақа фаолиятида намоён бўлиши билан белгиланади. А.И.Пуни (1984) томонидан аниқланишича, ҳар бир спорт тури вакиллари учун ўзига хос ирода сифатлари мавжуд ҳисобланади, бунда мақсадга йўналтирилганлик сифатининг бутун структурасини ташкил қилувчи, яқин тавсифга эга бўлган ва мустаҳкамловчи, бирлаштирувчи тавсифга эга бўлган ҳолатлар қайд қилинади (3–расм).

Замонавий спорт юктамалари, мусобақаларда рақобат даражасининг юқорилиги спортчининг сезиларли даражада турли хил руҳий ҳолатлар асосида намоён бўлувчи стресс ҳолатларига тушиб қолишига олиб келади. Бзовталиқ, ваҳимага тушиш, кўрқиш ҳисси организмда физиологик ўзгаришлар юзага келишига туртки беради, ҳаракатлар координациясининг даражаси пасаяди, мускуллар ортиқча зўриқиши қайд қилинади, ўз навбатида толиқиш, қайта тикланиш реакцияларининг амалга ошиши секинлашиши, диққат–эҳтиборнинг жамланиши ёмонлашиши юз беради.



**3–расм. Узоқ масофага югуришга (а), чанғида трамплиндан сакрашга (б), гимнастикага (в), футболга (з) ихтисослаштирилган спортчиларнинг ирода сифати структураси (Пуни, 1984).**

Ўз навбатида, бу ўзгаришлар акс тескари тахсир тамойилига мувофиқ, спортчининг диққати жамланишига, сезги ва ҳис–туйғуларига, фикрлашига, баҳолаш даражасига тахсир кўрсатади ва стресснинг салбий тахсири ортишига олиб келади [Юкелсон ва Мерфи, 2002].

Стресснинг салбий тахсири унинг машғулотлар ва мусобақа фаолиятининг турли хил тавсифларига тахсири билан чекланиб қолмасдан, балки спортда жароҳатланиш эҳтимоллиги даражасининг кескин ортишига ҳам сабаб бўлиши қайд қилинади [Kerr and Minden, 1988].

Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, спортчиларнинг руҳий тайёргарли-гининг муҳим аҳамиятга эга бўлган жиҳатларидан бири сифатида, турли хилдаги руҳий тахсирлар орқали юзага келган стресс ҳолатини енгиб ўтишга қодирликни ривожлантириш, бунда спортчининг ўзининг зарурий фаолли-гини юзага келтириш, ҳар томонлама ижтимоий қўллаб–қувватлаш муҳитини юзага келтириш билан боғлиқ ҳисобланади [Юкелсон ва Мерфи, 2002].

#### 1–жадвал

**Юқори квалификацияга эга бўлган баскетболчиларнинг ўйин фаолияти ва руҳий–физиологик тавсифлари кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион боғланиш [Романов, 1989]**

Руҳий–физиологик кўрсаткичлар	Ўйин фаолияти кўрсаткичлари					
	Ўйинга оид таълашлар	Жарима таълашлар	Тўпни олиш		Ўзатишлар самарадорлиги	Тўпни эгаллаб олиш
			Ўз тўсиғида	Рақиб тўсиғида		
Диққатнинг интенсивлиги	0,55	–				
Диққатнинг тақсимланиши	0,54	0,28				
Диққатнинг жалб қилиниши	0,77	–				
Диққатнинг жамланиши	0,67	0,81				
Диққатнинг барқарорлиги	0,42	0,57				
Оддий реакция	0,29	–				
Таълаш реакцияси	0,57	0,25				
Периферик	0,62	0,29				

реакция						
Харакатланаётган объектга нисбатан реакция	0,65	0,37				
Вақтнинг ҳис қилиниши	0,72	0,22				
Ахборотларни қайта ишлаш тезлиги	0,56	–				
Тезкор фикрлаш	0,51	–				
Мускуллар кучланиши Дифферен – циацияси	0,69	0,72				

Ҳар бир спорт турининг ўзига хос машғулотлар ва мусобақа фаолияти турли хил руҳий сифатларнинг тузилиши ва намоён бўлиши билан белгиланади. Эслатиб ўтиш керакки, руҳий сифатлар бир томондан, спорт натижаларига эришишда нисбатан катта аҳамиятга эга бўлган омиллар жумласига киритилади, бошқа томондан эса – маълум бир аниқ спорт тури машғулотлари натижасида шакллантирилади. Масалан, бокс, кураш, улоқтириш, оғир атлетика, спринтерлик масофасига югуриш, спортнинг цикл тавсифидаги турларига ихтисослаштирилган спортчиларда етакчиликни қўлга олишга мойиллик, мустақиллик, белгиланган мақсадга эришишда юқори даражадаги мотивация, таваккалга мойиллик, керакли лаҳзада барча кучни жамлай олиш ва уларни ғалабага жалб қила олиш каби сифатлар хос ҳисобланади. Бирок, бир вақтнинг ўзида улар учун кўпинча ҳолатларда ишончсизлик, итаоткорлик ролидан қочиш, ўжарлик, зиддиятларга мойиллик каби хусусиятлар ҳам хос ҳисобланади.

Якка курашда ва айниқса, спорт ўйинларида муваффақиятли мусобақа фаолияти маҳоратнинг такомиллаштирилишига доимий равишда интилиш, юзага келган масалаларни ҳал қилишда кутилмаган қарорларга кела олиш, бардошлилик, қарор қабул қила олишга қодирлик, жасурлик, умумий тасаввур хосил қила олиш, эмоционал жиҳатдан барқарорлик, кенг кўламда тақсимот, диққатнинг тезкор тарзда жалб қилиниши, мураккаб ҳаракатлар реакция-



ларининг тезкорлиги ва аниқлиги, ҳаракатлар кўникмаларининг ҳосил қилиниши ва қайта ўзгартирилиши енгил тарзда бажарилиши каби хусусиятлар мавжудлиги қайд қилиниши билан белгиланади. Бу ҳолат ушбу спорт турларида истикболли – интеллектуал ва эмоционал–иродага оид жараёнлар биринчи ўринга олиб чиқилиши билан боғлиқ бўлиб, вақт етишмаслиги шароитида ва узлуксиз ўзгарувчан вазиятларда вазиятни ҳис қила олиш ва таҳлил қилиш, рақиб билан фаол ҳолатда курашиш давомида қарорлар қабул қилиш ва уларни рўёбга ошириш зарурияти юзага келади. Ушбу спорт турларида мусобақа фаолияти нафақат, обҳектларнинг ҳис қилиниши аниқлиги, тезкор тарзда реакция кўрсатиш ва ҳаракатларни амалга оширишга боғлиқ ҳисобланади, балки вазиятни таҳлил қилиш имконини берувчи тезкор тарзда фикрлаш фаолияти, муқобил вариантлар мавжуд шароитда оптимал қарорлар қабул қила олиш ва уларни рўёбга оширишни ҳам талаб қилади (1–жадвал).

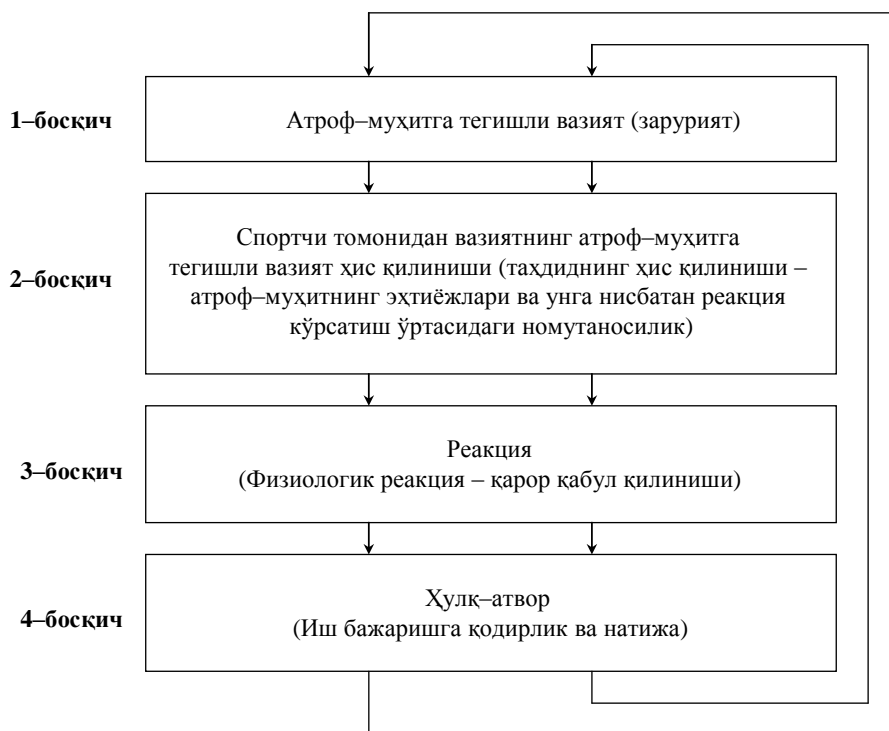
Шундай қилиб, ушбу спорт турларида спортчилар доимий равишда юзага келувчи стресс вазиятлари билан тўқнаш келишлари ва уларни енгиб ўтишлари зарурияти қайд қилинади, яҳни стресснинг таҳсири ва уни енгиб ўтиш цикл тавсифига эга ҳисобланади. Ушбу шароитда спортчи фаолиятининг муваффақиятли тарзда амалга оширилиши фақат шундай ҳолатда таҳминланиши мумкинки, яҳни бунда нафақат вазиятга урғу берилиши, балки унинг индивид (спортчи) томонидан ҳис қилинишига ҳам боғлиқлик кузатилади (4–расм).

Спорт ўйинларида руҳий тайёргарликнинг муҳим таркибий қисмларидан бири – бу жамоанинг бир бутун ягоналиги, унинг умумжамоавий натижаларга эришиш йўлида бирлашиши ҳисобланади. Бу ерда илғор ўйинчиларнинг етакчилиги, алоҳида ўйинчиларнинг салоҳияти ва кучсиз жиҳатлари, жамоанинг даражаси, алоҳида ўйинчилар ва ҳалқалар, алоҳида спортчиларнинг яқка тартибдаги манманлик ҳолатлари ва ҳақозоларни эҳтибога олиш зарурияти туғилади [McGrath, 1984].

Ушбу омилларни ҳисобга олган ҳолда, жамоанинг руҳий жиҳатдан тайёргарлигини тузиб чиқиш яқка тартибдаги ва шунингдек, жамоавий ҳолатдаги мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш имконини беради,

жамоа таркибида ўйинчиларнинг бирлашиш ҳиссини, умумжамоавий натижага эришишда ишонч ҳиссини шакллантириш имконияти юзага келади. Ушбу омилларга етарлича даражада эҳтибор қаратмаслик жамоавий амалга оширилувчи жараёнларнинг самарадорлигининг кескин даражада сусайишига олиб келади [Widmeyer et al., 1992].

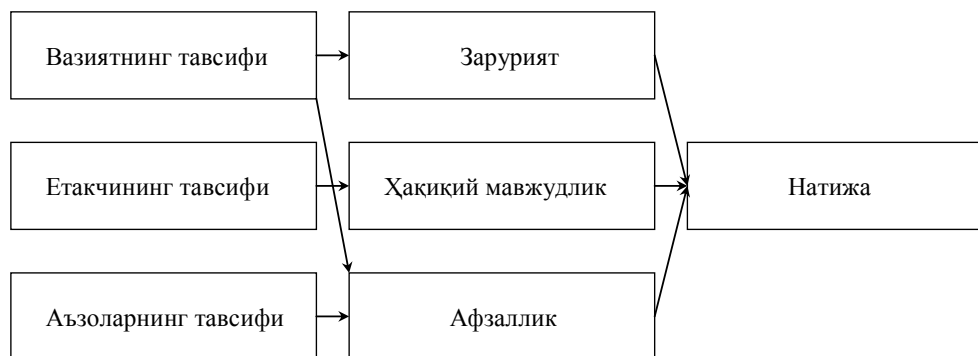
Масалан, жамоа ичидаги рақиблик кайфияти мавжудлиги нафақат, алоҳида ўйинчилар ва ўйин ҳалқаларининг мусобақа фаолияти самарадорлигига сезиларли даражада таҳсир кўрсатиши, балки умумий ҳолатда жамоа ўйинига ҳам таҳсир кўрсатиши мумкин.



**4–расм. Стресс вазиятларида курашчиларнинг реакцияси [Gould and Pettichkoff, 1988].**

Ушбу рақиблик кайфияти ҳолатини ҳисобга олиб, алоҳида спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги жараёнида ўйин фаолиятининг техник–тактик жиҳатдан схемасини ишлаб чиқишда умумий жамоа фаолиятининг натижасини оширишга эҳтибор қаратилади, шу билан бир вақтда ушбу ҳолатнинг етарлича

даражада баҳоланмаслиги, эҳтиборга олинмаслиги таҳсирида салбий оқибатлар қайд қилиниши мумкин. Ушбу масала юзасидан жамоада етакчи ўйинчиларнинг оқилона тавсифдаги хулқ–атворини таҳминлашга алоҳида даржада эҳтибор қаратиш ва шунингдек, етакчиларнинг хулқ–атвори билан жамоанинг бошқа аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларни ижобий йўналишда бошқариш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади (5–расм).



**5–расм. Етакчи ўйинчиларнинг хулқ–атвори ва жамоа фаолиятининг муваффақияти [Chelladurai, 1980].**

Цикл тавсифидаги спорт турларида узок масофага югуришга ихтисослаштирилган спортчиларда иш бажаришнинг аэроб тавсифда энергия билан таҳминланишига боғлиқ ҳолатда, фаоллик даражаси билан фарқланиб туришади, шунингдек улар юқори қийматдаги юкламаларга бардошлилиги, шахсий манфаатларини жамоавий манфаатларга бўйсиндира олишни билишлари, соҳталик қилиш улар учун бегоналиги билан ажралиб туришади. Шу билан биргаликда, кўпинча ҳолатларда улар ўз кучларига етарлича даражада ишонмасликлари, етакчига эҳтиёж сезишлари, ўзига хос хатти–ҳаракатлар ва мулоҳазаларга эгалиги билан ҳам тавсифланади.

100 ва 200 метр масофага югуришга ихтисослашган спринтерлар учун, шунингдек конькида спринтерлик югуриши, трек бўйлаб югуриш, спорт ўйинлари ва якка кураш турларида, муракаб координацион тавсифга эга спорт турларида диққатнинг барқарорлиги, кўриш самарадорлиги юқорилиги,

сенсомотор реакция кўрсатиш тезкорлиги ва тезкор фикрлаш хусусияти ҳос ҳисобланади.

Спортнинг кўпгина турларида руҳий тайёргарликнинг муҳим томонларидан бири – бу оғриқларга нисбатан толерантлик хусусияти ҳисобланади. Аниқланишича, чидамлилиқ намоён бўлиши талаб қилинувчи цикл тавсифига эга бўлган спорт турига ихтисослаштирилган спортчиларда, шунингдек контакт тавсифига эга якка кураш турларида (турли хил кураш, бокс) спортчиларнинг бошқа спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларга нисбатан солиштирилганда, оғриққа нисбатан сезиларли даражада чидамлилиги қайд қилинади [Ryan and Foster, 1967; O'Connor, 1992].

Шунингдек, аниқланишича, оғриққа нисбатан толерантлик хусусияти спортчиларнинг касбий маҳорати ва тайёргарлик даражасига ҳам боғлиқ ҳисобланади. Масалан, нисбатан пастроқ квалификация даражасига эга спортчиларга, шунингдек соғломлаштириш мақсадида сузиш билан шуғулланувчи кишиларга солиштирилганда, юқори синфга мансуб сузувчиларда оғриқ ҳиссига чидамлилиқ сезиларли даражада юқорилиги қайд қилинган. Шунингдек, ушбу ҳолат қизиқарлики, яҳни оғриққа нисбатан толерантлик даражасининг ортиши спортчиларнинг тайёргарлик даври ва тайёргарлик даражаси билан ҳам тўғридан–тўғри боғлиқликка эга ҳисобланади. Юқори юкламалардан тизимли тарзда фойдаланиш, функционал тайёргарлик даражасининг юқори қийматга эгаллиги оғриқларга нисбатан толерантлик даражаси ортишига олиб келади. Дам олиш даври, унчалик катта бўлмаган юкламалар билан машғулотларни амалга ошириш даври, спортчиларнинг функционал имкониятлари даражасининг пасайиши эса, аксинча спортчиларнинг оғриқ ҳиссига нисбатан чидамлилиқ хусусияти даражаси сусайишига олиб келиши аниқланган [Scott and Gijssberg, 1981; Kemppainen et al, 1985].

Юқори синфга мансуб спортчиларда етарлича даражада юқори интеллектуал ривожланиш қайд қилинади, бу ҳолат уларга ўзларининг спортдаги ўринларини аниқлай олиш, спортда эришилган ютуқларнинг ижтимоий жиҳатдан тутган аҳамиятини англаб етиш, машғулотлар вазифаларига

нисбатан ижодий ёндошиш имконини беради. Бундан ташқари, ушбу спортчиларнинг ўзига хос фарқланиб турувчи жиҳатларидан бири – бу ўз имкониятлари ҳақида аниқ тасаввурларга эгаллиги, ўз имкониятини кураш давомида максимал даражада йўналтира олишлари ва ўзини идора қилиш даражаси юқорилиги билан белгиланади. Умман олганда, руҳий тайёргарлик спортчиларнинг интеллектуал жиҳатдан намоён бўлиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, жумладан машғулотлар ва мусобақаларда мавжуд вазифаларни самарали ҳал қилишга нисбатан диққатнинг жамланиши, билимларнинг самарали тавсида қабул қилиниши, айниқса мураккаб вазиятларда мантиқий ва кетма–кетликда фикрлаш олишга қодирлик, кузатишлар ва ҳис қилишлар давомида олинган ахборотларни тезкор тарзда қайта ишлай олиш ва ушбу таҳлилларни тегишли ҳаракатлар йўналишида рўёбга ошира олиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Руҳий тайёргарликнинг турли хил таркибий ташкиловчиларининг қиймати сезиларли даражада диққат–эҳтиборнинг ҳажми ва жалб қилинишига боғлиқ бўлган, *диққат–эҳтибор типи* билан белгиланади.

Диққат–эҳтиборнинг *биринчи типи* – катта ҳажмга эгаллиги ва ички йўналтирилганлиги (спортчининг ҳис қилишлари, унинг сезилари, фикр-лари) билан фарқланади. Диққат–эҳтиборнинг *иккинчи типи* ҳам ҳажмнинг катта қийматга эгаллиги билан фарқланади, бироқ бунда ташқи мўлжал олиш даражаси юқори ҳисобланади. Бу тип кўп сондаги ташқи омилларни ҳисобга олиш талаб қилинувчи асосда қарор қабул қилувчи спортчилар учун (масалан, спорт ўйинларида) қулай ҳисобланади. Диққат–эҳтиборнинг *учинчи типи* – ҳажми унчалик катта қийматга эга эмаслиги ва ташқи мўлжал олиш билан фарқланади. Бу типдаги диққат–эҳтибор бир нечта объектларга ёки ҳаракатларга нисбатан реакция кўрсатиш ва тезкор тарзда қарор қабул қилиш имконини беради ва ўйин, яқка кураш, мураккаб координацион тавсифга эга спорт турларида жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Диққат–эҳтиборнинг *тўртинчи типи* – ҳажми унчалик катта қийматга эга эмаслиги ва ички мўлжал олиш тавсифи билан фарқланади. Диққат–эҳтиборнинг бу типи цикл тавсифдаги спорт турларида мувафақ-қиятга эришишда катта аҳамиятга эга

бўлиб, айниқса чидамлилик намоён бўлиши, ўзининг жисмоний ҳолатини аниқ баҳолай олиш талаб қилинувчи, толиқиш ҳолати, структурага оид ҳаракатлар ва бошқа ҳолатларни аниқ била олиш зарурияти мавжуд спорт турларида муҳим ўринга эга ҳисобланади [Найдиффер, 1979].

Диққат–эҳтиборнинг кўрсатиб ўтилган ҳар бир типи турли хил мусобақа фаолиятларида намоён бўлади. Спортчининг битта диққат–эҳтибор типидан бошқасига ўтиши, диққат–эҳтиборнинг ҳажми ва йўналишини назорат қила олиши руҳий тайёргарликнинг таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва диққат–эҳтиборнинг *пластиклик* хусусияти билан тавсифланади. Аниқланишича [Morgan et al., 1987], масалан чидамлилик намоён бўлиши билан боғлиқ бўлган (велосипед спорти, узок масофага югуриш ва бошқалар), цикл тавсифига эга спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган, юқори касбий маҳоратга эга бўлган спортчиларда машғулотлар ва мусобақа фаолиятида диққат–эҳтиборнинг йўналтирилиши сезиларли даражада амалга оширилишига кодирлик хусусияти қайд қилинади. Улар ҳаракатларнинг асосий тавсифларини синчиклаб назорат қила олишлари, жумладан жадал иш бажариш давомида ва толиқиш шароитларида ва бошқа вазиятларда нафас олиш, мускуллар фаолиятини бошқара олишлари, бир вақтнинг ўзида барқарор ҳолатда, нисбатан унчалик юқори қийматга эга бўлмаган юкламаларга диққатнинг жалб қилинишига кодирлик хусусиятига эга ҳисобланишади.

Спортчиларнинг машғулотлар ва мусобақа ҳаракатларини бажаришда диққат–эҳтиборининг ташқи бегона кўзғатувчиларга жалб қилинишидан қочиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Жумладан, спортчи олдига қўйилган вазиятлардан диққат–эҳтиборнинг чалғишига олиб келувчи кўп сондаги сабаблар мавжудлиги қайд қилинади. Диққат–эҳтиборни чалғитувчи омиллардан бири – бу ишончсизлик ва безовталиқ, кўрқиш ҳисси ҳисоб-ланади. Бу эмоционал реакциялар спортчининг диққат–эҳтиборини бегона фикрларга чалғитади ва ҳаракатлар сифати даражасини пасайтиради [Boutcher, 1992].

Диққат–эҳтиборнинг чалғишига олиб келувчи яна битта сабаб – бу томошабинлар, фотожурналистлар ва тележурналистлар мавжуд шароитдан

келиб чиқиб, спортчи томонидан ҳосил қилинган, тасаввурдаги чуқурлаштирилган ҳаёлий манзараларга эҳтиборни бўлиш ҳисобланади. Натижада, техник–тактик ҳаракатлар самарадорлиги мусобақа вазиятларини баҳолаш даражаси сезиларли сусайиши мумкин [Carver and Scheier, 1981].

Ҳаракатлар самарадорлигининг сусайишига автоматик тарздаги кўникмаларга айлантирилган, яхши ўзлаштирилган ҳаракатларга чуқур диққат–эҳтибор қаратилиши, тегишли мусобақалар шароитида ушбу ҳаракатлардан фойдаланишга интилиш ҳам олиб келиши мумкин. Бу ҳолат шу билан изоҳланиладики, яхши маҳсулиятли мусобақа вазиятларида спортчи юқори самарадорликка эга бўлган ҳаракатларни бажаришнинг муҳимлигини ҳис қилган ҳолда, улар кўпинча вазиятларда бошқарувчи (онгли) ишлаб чиқиш механизмларига бўйсиниш асосида, автоматлаштирилган кўнималардан фойдаланишлари қайд қилинади. Жараёни фаол тарзда ва онгли равишда назорат қилишга уринишлар, ўз навбатида ҳаракатлар самарадорлигининг ёмонлашишига олиб келиши мумкин [Beumeister, 1984].

Спортчининг руҳий тайёргарлиги сезиларли даражада макон ва вақт давомида ҳаракатларни регуляция қилишни белгилаб берувчи, анализаторларнинг (кўриш, кинестетик, вестибуляр ва бошқалар) имкониятларига боғлиқ ҳисобланади. Бу имкониятлар турли хил спорт турларига хос бўлган, ўзига хос талаблар билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Масалан, спорт ўйинларига ихтисослаштирилган спортчиларда кўриш тизими имкониятлари, кўриш майдони ва унинг ҳажми билан белгиланувчи, макон (фазо) бўйлаб мўлжал олишга қодирлик юқорилиги қайд қилинади. Фигурали учуш ва гимнастикачиларда вестибуляр тизим барқарорлиги имкониятлари юқори бўлиши кузатилади. Югурувчиларда вақтни ҳис қила олиш, ритм ва темпни ҳис қилиш, югуриш тезлигининг ортиши ва камайишини ҳис қилиш қобилияти юқори бўлиши аниқланган. Ўз навбатида, спортчиларнинг ихтисослаштирилишининг ўзига хос жиҳатлари спорт ҳаракатларининг техник асосларини ташкил қилувчи, ҳаракатланиш аппаратининг соҳаларида ҳис қилишлар чуқурлашишига олиб келади [Сурков, 1984].

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлигининг муҳим жиҳатларидан бири – бу унинг мусобақа олдидан ва мусобақа вақтида кўзғалиш ҳолати даража-сини бошқара олишга қодирлиги билан белгиланади.

Агар бу ҳолат қараб чиқиладиган спортчи учун оптимал даража қийматидан ортмаса, у ҳолда *эмоционал кўзғалиш даражасининг ортиши* старт олиш олдидан ижобий омил сифатида ўрин тутди. *Оптимал даражадаги кўзғалиш* ҳолати спортчининг ўз кучига ишончини мустаҳкамлайди, мусобақа кураши давомида ижобий қарор топишларга олиб келади, диққат–эҳтиборнинг ортишига, ҳаракатларнинг юқори даражада регуляция қилинишига сабаб бўлади. Эмоционал кўзғалиш ҳолати оптимал даража қиймати диапазонидан ортиб кетиши билан, меҳридан ортиқча кўзғалиш ҳолати юзага келади ва бу ҳолат спортчининг ўзига бўлган ишончи йўқолиши, ваҳимага тушиш, диққат–этиборнинг сусайиши, ҳаракатларнинг дискоординацияси ва вегетив функциялар издан чиқишига олиб келади, ўз навбатида мусобақа фаолиятининг самарадорлиги сусаяди.

Эмоционал кўзғалиш даражаси диққат–эҳтибор майдонининг шаклланишига олиб келади, ўз навбатида бу ҳолат мусобақа фаолиятида мутлақо муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Мусобақага оид вазиятларга ва спортчининг имкониятларига жавобгар бўлган, оптимал даражада ёки юқори қийматдаги эмоционал кўзғалиш ҳолати диққат–эҳтибор майдонини оптимал қийматда бўлиши билан тавсифланади. Меҳридан ортиқ даржада кўзғалиш ҳолатида диққат–эҳтибор майдони жуда торайиши ва ўз навбатида, кўзғалиш даражаси пастлиги шароитида бу қийматнинг жуда кенгайиши қайд қилинади (18.6–расм).

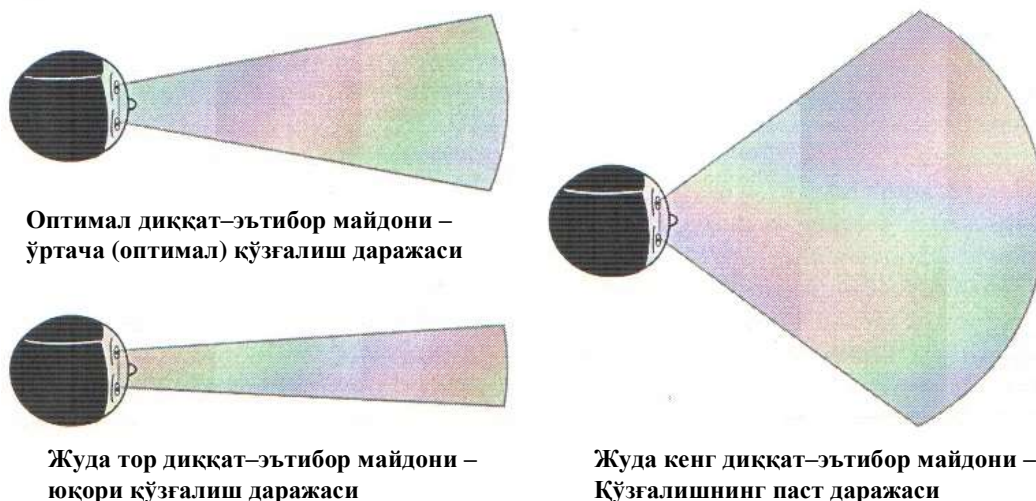
Спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги таркибида уларнинг йўл қўйи-лувчи хатолар ва мағлубиятларга нисбатан муносабатини ажратиб кўрсатиш талаб қилинади. Агар, етарлича даржада касбий маҳоратга (*квалификация*) эга бўлмаган ва тайёргарлик даражаси паст бўлган спортчилар муваффақиятсизликни табиий ҳолат сифатида қабул қилишлари кузатилса, бунда уларда ишончсизлик, кўрқин ҳисси ва табиийки, янги хатоларга йўл қўйиш даражаси



ортади, юқори синфга мансуб спортчиларда хатолар ва муваффақиятсизлик – бу ачинарли тасодиф сифатида қабул қилинади, бунда машғулотлар ва мусобақа фаолиятига тузатишлар киритилиши мустасно қилинади [Unestahl, 1992].

Машғулотлар жараёнининг муваффақиятли тарзда бажарилишида спортчининг қабул қилинган тайёргарлик услубиятига нисбатан ишонч билдириши катта аҳамиятга эга ҳисобланади. Бу ишонч обрўли тренер томонидан, шунингдек спортчининг билим олиши, унинг жисмоний ва рухий ҳолати, иш бажариш қобилияти, бажарувчи юкламалари, уйқу режими, машғулотларда қайд қилинувчи муҳит, кайфияти орқали шакллантирилади. Бу кўринишдаги ишончнинг шакллантирилиши ва ушлаб турилиши сезиларли даражада мусобақаларда муваққиятга эришишни олдидан белги-лаб берувчи зарурият ҳисобланган – машғулотлар билан боғлиқ фаолият билан белгиланади.

Шунингдек, спортчи ўз олдига қўювчи мақсадларни аниқ белгилаб олишга катта эҳтибор қаратиш талаб қилинади. Мақсадни белгилаб олишда ва унга эришишда фойдаланилувчи умумий тамойиллар сифатида қуйидаги-лар келтириб ўтилади [Weinberg, 1990]:



**18.6–расм. Спортчининг эмоционал қўзғалишига боғлиқ ҳолатда, диққат–эҳтибор майдоннинг даражаси [Уэйнберг ва Гоулд, 2001].**

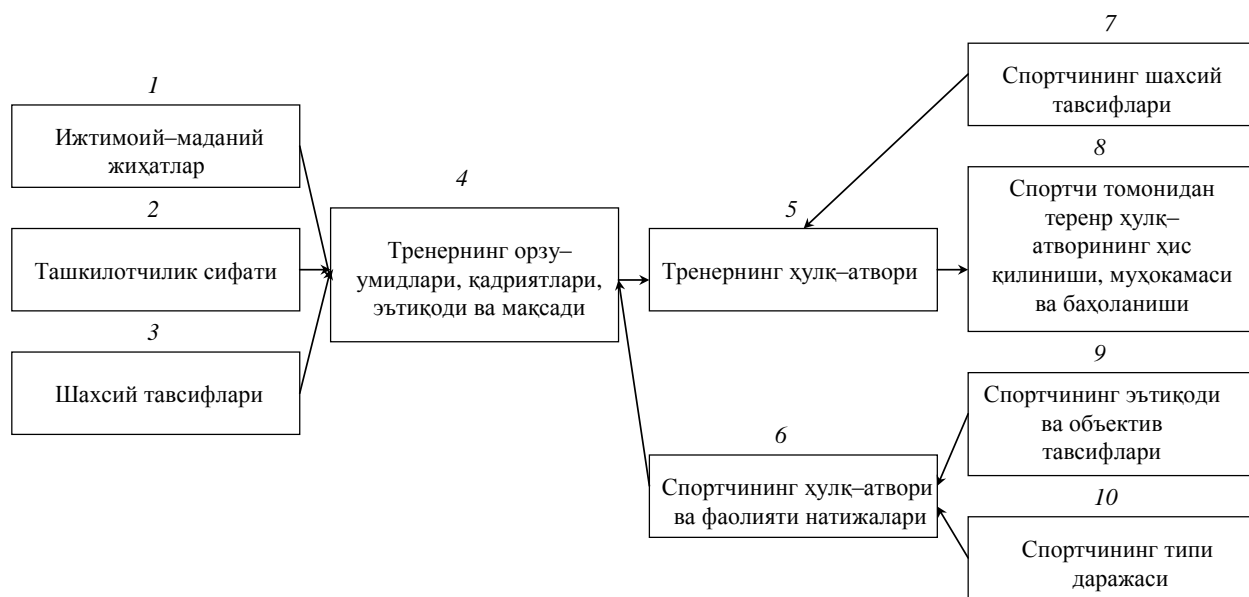
1. Спортчининг мақсадларни аниқлаш жараёнига жалб қилиниши. Агар, спортчи бу жараёнга жалб қилинмаса, у ҳолда белгиланган мақсадни тўлиқ англаб етиши қийин ҳисобланади;

2. Мақсад аниқ ва яққол белгиланиши талаб қилинади. Агар, белгиланган мақсадлар аниқ ва специфик тавсифга эга бўлса, қийин, бироқ ҳақиқий ҳолатни акс эттирса, у ҳолда спортчилар кўпроқ даражада ушбу мақсадларга ўзини бағишлашлари қайд қилинади;

3. Мақсадга эришиш жараёнида мунтазам равишда, акс тескари алоқа ўрнатилиши ва мустаҳкамланиши талаб қилинади. Спортчи мақсадга эришишда аниқ режага эга бўлиши талаб қилинади, шунингдек унга эришишда доимий равишда ривожланиб бориш имкониятларига эга бўлиши зарур ҳисобланади. Шунингдек, тайёргарлик дастури ўз таркибига белгиланган мақсадларни рўёбга ошириш ҳолатларида рағбатлантириш тизимини қамраб олиши белгиланади.

Спортчининг оптимал даражадаги руҳий–эмоционал ҳолатини шакллантириш кўп жиҳатдан спортчи ва тренер ўртасидаги ўзаро муносабатларга боғлиқ ҳисобланади. Тренернинг шахси, касбий ва ҳуқ–атворида оид турли хил омиллар унинг умумий ҳолатдаги ҳуқ–атворини белгилаб беради ва ўз навбатида бу ҳолат спортчига таҳсир кўрсатади. Жумладан, ижтимоий–маданий жиҳатлари (1), ташкилотчилик (2), шахсий намуна сифатидаги хусусиятлари (3), орзу–умидлари, кадриятлари, эҳтиқоди ва мақсадлари (4) биргаликда, тренернинг ҳуқ–атворини (5) белгилаб беради. Тренернинг ҳуқ атвори (5) ва спортчининг руҳий–эмоционал ҳолати ўртасида чамбарчас боғлиқлик мавжуд бўлиб, бу ҳолат спортчининг ҳуқ– атвори ва унинг эришувчи натижаларига (6) ўз таҳсирини кўрсатади. Бироқ, бошқа томондан спортчининг ҳуқ–атвори, эришувчи натижалари (6) спортчи шахсининг ўз хусусиятлари (7) билан ҳам белгиланади, жумладан унинг ҳис қилиши, қабул қилиши, сезгилари, мулоҳазакорлиги ва тренер ҳуқ–атворини баҳолаши (8), спортчининг эҳтиқоди ва обҳектив тавсифлари (9), ва ниҳоят мотивация типи ва даражаси (10) билан белгиланади. Буларнинг барчаси яқка тартибдаги ҳис

қилишлар ва спортчи томонидан тренер хулқ–атворининг муҳокама қилинишини белгилаб беради (18.7–расм).



**18.7–расм. Тренерлик фаолиятининг самарадорлиги бўйича ишчи модели [Horn, 2002].**

Кўрсатиб ўтилган омилларга тренер томонидан, шунингдек спортчи томонидан қанчалик катта эҳтибор қаратилса, спортчининг ўз–ўзини англаши, ўз–ўзига баҳо бериши, эҳтиқодлари, мотивацияси ва умумий ҳолатда руҳий–эмоционал ҳолати бўйича талаб қилинган даражани шакллантириш режасида спортчининг руҳий жихатдан тайёргарлиги жараёни шу даражада самарали тарзда кечиши қайд қилинади.

Руҳий–эмоционал омиллар спорт тайёргарлиги самарадорлигида мутлақо катта рол ўйнайди. Салбий ҳаётий вазиятлар ва тайёргарлик жараёнининг самарадорлиги ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш натижалари кўрсатишича, жиддий ҳаётий муаммоларга дуч келувчи спортчиларда иш бажариш қобилияти сезиларли даражада паст бўлиши тасдиқланган, шунингдек уларда қайта тикланиш реакциялари самарадорлиги нисбатан суст кечиши, самарали техник–тактик ҳаракатларга қодирлик пастлиги қайд қилинади. Уларда машғулотлар ва мусобақа фаолияти жараёнларида 50–80% ҳолатларда жароҳат олиш ҳавфи ортиши аниқланган [Макаинтайр ва Лойд – Смит, 2002].

Рухий тайёргарликнинг муҳим лаҳзаларидан бири – бу спортчиларда мақсадга эришиш мотивларининг шакллантирилиши ҳисобланади. Мотивация назариясига биноан, ҳар қандай одамда иккита турдаги мотив мавжудлиги кузатилади: жумладан, мувафакқиятга эришиш ва мувафакқиятсизликдан қочиш мотивлари (18.8–расм).



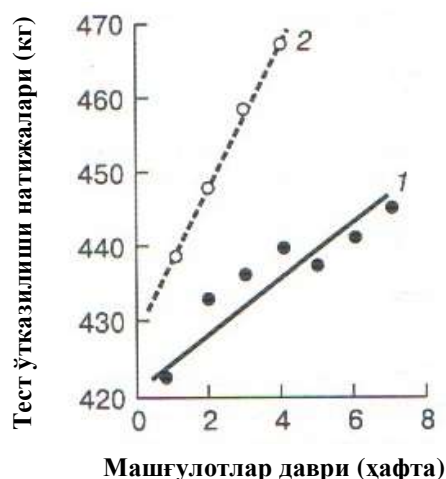
**18.8–расм. Эришиш эҳтиёжи мотивацияси [Уэйнберг ва Гоулд, 2001].**

Мувафакқиятга эришиш мотиви ва мувафакқиятсизликдан қочиш мотиви ўртасидаги мувозанат ҳолати спортчининг ҳуққ-атворини белгилаб беради. Бироқ, бу ерда эслатиб ўтиш ўринлики, яҳни мувафакқиятли тарзда чиқиш қилувчи спортчилар учун мувафакқиятга эришиш мотивацияси юқори бўлиши ва мувафакқиятсизликдан қочиш мотивацияси эса, нисбатан сезиларсиз даражада бўлиши қайд қилинади. Ва аксинча, юқори натижаларга эришмаган спортчиларда, мувафакқиятга эришиш мотивацияси паст даражада бўлиши ва ўз навбатида, мувафакқиятсизликдан қочиш мотивациясининг юқори даражада бўлиши қайд қилинади [Уэйнберг ва Гоулд, 2001].

Машғулотлар ва мусобақа фаолияти жараёнида мувафакқиятга эришиш эҳтиёжини тарбиялаш – бу спортчининг руҳий тайёргарлигининг муҳим қисмларидан бири ҳисобланади. Вазифаларни бажариш учун мураккаб, бироқ реал ҳолатдаги, тенг ёки нисбатан кучлироқ рақиб билан ўтказилувчи мусобақа, тайёргарлик жараёни тузиб чиқилишида фаол тарзда иштирок этиш, мусобақа жангларининг техник–тактик схемаси танланишида фаоллик, жамоада ва машғулотлар гуруҳларида етакчилик роли ва бошқа ҳолатлар – спортчиларда

мувафақиятга эришиш мотивациясини шакллантиришнинг зарурий таркибий қисмлари ҳисобланади.

Ўзига нисбатан юқори баҳо бериш ҳам кўп жиҳатдан спортчиларнинг тайёргарлиги самарадорлигига таҳсир кўрсатиши мумкин, жумладан улар томонидан намоеън қилинувчи турли хил ҳаракатларга оид сифатларда ўз аксини топиши мумкин. Мисол сифатида, максимал кучни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар дастурини амалга оширувчи иккита синов гуруҳини кўрсатиб ўтиш мумкин. Бунда улар ўртасидаги фарқланиш шундаки, яхши гуруҳлардан бири анаболик стероид сифатида плацебо истехмол қилган. Назорат тестлари натижалари кўрсатишича, плацебо қабул қилган спортчилар гуруҳида кучнинг ўсишида сезиларли катта қийматдаги фарқланиш (назорат машқлари умумий натижалари қиймати бўйича) қайд қилинади (18.9–расм.)



**18.9–расм. Машғулотлар натижаларига плацебодан фойдаланишнинг таҳсири:** 1–назорат гуруҳи; 2–плацебо истехмол қилган гуруҳ натижалари [Fox et al., 1993].

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги тизимида қуйидаги йўналишларни ажратиб кўрсатиш тавсия қилинади:

- Спорт билан шуғулланиш мотивациясининг шакллантирилиши;
- Иродага оид тайёргарлик;
- Руҳий регуляцион машғулотлар;

- Реакция кўрсатишнинг тамокиллаштирилиши;
- Махсус кўникмаларнинг такомиллаштирилиши;
- Рухий зўриқишларни регуляция қилиш;
- Эмоционал стрессга нисбатан толерантликни такомиллаштириш;
- Стресс ҳолатларни бошқариш.

### **Спорт билан шуғулланиш мотивациясини шакллантириш**

Рухий тайёргарлик масалаларидан бири – бу спортчиларнинг узок вақт давомида доимий равишда такомиллашишга бўлган хошиш–истакларини сақлаб қолиш билан боғлиқ ҳисобланади. Бу масаланинг долзарблиги сўнгги вақтларда машғулотлар ва мусобақа фаолиятига нисбатан кескин ортиб боровчи талаблар кўйилиши билан боғлиқ ҳолатда, жисмоний ва рухий зўриқишлар, вақт сарфи ортиб бориши асосида намоён бўлмоқда (18.2–жадвал).

Машғулотлар жараёнининг бошланғич тайёргарлик босқичи катта қийматдаги юкламаларга эга ҳисобланмайди, бу босқич таркибида кўплаб янги ҳолатлар мавжуд бўлиб, ўз навбатида спортчилар машғулотдан машғулотга ўтиш давомида такомиллашиб боради. Буларнинг барчаси ёш спортчиларда машғулотларга нисбатан табиий қизиқиш ортишини тахминлайди. Навбатдаги босқичларда юкламалар қиймати ортиб бориши билан, маҳлум даражада барқарорлашиш ва айрим вазиятларда узок вақт давомида қотиб қолишлик юзага келади ва ўз навбатида, спортчиларда машғулотларга нисбатан қизиқиш сўниши қайд қилинади. Ушбу сабабга кўра, улардан айримлари машғулотлар билан шуғулланишни тўхтатишади ёки бошқа спорт тури билан шуғулланиш истагини билдиришади, ўз навбатида беқарорлик ҳолати юзага келади.

*Спортчининг ҳатто зўриқишли машғулотларга нисбатан юқори даражада мотивацияга эга бўлиши ва нисбатан юқори натижаларга эришиши учун қандай чора–тадбирлар амалга оширилиши талаб қилинади?*

Энг аввало, тренер спортчи олдида доимий равишда такомилла-шишнинг ҳис қилинишига олиб келувчи вазифаларни кўя олиши, ва ушбу асосида машғулотлар жараёнининг таркибини ташкил қилишни тахминлаши зарур ҳисобланади. Шундай қилиб, кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида

асосий ҳаракатлар кўникмалари ва малакаларини ўрганиш ва такомиллаштириш, спорт тури асосларини ўрганишга йўналтириш тахминланади. Келгусида спортчининг доимий равишда такомиллашиш устида фаол ҳолатда иш олиб боришга мўлжал олиши ташкил қилинади, тайёргарликнинг борган сари нозик таркибий қисмларига эҳтибори кучайтирилади, доимий равишда ўсиб боровчи қийинчиликларни енгиб ўтишга, ортиб боровчи юкларни бажаришга ўргатилади. Шу билан бир вақтда, машғулотлар ва мусобақа жараёни давомида спортчи дуч келувчи жисмоний ва эмоционал стресс ҳолатлари бартараф этилишига алоҳида эҳтибор қаратилади, спортчининг физиологик ва руҳий имкониятларига мувофиқ равишда, мавжуд функционал захираларига мос ҳолатда машғулотлар ва мусобақалар фаолияти ташкил қилиниши белгиланади [Кретти, 1978].

Эслатиб ўтиш керакки, яҳни спортчининг мотивацияси унинг замонавий тайёргарлик тизими ташкил қилувчи барча таркибий қисмлар билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади, жумладан спортчининг техник–такик ва руҳий жиҳатдан тайёргарлигига нисбатан самарали ҳисобланган моддий–техник жиҳатдан тахминот ва уни ташкил қилиш, жароҳатланишлар ва касалликларнинг олдини олиш тизими ва касалликларнинг самарали тарзда даволанишини тахминлаш ва бошқаларни эҳтиборга олиш талаб қилинади. Тайёргарлик тизимда кўрстаиб ўтилган ушбу ва бошқа кўп сондаги таркибий қисмлардан бирида қайд қилинувчи танқислик вазияти спортчининг бевосита мотивация даражасига ўз таҳсирини кўрсатади.

Руҳий тайёргарликнинг муҳим жиҳатларидан бири – бу спортчиларнинг спорт билан бутун шуғулланиш даври давомида спорт фаолиятига нисбатан фаоллиги даражаси юқорилигини тахминлаш билан боғлиқ ҳисобланади. Бунда калит сифатида таркибий қисм – бу мотивацион мўлжал олиш билан боғлиқ ҳисобланади...

### **Спортчиларни техник тайёргарлиги.**

Малакали спортчини тарбиялаш спортчилар ҳар томонлама тайёргарлигининг мураккаб ва кўп меҳнат талаб этиладиган жараёни ҳисобланади.

Спортда юқори натижа-ларга эришиш учун оқилона техникани эгаллаш ва уни ҳаракат малакаларида мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эга.

Спорт техникаси – бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси. У спортчига турли жанговар вазиятларда муайян тактик вази-фаларни жанг олиб бориш қоидалари доирасида ҳал этиш имконини беради.

Рингда олишув пайтида вазиятнинг тўхтовсиз алмаши-нуви содир бўлади, жанговар фаолиятнинг ўзгариб турадиган шароитларида ҳаракатлар-нинг турли хил вариантлари унга хосдир. Ушбу шароитларда зарур натижаларга эришиш мақсадида, спортчи жуда кўп техника усуллари тўпламига эга бўлиши лозим.

Янги техника вариантлари, уларни бажариш усуллари ва услубларининг шаклланишида, уларнинг жангда қўлланилиш умумий сони ва миқдорининг ўзгаришида ифодаланадиган спорт техникасининг ривожланиши бир қатор сабабларга боғлиқ:

1) ҳужум ва ҳимоя воситаларининг ривожланиш сурҳатларидаги фарқлар (одатда, ҳужум воситалари ҳимоя воситаларига қараганда жадалроқ ривожланади);

2) жанг қоидаларининг ўзгариши (бундай ўзгаришлар ҳужум ёки ҳимоя воситаларининг ривожланишини уларнинг маҳлум бир мувозанатини яратиш мақсадида рағбатлантириши мумкин, бу, ўз навбатида, жангларнинг мазмуни ва томошабоплигини белгилаб беради);

3) жанг техникасининг такомиллашиши, у техникани белгилаб беради. Жанг олиб бориш сурҳатини ошириш ва комбинационликни ривожлантириш техниканинг тезкор усуллари шаклланишига олиб келади;

4) жисмоний сифатлар ривожланиши даражасининг ошиши.

Техник усуллар ва уларнинг вариантларининг турли-туманлиги спорт учун хосдир. Усуллар ҳаракат вази-фалари, кинематик ва динамик тавсифлари, ҳаракат натижаларига кўра фарқланади. Бироқ уларнинг тузилиши ва қўлланилишининг баҳзи умумий тамойиллари мавжуд, демак, техникани тушуниш ва таҳриф беришда ягона ёндашув мумкин.



Турли-туман техник усулларнинг ҳаммасини кетма-кет ўрганиш ва таҳлил қилиш учун таснифлашдан фойдаланиш зарур. Таснифлаш – бир хил ҳаракат усуллари ва услубларини ўхшаш белгиларига қараб тоифалар ҳамда турларга ажратиш (6-расм).

Ҳаракатларни ташкил қилишнинг мақсадли белгиларига кўра спорт техникаси иккита тоифага (синфга) бўлинади – *ҳужум техникаси* ва *ҳимоя техникаси*. Улар, ўз навбатида, икки турдан иборат – *силжиб юришлар техникаси* ва *ўзаро ҳаракатлар техникаси*.

Ҳар бир турда *техник усуллар* ажратилади. Техник усуллар деганда ўз тузилишига кўра ўхшаш бўлган ва бир хилдаги вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган оқилона ҳаракатлар тизими тушунилади. Техник усул ҳар хил *услубда* бажарилиши мумкин. Улар бир-биридан техника деталлари билан ажралиб туради

### **Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти**

Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

1. Спорт тури техникаси асосида ихтисослашган ҳаракатларни - услубларни юқори барқарор ва аниқ чегарадаги ўзгарувчан ҳолатда бажаришга эришиш.

2. Мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ самарали ҳолда амалга оширишда ўрганилган услубларни кетма-кет техника негизига айлантириш.

3. Спортчини индивидуал хусусиятига қараб, ҳаракат таҳсирини тузилишини, уни динамикаси, кинематика ва ритминини такомиллаштириш.

4. Спортчини экстремал мусобақа шароитида, техникасини мукамаллиги ва натижалигини ошириш.

5. Спортчини техник маҳоратини, спорт амалиётининг талабига ва илмий - техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

Техник такомиллаштириш жараёнида, адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, сурхат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёнини таҳрир қилиб бориш жоиз.

### **Спортчиларни тактик тайёргарлиги**

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброқ айтганда, спорт так-тикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳақозолар ҳақидаги билимларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақа-ларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Тактик тафаккур, идрок хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушиниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

**Рақибсиз тренировка қилиш услуги.** Техниканинг асосини ўрганиш, уни фаол ва онгли таҳлил қилиш учун қўлланилади.

**Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуги.** Қўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, межин, ҳар хил тренажер тузилмалари, шартли рақибни дастурлашган модели орқали бошқариш ва бошқарув.

**Шериги билан машғулот ўтказиш услуги.** Тактикани ўрганиш усули. Бу усулда шерик ҳаракат техникаси ва тактикасини ўрганишда фаол ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

**Рақиб билан машғулот ўтказиш услуги.** Тактик ҳаракатларни унсурлари бўйича такрорлаш: спортчини индивидуал хусусияти бўйича тактик такомиллаштириш: иродавий спортчиларни такомиллаштириш: ўз имкониятларини рақиб томонидан ташкил қилган ҳар хил тактик шароитларда қўллай билиш.

#### **Ўз-ўзини текшириш учун назорат саволлари.**

1. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлигини таснифланг?
2. Спорт билан шуғулланиш мотивациясини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятларини изоҳлаб беринг?
3. Спортчиларни техник тайёргарлигини таснифлаб беринг?
4. Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубиятини таснифлаб беринг?
5. Спортчиларни тактик тайёргарлигини таснифлаб беринг?

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки школа М, ФиС. 1977.
2. Платонов В.П. Теория спорта. Киев. 1989 й.
3. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев. изд 1989 й.
4. Юнусова Л.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент, 1994,
5. Боген М. М. Обучения двигателным действиям. М. изд 1981.
6. Матвеев Л.Л. Новиков А.Д. Теория и методика физ. Воспитание. 1976. ФиС. 1.2.

### **3-мавзу: Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими.**

#### **Режа:**

1. Макроцикл дастурини тузиш.
2. Мезоцикл дастурини тузиш.
3. Микроцикл дастурини тузиш.

**Таянч иборалар:** *макроцикл, мезоцикл, микроцикл, режаслаштириши, машғулот, мусобақа, техник тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.*

#### **1.Макроцикл дастурини тузиш.**

Макроциклларнинг умумий структураси ва турлари.

Машғулот макроциклларининг тузиш методикаси биринчи навбатда машғулотда қўйилган асосий вазифага боғлиқ бўлиб, бу вазифани машғулот жараёнида бажарилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида (бу босқичнинг асосий вазифаси ҳар томонлама гармоник жисмоний ривожланиш асосида самарадорок тайёргарлик учун техник ва функционал (кўникма ва малакаларни) тузиш машғулот макроциклларининг тузилиши спортчи ўзини индивидуал имкониятларини максимал равишда амалга ошириш босқичида тузиладиган макроцикллардан принцип жиҳатидан фарқ қилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг 1 - 2 босқичларида машғулот жараёнини йиллик макроцикллар асосида тузилади. Бунда спортчи тайёргарлигининг ҳамма томони паралел ривожлантирилади. Айрим ҳоллардагина (қачонки тайёргарликнинг маълум бир томонини такомиллаштиришга эътибор берилиш керак бўлганда, яққол кўриниб турган камчиликларни тuzатганда) спортчининг техник, тактик, жисмоний психик тайёргарлигининг вазифалари ҳал этилади.

Кейинчалик қачонки юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун ва мусобақаларда яхши қатнашиш учун спортчиларга ўзларининг индивидуал имкониятларини максимал ҳолда ишлатиш вазифаси қўйилганда машғулотлар макроструктуралари анча мураккаб (ҳар бир ҳолатда конкрет аниқлашган) характерда бўлади.

Микроциклларнинг давом этиши ва тузилиши кўпгина факт-орлар билан белгиланади. Бу факторлар ичида биринчи навбатда спорт турининг махсус хусусиятларини ва спорт маҳоратини ташкил этувчи асосий қонуниятларни: спортчининг аниқ мусобақаларга (масалан, Европа, дунё олимпия биринчиликлари) тайёрагарлик кўриши зарурлигини: спортчининг индивидуал адаптация қилиш имкониятларини, тайёрагарлик структурасини, ўтилган машғулот мазмунларини айтиб ўтиш керак.

Машғулотнинг макроструктурасида ҳар хил макроцикллар ажралиб чиқади. Бу макроцикллар (тўлқинсимон бўлиб) гоҳ пасайиб гоҳ кўтарилиб бир неча ойдан 4 йилгача давом этиши мумкин.

4 йиллик макроцикллар олимпиада ўйинларига режали равиш-да тайёрагарлик кўришни ташкил этиш учун тузилади. Бундай ҳолда макроциклнинг ҳар бир йиллик босқичининг мазмуни ва вазифаси орқали вазифаларнинг бажарилишига қаратилган.

Спорт мусобақалари тақвимини доимий равишда кенгайиб бориши 3-4 та макроциклларни келиб чиқишига олиб келди. Бу мусобақа тақвимида кўпгина ҳал қилувчи мусобақалар бўлиб уларни ўтказиш вақти кўрсатилган. Спорт мусобақаларининг табора кўпайиб бориши спорт тайёрагарлиги учун материал базасини яхшилашга олиб келди.

Манеж, волетрек, қишки стадионлар, кўпгина сув хавзалари-нинг қурилишлари пайдо бўлиши кўпгина спорт турларини йилнинг фақатгина маълум вақтида - мавсумда ўтказилишидан холос этди. Мана шундай қилиб велоспортда (трек), енгил атлетикада 2 та йиллик макроцикл, сузишда 2-3 та йиллик макроцикллар келиб чиқди.

Шунинг билан бирга юқори кўрсаткичларга эришиш учун узоқ ва кескин мусобақа фаолиятини ва шунингдек тайёрланиш учун узоқ вақтни талаб этувчи спорт турларида (велоспортда шоссе, марофон) 1 та йиллик макроциклни сақлаш талаб этилади. Айрим спорт турларида 2 йиллик цикллар режалаштириши мумкин. Бу янги ва ўрта мукамал дастурларни ўзлаштирилиши билан боғлиқ (фигурали учишда, спорт гимнастикасида коньки учишда), лекин

бундай цикларнинг ҳар хил босқичларида спортчилар эски дастур бўйича мусобақаларда иштирок этиши мумкин. (Н.Озолин, 1984 й)

Спорт ўйинларида календарнинг ўзига хос хусусиятлари йил мобайнида машғулотларнинг қай тарзда ўтилишини кераклигини маълум қилиб қўйди, йиллик микроцикллар билан бир қаторда (футбол, хоккейда) ярим йиллик машғулот макроцикллари ҳам мавжуддир (баскетболда, сув полосида).

Машғулотларни йиллик макроцикллар асосида тузиш чанғи учиш, биатлон, тоғ чанғиси, бобслей, елканли спорт, эшкак эшиш каби спорт турлари учун характерлидир.

Йиллик машғулотни 1 та макроцикл асосида тузилса 1 цикли, 2 та макроцикл асосида тузилса 2 цикли, 3 та макроцикл асосида тузилса 3 цикли машғулотлар дейилади. Ҳар бир макроциклда учта: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давларига бўлинади.

Машғулот жараёнини 2 ва 3 цикли тузишдан «*иккиланган*» ва «*учланган*» деб аталадиган вариантлардан кўпроқ фойдаланилади. Бундай ҳолатларда 1 ва 2; 2 ва 3 макроцикллар орасидаги ўтиш даври режалаштирилмайди. Олдинги макроциклнинг мусобақа даври эса навбатдаги макроциклнинг тайёрловчи даврига ўтади. (В.Н.Плотнонов 1986 й)

Агар бир йилда 2 та ёки ундан кўп макроцикллар режалаш-тирилса улар бир - бирларидан мазмуни ва давомийлиги жиҳатидан йил мобайнида машғулот жараёнини тузиш варианты билан ажралади.

Масалан: юқори классли спортчиларни тайёргарлигининг 3 циклини режалаштиришда 1-микроцикл база ҳосил қилиш харак-терида бўлади, яъни спортчилар тайёргарлигининг комплекс равишда бўлиши, ва асосий мусобақаларга нисбатан паст мусобақаларда қатнашишларини назарда тутаяди. 2-микроциклда машғулот жараёни кўпроқ мутахассисликка яқинлаштириб йилнинг асосий мусобақаларида қатнашишга қаратилган бўлади. 3-микроциклда энг юқори кўрсаткичларга эришиш мақсад қилиб қўйилади. Машғулот мусобақа юкламалари максимал катталикгача етказилади.

Тайёргарлик даврида асосий мусобақаларда яхши қатнашиш учун мустаҳкам функционал база қурилади, тайёргарликни ҳар хил томонлари ривожлантирилади ва давр икки босқичга бўлинади: умум тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларига.

Мусобақа даврида - тайёргарликнинг ҳар хил томонлари янада ривожлантирилади ва интеграл тайёргарлик таъминланади. Бу даврда мусобақалар ўтказилади ва шу мусобақалар ёрдамида кейинги асосий мусобақаларга тайёргарлик боради,

Ўтиш даври - машғулот ва мусобақа давридаги юкламалардан сўнг навбатдаги макроциклга тайёргарлик учун жисмоний ва психик потенциалларни тиклашга қаратилган.

Тайёргарликни босқичларгги ва даврларни давомийлиги ва мазмунлари алоҳида макроцикл меъёрида (мобайнида) кўпгина факторлар билан аниқланади.

Бу омиллардан бири спорт турининг махсуслиги билан боғлиқ;

- мусобақа фаолияти, шу спорт тури мусобақа тизимини тақоза этган спортчилар тайёргарлигининг тузилиши билан;
- бошқа омиллар кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ҳар хил сифатларни ривожлантириш қонуниятлари билан;
- спорт мусобақаси тақвими, мусобақа олдидан спортчиларга қўйиладиган вазифалар билан;
- спортчиларни индивидуал, морфологик ва функционал хусуси-ятлари, машғулот хусусиятлари индивидуал спорт тақвими билан: тайёргарликни ташкил қилиш (марказлаштирилган) тайёргарлик ёки маълум жойлар шароитида иқлим шароити, техник савияси ва бошқалар билан боғлиқдир.

Бу факторларнинг ҳар хиллиги машғулот жараёни йўналиш-шининг макроцикллар, даврлар, босқичлар ва уларни кичик ташкил этувчиларни тузилишларини белгилайди.

Н.Г.Озолин шундай деб ёзади: *машғулот жараёни мазмунини йўналиши даврларини аниқлайди. Машғулот жараёнини давр ва босқичларга, машғулот*

*жараёнини режалаштиришга тайёргарлик мазмунининг вазифаси ва вақти бўйича эффе́ктив жойлаштиришга (расмийлаштиришга) ёрдам беради,*

Макроцикллар тузилишини аниқловчи кўпгина факторлар ва уларнинг охириги кўрсаткичига эришишдаги тутган ўринлари макроциклларда машғулот жараёни тузилишини хаддан ташқари мураккаблаштиради.

Масалан; машғулот жараёнини мослашишлар тузиш қонуни-ятлари асосида тузишга интилиш, фақатгина спорт машғулотини аниқ вазифалари хал қилингандагина етарли натижа кўрсатади деб ҳисобларди. Машғулот макроциклларини тузиш асосида етган спорт машғулотини умум қонуниятларига бундай ёндошиш, кўпгина спорт турларида машғулот жараёнига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган методологик хато ҳисобланади. Машғулот юкламаларини айрим машғулотларда ва макроцикллардагина битта йўналишда бўлишини таъминламасдан, салкам бутун тайёргарлик босқичлари давомида ҳам машғулот юкламалари бир йўналишда бўлишини таъминлаш керак.

Бундай кўрсатмалар техник - тактик ҳаракат арсеналларини, психологик вазифаларини чегаралаган ҳолатда жисмоний тайёргарлигига нисбатан паст спорт турларида алоҳида қўлланиши мумкин, лекин циклик характердаги ўйинларда, якка беллашувларда, мураккаб координацион спорт турларида қўллаш тўғри келмайди.

Спорт тури кўп йиллик тайёргарликнинг босқичларига шуғулланувчилар контингентига боғлиқ ҳолда макроциклда турли давр ва этаплар кенг диапазон асосида тебраниши мумкин. Масалан; сузишда, енгил атлетикада ва бошқа спорт турларида циклик характердаги спорт турларида мусобақа даврининг давомийлиги (ёки икки уч циклли режалаштирилган даврларда) спорт ўйинларидаги мусобақа даврига нисбатан 1.5, 2.5 марта кам бўлиши мумкин. Йилнинг маълум вақтидагина мавсумда ўтказиладиган спорт турлари йил мобайнида ўтказиладган спорт турларидан тайёргарлик даврини узоқ муддатлилиги мусобақа даврини қисқа муддатлилиги билан фарқ қилади.

Кўп йиллик тайёргарликни бошланғич босқичи, шунингдек базани тайёргарликни олдинги босқичига тайёргарлик даврини узоқ муддатлилиги



билан ажралиб туради. Мусобақа даври анча қисқа ва аниқ, кўрсатилмаган юқори синф спортчиларида бунинг тес-кариси бўлиб, тайёргарлик даври қисқартирилган, мусобақа даври эса йилнинг анча қисмини эгаллайди (В.Н.Платонов) 1986 й.

### **Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар**

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши вақти кўпгина факторларга; спортнинг йўналишига; спортчининг ривожланиш индивидуаллигига; машғулот жараёнини хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш юқори спорт натижа-ларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади ва давом этиши турини махсус хусусиятларини.

Кўпинча юқори спорт натижасини 3 та зонаси билан ажратилади:

1-зона биринчи катта ютуқлар.

2-зона оптимал имкониятлар.

3-зона юқори натижаларни ушлаб туриш. Ҳар-хил спорт турларида юқори спорт натижаларини кўрсатишнинг чегаралари.

*27-жадвал*

Спорт тури	Машқлар	1		2		3	
		Э	Х	Э	Х	Э	Х
Сузиш	100-400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
	800-1500	15-17	13-15	18-20	24-25	21-23	26-27
Иткити улоқтириш	Ядро диск копья	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
		23-23	18-21	25-26	22-24	22-28	25-
		24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Вело-спорт	Трек оссе	17-20	16-24	21-24	20-23	25-29	24-27
		17-18	----	20-24	----	25-28	----

Кўпгина спорт турларида кўрсатадиган юқори кўрсат-кичлар чегараларига қараб барқарордир. Чунки бу чегараларга таъсирли даражада саралаш тизими ва машғулот ҳамда спорт машғулотларини бошқа омилларга сезиларли даражада таъсир кўрсатмайди. Масалан: 1960-1980й Олимпиада ўйинларида қатнаш-ган спортчиларни ўртача ёши.

Академик қайиқларда 25,3 - 25,4.

Сузиш финалида қатнашган 17,2 - 17,5 ёшда хотинлар 19,4 - 20 эркаклар.

Кичикрок мусобақаларда, юқори натижа кўрсатувчи спорт-чилар кўпинча ёши бўйича кўринишлари кичикрок тайёрланиш элементлари боғлиқдир.

Шунинг учун спортчини тайёрлашни режалаштираётган мураббий, оптимал натижа кўрсатадиган ёшга эътибор бериши шарт.

Машғулотларни тезроқ ва оддий йўл билан ўз шогирдларини мусобақада муваффақиятли қатнаштиришга эришиш, амалиётда ёш спортчилар билан юқори классификацияли спортчилар учун восита ва методлардан фойдаланишга олиб келади бу эса ўз вақтида келгусидаги натижаларни оптимал ёшда кўрсатишга салбий таъсир кўрсатади.

-Спорт тайёргарлиги томонларининг нисбати (умумий ва махсус жисмоний, техник ва психолгик ҳ.к.) бир бирига боғлиқлиги билан;

-Машғулот ва мусобақа юкламаларининг параметрларининг нисбати (юкламанинг ҳажми ва шиддати ҳ.к.);

-Машғулот жараёнини ҳар хил звенолари ўртасидаги кетма-кетлик ва боғлиқлик (тренировка машғулотли, микро ва мезоцикллар, даврлар, босқичлар ва ҳ.к.);

-Машқ билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида уч босқичдаги тузилиш фарқланади;

-Микро тузилиш - айрим машғулотларини тузилиши ва микроцикллар;

-Микро тузилиш ўрта циклларни тузилиши ва машғулотлар-нинг босқичлари;

-Микро тузилиш-катта циклларнинг тузилиши.

Спорт машғулотлари ҳамма бўлақларининг мазмуни, восита-лари методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлан-гандир.

## 2. Мезоцикл дастурини тузиш.

Мезоцикл микроцикллар тизими сифатида.

Машғулот микроцикллари, машғулот жараёнларининг 3 дан 6 ҳафтагача давом этадиган жараёнидир. Машғулот жараёнини мезоцикллар асосида тузиш шу даврдаги тайёргарликни, машғу-лотдаги юклама динамикасини таъминлаш,

восита ва методларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш спортчига педагогик таъсир кўрсатишни, организмни қайта тиклаш жараёни билан қўшиш натижасида керак бўлади. Жисмоний сифатларни ва қобилият-ларини ривожлантиришига қаратилади.

### **Машғулот мезоциклларнинг типлари.**

Кўпинча тортувчи, базали тайёргарлик назорат, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикллари бўлади.

Тортувчи мезоциклларни - асосий вазифаси спортчини, махсус машғулот ишларини самарадорлироқ бажарилишига аста-секин киритилишидан иборатдир. Бу эса машқларни ишлатиш билан имкониятларни охирига қаратилган тизим ва механизмларни даражасини аниқловчи ҳар хил чидамлик турларини ривож-лантириш имкониятлари тезкор - кучлилик ва згилувчанлик сифатларини танлаб такомиллаштириш. Охириги ҳисобда ишнинг самарадорлигини охирига қаратиладиган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтиришдан иборатдир.

**Базали мезоциклларга** - организмни асосий тизимларни функционал имкониятларини кўтариб, жисмоний сифатларини тарбиялаш, техника-тактика, ва психологик тайёргарликни такомил-лаштирилади.

Машғулот дастури - ҳар хил бажарилиши бўйича шиддатли машғулотлардан катта юкламалардан фойдаланган ҳолда тузилади,

Тайёргарлик назорати - мезоциклларида спортчини олдинги мезоциклларда эришган имкониятлари синтез қилинади ёки интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Машғулот жараёнида кўпинча мусобақа ва махсус тайёргарлик машқларини мусобақа шароитига максимал равишда яқинлаштирилади.

Мусобақа олди мезоцикллари - спортчини тайёрлаш жараёнидаги хатоларни йўқотишга техник имкониятларини такомиллаштиришга қаратилган. Бу мезоциклларда асосий ўринни мақсадга мувофиқ равишда психологик ва тактик тайёргарлик ташкил қилади. Мезоцикл юкламали ва юкламанинг

камайиши билан тузилиши, бу эса ўз вақтида адаптация жараёнини, чарчашга қарши туришини самарадарок бажаришга олиб келади,

Мусобақа мезоциклларини сони ва тузилиши спорт турини, спорт тақвимини хусусияти, спортчининг малакаси ва тайёргарлик даражаси билан аниқланади. Циклик характердаги спорт турларида, асосий мусобақалар кўпинча 1 ойдан 2 ойгача давом этади, бунда бир ёки иккита мусобақа мезоцикли ишлатилади, спорт ўйинларида асосий мусобақалар 6 - 10 ой давом этади. Бу вақт ичида 5 - 6 та мусобақа мезоцикли бошқа мезоцикллар билан алмаштирилган ҳолда ўтказилиши мумкин.

Микроцикл ва мезоциклларни қўшиб олиб бориш - мезо-циклни олдига қўйилган вазифасига қараб, унинг ичига воситалари ва йўналиши бўйича,

- тайёргарликни айрим томонларини:
- интеграл тайёргарлигини амалга оширишни:
- катта юкламадан кейин ўтадиган адаптация жараёнини тикла-нишига шароит яратишни ўз ичига оладиган микроцикллар киради.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функци-онал имкониятлари тикланиши бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчашнинг ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотларидаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкломани кутилиши орқали бир микроциклдан 2 - микроциклга чарчашни ортиб бориши билан характерланади.

Бу эса, организмни функционал тизимига ва техникани мус-таҳкамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкломани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ. Кўп йил-лик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги ҳафталик микро-цикллар юкломасини умумий суммасини бирлашиши амалга оширилади.

Микроциклларни ҳар хил типлари уларнинг юкломасини умумий суммасини кўп хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типиди

бирлаштириш юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонова В.Н.)

### 3. Машғулот микроциклини тузилиши

Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотлар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3 - 4 кундан 10 - 14 кунгача.

Кўпинча ҳаётда бир ҳафталик (7 кунлик) микроцикл ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларининг умумий режими-га қўшилиб кетади. 7 кун давом этадиган микроциклларни кўпин-ча ҳафталик цикл дейилади.

Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда, шу жумладан шахсий мусобақа даврининг алоҳида керакли жойларида, ўтказиладиган мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлаштирилади. Масалан: агар қилич-бозлик ва спорт гимнастикасидан қуйидаги схема бўйича мусобақа ўтказилганда қиличбозлик 1 - кун шахсий мусобақа 2 - кун коман-далар мусобақаси, 3 - кун финал.

Спорт гимнастикаси 1 кун мажбурий дастур

2 кун эркин дастур

3 кун кўп кураш финали

4 кун кўпкурашнинг айрим турлари финали.

Бу кўринишда эса микроцикл шу схемани ўзгартирмасдан такрорлаши шарт

Микроцикллар камида икки: кумилацион (йиғувчи), (у ёки бу даражадаги чарчаш билан боғлиқ), ҳамда қайта тикловчи, машғулотлар характерида тузилган фазодан иборат бўлади,

Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлади. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорланиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади.

Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалла-маслиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин .

Машғулотлар мазмунининг кетма - кетлиги эса тайёгарлик даврига, вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта ҳажмдаги иш тез - тез қайта тиклашни талаб қилмайди, балки юқори шиддатда катта ҳажмли иш бажариш машғулотга қайта тиклашни тез - тез киритишни талаб қилади.

Микроциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларни қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олиниши керак.

1. Микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик - кучлилиқ сифатла-рини оптимал иш қобилияти ошган кунлардагина қўйиб тузишни принципиал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиқка қўйидагидан катта талаб, тезкорликдан кейин қўйилади. Катта юкламадан кейин, кўнинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади.

Аниқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чакқонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларини тарбиялаш, ҳамда машқлар техникасини такомиллаш-тиргандан кейин ўртача 2 - 3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғу-лотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади.

Масалан: тезкор кучлилиқни тарбиялашга қаратилган машғу-лотни катта юкламали машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

2. Спорт формасига кирган юқори малакали спортчиларда 1-2 разрядли спортчиларга қараганда 1,5-2 марта тез тикланиши мум-кин.

Индивидуал қобилиятига қараб тезкор-кучлилиқ машқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120 соатда тикла-нади.

Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги микроциклдаги юклама шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш қобилиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклама орқали 2-3 кун олдин ҳосил қилинади.

**Бу мақсадда Польша хотин - қизлар спринтерларини микроцикл  
вариантга назар ташланг. (ГАНСЕ материали).**

Кунлар	Тайёргарлик даврининг охири	Мусобақа даври
Душанба	Гимнастик машқлар	Гимнастик машқлар
Сешанба	Тезкорлик	Тезкорлик
Чоршанба	Тезкор-чидамлик	Тезкор- чидамлик
Пайшанба	Дам олиш	Дам олиш
Жума	Дам олиш	Гимнастика
Шанба	Техника	Мусобақа
Якшанба	Техника	Мусобақа

Микроцикллар тузилишини аниқловчи шарт ва шароитларга қуйида-гилар киради.

1. Спортчилар ҳаётидаги умумий режим (ўқиш ва меҳнат қи-лиш фаолиятидаги) ва унга боғлиқ бўлган ишчанлик динами-каси.

2. Микроциклдаги юкломани умумий катталиги машғулотлар сони ва мазмуни.

Бу омилларни таъсир кўрсатиши спорт мутахассислиги ҳамда тайёргарлик даражаси. билан белгиланади.

Масалан: Машғулотларнинг мазмуни, уларнинг микроцикл-даги сони, юкломанинг хажми, ҳар бир спорт турида енгил атлетикачиларда, гимнастларда, сузувчиларда, курашчиларда, боксчилар ва х.када ҳар хил бўлади. Бундан ташқари бошловчи спортчилар ва юқори разрядли спортчилар машғулоти жараёнида ҳам шундай фарқни кўриш мумкин.

3.Машғулот юкломаси ва биоритмик факторларга нисбатан жавоб бериш реакциясининг индивидуал хусусиятлари.

Шуғулланувчилар организми бир хил хажм ва шиддатдаги юкламага хар хил жавоб беради. Бу эса уларнинг организмини хар хил хусусиятларига боғлиқ. Шунга нисбатан, машғулот юкласига ҳам хар хил спортчини организми индивидуал мослашиш (адаптация ) беради. НС. Қучеров ва бошқаларни кўрсатишига қараганда микроцикл фазаларини хафталик биоритм фазалари билан келиштириш мақсадга мувофиқдир.

1. Микроцикллар юкласининг тузилиши, циклнинг ичида ўзгариши мумкин, % юклама ҳажми циклнинг юқори аҳамиятига қараб чанғида баландликдан сакровчиларнинг мусобақа давридаги микроциклдаги юклама-нинг динамикаси.

2. Микроциклларнинг тузилиши, машғулот даврлари ва бос-қичларини тузилишига қараб, уни қайси (жойга қўйиш режала-штирлади) жараёнига борлиқ. Ўзини шакли ва мазмунига қараб, тайёргарлик даврининг умум тайёргарлик босқичидаги микроцикл ҳеч қачон шахсий мусобақа давридаги микроциклга ўхшамайди, Хамма даврлар учун ишлатиладиган универсал микроцикл ҳам бўлиши мумкин эмас. Машқлар комплексини асосий ва қўшимча машғулотларининг тартибини алмаштириш, юклама ва дам олишни ўзгартириш билан мураббий машғулот жараёнининг ўсиб боришини ва спортчи организмининг юқори натижа кўрсатиши учун тайёрлаб боради.

Микроциклларнинг турлари ва уларнинг алоҳида хусусиятлари.

Спорт машғулот жараёнида қуйидаги микроцикл тури аниқ-ланади;

- тортувчи
- зарбдор
- яқинлаштирувчи
- мусобақа
- қайта тикловчи

а) тортувчи микроцикллар:- катта бўлмаган ҳажмдаги юкла-малардан тузилиб, спортчи организмини шиддатли машғулот-ларга киритилишига қаратилади. Булар фундаментал даврни 1-(умумтай-ёргарлик) босқичида ишлатилади.



б) зарбали микроцикллар: - катта ҳажмдаги юкломани шид-датли бажаришга қаратилади, Буларни асосий вазифаси спорт-чиларнинг организми мослашиш жараёнинг асосий техник ва тактик, жисмоний ахлоқий, иродавий махсус психологик ва интеграл вазифаларни ечишда ёрдамлашишдан иборатдир. Буларни асосий ўрни фундаментал даврни 2- махсус тайёргарлик босқичи ва шахсий мусобақа даврларида ишлатилади.

в) яқинлаштирувчи (моделли) микроцикллар-асосий вазифаси мусобақага яқинлаштиришдан иборатдир. Буларни ички қисмида келгувчи мусобақаларни режими такрорланади. Мураббий асосан спортчини меҳнат режимига, унинг организмини тикланишига, дам олишига, асосий диққатини жалб қилиб, чарчатмасдан мусобақага олиб чиқиши зарур.

г) қайта тикловчи микроцикллар - булар билан кўпинча зарбали микроцикллар серияси тугалланади. Шунингдек шиддатли мусобақа фаолиятдан кейин ҳам (режалаштирилади) ривожлан-тирилади.

д) мусобақа микроцикллари - мусобақада қатнашиш. Бу ёки у спорт турининг дастурига биноан тузилади. Машғулот микро-циклларини тузиш учун қуйидагиларни билиш шарт.

- спортчини организмига, ҳар хил ҳажмдаги ва йўналишдаги юклама қандай таъсир кўрсатишини.

- юкломалардан кейин организмни қайта тикланиш динамикаси ва давом этиш вақтини.

- катта жисмоний юкламадан кейин қайта тикланиш жараёни тез-лаштириш мақсадида ва ўрта даражадаги юкломаларни ишлатиш имконияти

Микроцикллардаги юклама ва дам олишни алмаштириш организмни қуйидаги 3 хил типдаги реакцияга олиб келиши мумкин.

а) машқ билан чиниққанликии максимал ривожланишига.

б) машғулотнини кам самарадорлигига ёки уни бутунлигича йўқлигига

в) спортчини ҳолдан тойиши ёки мадори фуришига.

Биринчи типдаги реакция - микроциклга катта ва анчагина юкломали, оптимал машғулот сони киритиб улар ўзаро рационал ҳолда ҳамда кичик

юкламали машғулотлар билан алмаштирилган тақдирда организмни реакция орқали жавоб беришга олиб келади.

Иккинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар сони ва уларнинг юкламаси машқ билан чиниққанлик даражасига кам таъсир кўрсатса, учинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар рационал алмаштирилмаган тақдирда организмни тез реакция беришига олиб келади.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар**

1. Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса қаттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларидаги мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетади?
2. Спорт йили давомида ўзингиз катнашган мусобақалар мисо-лида улардаги қийинчиликни аста - секин ўсиб боришини кузатинг.
3. Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисмларни тасвирлаб, беринг (нималардан иборат).
4. Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикангизни ўзгартирганмисиз. Агар ўзгартирган бўлсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабни аниқлашга ҳаракат қилинг.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 йил.
2. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 йил.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.

#### **4-мавзу: Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқарув ва назорат.**

##### **Режа:**

1. Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш.
2. Спортчилар тайёрлаш тизимида ориентирлаш,
3. Спортчилар тайёрлаш тизимида бошқарув ва назорат.
4. Спорт машғулотида назорат.

**Таянч иборалар:** *спортда танлаш, моделлаштириш, психологик тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, антропометрик кўрсаткичлар, тайёргарлик босқичлари, танлаш босқичлари, жорий назорат, оператив назорат, мажмуавий назорат, табиий назорат, психологик назорат, ўз-ўзини назорат, педагогик назорат.*

#### **Спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш**

Спортда ўринбосарларни тайёрлашда келажак ёш спортчиларни танлаш тартиби муҳим рол ўйнайди. Спортда юқори натижаларни кўрсатиш учун спортчига юқори ривожланиш даражасидаги ноёб морфологик кўрсаткичлар, ажойиб жисмоний ва руҳий қобилиятлар комплекси бўлиши керак. Бундай уйғунликка эга бўлган спортчилар жуда кам.

**Спортда танлаш** - Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истехдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушунамиз. В.П.Филлиннинг фикрича педагогик, социологик, руҳий - тиббий биологик тадқиқот (илмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини тушунадик, унинг асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

**Спортга йўлланма** - бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.

В.П.Филлин спортга йўлланмани бу ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини улар асосида спортчининг айрим бир спорт турида қисқа ихтисосланиши аниқланади деган эди.

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар тамонлама ўрганишга асос-ланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайсидир бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобили-ятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак.

Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларни ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатадиган спорт турида эҳтиборга олиш керак.

### **Ёш спортчиларни танлаш муаммолари.**

Педагогик, тиббий биологик, руҳий ва социологик илмий текшириш методларига асосланган ҳолда комплекс ҳал қилиниши керак. Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координацион қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради.

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга руҳий услублар, спортчиларни руҳий хусусиятлари, руҳий бирлик ва ҳақозоларни кўрсатади.

Кўп йиллик тайёр-гарли босқичларини спортда танлаш билан боғлиқлиги босқичлар	Вазифалар	Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари
Дастлабки	Шу спорт турига такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бошланғич
Оралик	Самарали спорт такомиллашувига қобилиятлигини аниқлаш	Дастлабки базали, махсус базали.
Яқунловчи		Индивидуал имкониятлар эришилган натижаларни сақлаш.

### **Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади.**

Дастлабки - бунга боланинг марфо-функционал ва руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри спорт турини танлаш вазифасини ҳал қилади.

Оралик 2-3 машғулот босқичларида шуғулланувчиларда спорт натижаси ихтисослашиш қобилиятини аниқлаш вазифаси ҳал эти-лади.

Яқунловчи - халқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масала-ларини ҳал этади.

### **Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўлланма**

**Вазифаси** - болага спортда такомиллашиш учун бир спорт турини танлаб олишга ёрдам беришдир.

Спорт мактабига 2-3 ўқув гуруҳини танлаш учун 100 дан ортиқ болани текшириш лозим. Статистик маълумотларга қараганда сув хавзасига келган 60000 боладан фақатгина 1 та халқаро тоифадаги спортчи чиқади, кўпгина халқаро тоифадаги спорт усталаридан олимпия ғолиблари чиқади.

Боланинг кейинги ютуқларини аниқлайдиган нарса, спорт билан шуғилланишни бошланиши қайси ёшда бошлаш кераклиги билан белгиланади.

**Кўпгина спорт турларида машғулотларни  
бошлаш учун ижобий тахсир кўрсатадиган ёш**

Спорт турлари	Эркаклар	Хотин қизлар	Спорт турлари	Эркаклар	Хотин қизлар
Сузиш	9-12	8-11	Бадий гимнастика	-	6-8
Байдаркада эшкак эшиш	13-16	13-16	-	-	-
Велосипед	14-16	14-16	Оғир атлетика	-	-
Академик эшкак	15-17	-	Кураш	12-14	-
100-400м югуриш	13-14	13-14	Қўл тўпи	11-13	10-12
800- 1500м югириш	14-14	14-16	Валейбол	12-14	11-13
Спорт гимнастикаси	8-9	6-8	Футбол	12-14	-

Айнан шу ёшда кўпгина чет эл ва ватан спортчилари спорт билан шуғулланишни бошлаганлар.

Чанғичи Кулакова Галина 20 ёшда, конькичи 1976 йил ғолиби Степанская 17 ёшда, велосипедчилар Гарелов, Комиский, Чикамов 17-19 (В.И.Чудинов) таҳлилига кўра спорт турининг у фақат 8 турида БЎСМ дастуридаги ёшга тўғри келади.

Қуйидагини эсда тутиш керак:

- 1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп холларда нотўғри.
- 2) спортдаги катта юкламалар бола қанча кичик ёшдан боласа шунча тез спорт билан шуғулланишини тугатади. 6 - 8 ёшда шуғулланишни бошлаганлар 15 - 17 ёшда тугатади. БЎСМ га танлаш камида 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажаги бор спортчи-лар чиқмайди. Лекин озғин бўйи новча болалардан яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофофункционал кўрсаткичларга эҳтибор беринг. Масалан: Булгакова Ж. 11 - 16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86 % ташкил қилар экан. Танлашда боланинг тана тузилишига эҳтибор бериш шарт. Масалан: сузишга ва эшкак эшиш бўйи ва вазни катта болалар танланади.

Организмни энергия билан тахминланиши тизимини ўрганиш катта аҳамиятга эга.

Велоспедчи, узоқ масофага югурувчилар учун ўпканинг тириклик сифими катта аҳамиятга эга. Масалан: 12 ёшли вело-спедчиларда 300-350 см.

Кейинги йилларда мускул биопсиясига эҳтибор бери-лаяпти. Маҳдумки мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Тез қисқарадиган мускуллар спринт учун 90%. Скелет мускул кўндаланг кесим. Стайерларда секин қисқарадиган мускул тола-лари кўп 80-90 % ни ташкил этади.

**Дастлабки танлашда-** педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамлилиқни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

Паспорт ва биологик ёшни аниқлаш муҳим масалалардан биридир. Жинсий органларни тез ривожланиши тезкор яхши натижаларга олиб келади, кейинчалик эса яхши натижа бермайди. Дунё миқёсида 16-17 ёшдаги спортчиларни кеч ривожланганларини танлаш ҳам мавжуд.

**Жинсий органларнинг ёш етилиши-**қизларда 8-9, болаларда 10 ўртачаси: 10-11, болаларда 12-13 ёшда. Кеч ривожланиши: қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшдан кейин.

**Руҳий кўрсаткичлар** ҳам катта аҳамиятга эга: шуғилла-нишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўрқмаслик ва ҳ.к.

**Дастлабки танлашда** - спортдаги натижа критерия бўла олмайди. Ёшлар бутун иттифоқ мусобақалардан ютганлари ҳар 19 - ўртача собиқ Иттифоқ ғолиби: Европа чемпионининг ҳар 52 - олимпиада ўйинларининг ғолиби 120 тадан биттасидир.

### **Кўп йиллик тайёргарликни 2 - 3 босқичида танлаш**

**Вазифалари** - юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган қобилиятли спортчиларни, индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга ошира оладиган спортчиларни танлаш. Бу босқичда морфологик хусусиятлар катта аҳамиятга эга. Ҳар хил турларига, ҳар хил морфологик тузилишига бу хусусиятлар наслдан ўтади.

Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш, уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир.

Ҳар бир киши спорт турини танлашда, индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турининг талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ. Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик спорт турига танлов ўтказиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндошиш бўйича бир биридан чамалаш маълум инсон учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди.

Спорт танлови - юқори даражали қобилиятга эга бўлган шу спорт турининг махсус талабларига жавоб берадиган тадбир-ларнинг мажмуасидир. Танлов кўп йиллик ва йиллик тайёргарлик тизимига кириб, сифат томонидан ўзгариб боради ва унинг ҳамма даврларида иштирок этиб, тўрт босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқич - аниқ спорт турини аниқлаш эгаллаш учун потенциал қобилиятга эга бўлган (кўпинча 9-14 ёшли ) болаларни бошланғич танлови. Ташкилий томондан танлов уч давр бўйича ўтказилади.



Биринчиси- машғулотлотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтказиш: иккинчиси - тестлар бўйича текши-риш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли болаларни кўрса-тиш: учинчидан - ўргатиш жараёнида ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтли кузатиш.

Иккинчи босқич - ўсмирларни (16-17 ёшли) шу спорт тури учун юқори даражадаги қобилиятини ва маълум мутахас-сислик турларидаги (енгил атлетика, ўйин ва ҳ.к.) бўлган хоҳи-шини аниқлаш.

Учинчи босқич юқори малакали спортчилар жамоасига киритиш учун, танлов (18-20 ёш) ўтказиш. Танлов болалар ва ўсмирлар жамоасидаги машғулот ва мусобақа фаолиятини ўрга-ниш, махсус ўрганиладиган ўқув йиғилиши машғулотлари назорат тестлари ва функционал тайёргарлигини аниқлаш орқали амалга оширилади..

**Тўртинчи босқич** - ҳар хил терма жамоа (жумхурият, идо-ралар ва ҳ.к.) гуруҳига киритиш ва маъсул мусобақаларга қатна-шувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадда спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулот йиғинларида ўрганилади.

Танловда, шу спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар ва шу ҳудуддаги юқори малакали мутахассислардан тузилган ` экспортлар қатнашади.

Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади. Бу эса педагогик, тиббий- биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори башорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактик ҳаракатларни бажариш учун қобилият даражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизими)га қараб аниқланади. Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулот таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга олинади. Танловнинг

сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.

## **2.Спорт машғулоти бoшқариш.**

Машғулот таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3- бoсқичга бўлинади: ҳафта ёки ойлар бўйича нисбатан бoсқич давомида сақланиши. Масалан: спорт формасининг ҳолати машғулот жараёнида етарлича чиниқмаганлиги ва х.к.

**Жорий ҳолати:** бир ёки бир неча машғулотни таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машғулотларни тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради ).

**Оператив ҳолати:** алоҳида машқларнинг таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларни машғулотлар дастурини тузишда, машқларнинг давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери, ҳисобга олинади).

Спорт машғулоти жараёнини кўп қирралилиги ва спортчининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бoшқаришининг негизи бўлиб ҳисобланади. Бу эса, спортчидан мураббийга бериладиган тескари алоқаси орқали берилади: 1) Спортчидан мураббийга бoರುವчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти ва б-к): 2) Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машғулот ишининг ҳажми, уни бажариши, аниқланган хатолари ва б-к): 3) Машғулот самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машғулот юкламаси таъсирида функционал тизимидаги чегара ва ўзгаришлар характери): 4) Машғулот самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчини машққа чидамлилиқ ҳолатининг ўзгариш ҳолати ).

Спорт машғулоти даврларида бoсқичлар бўйича тайёргарлиги машғулотни бoшқариш самарадорлиги машқ билан чиниқиш машғулотларининг

тузилишини аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

Бу эса, бу ёки у спорт турларидаги аниқ спорт предметига характерлидир. Шунинг учун машғулот ва мусобақа фаолияти моделини тузиш ва саралаш сифатида ҳам ишлатилади. (спортда такомиллаштиришнинг маълум босқичларида, танлаш сифатида ҳам ишлатилади). Кейинчалик спортчининг аниқ функционал имкониятларини, моделдаги индивидуал кўрсаткичлари билан қиёсланади ва кейинги иш ва берилган самарадорликка эришиш йўналиши аниқланади.

Машғулот жараёнида режалаштирилган натижага эришишга ёрдам берувчи, машғулот воситаси ва услублари амалга оширилади.

Кўрсатилган циклни яқунловчи операцияси бўлиб, оралик назорат, машғулот жараёнини самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда коррекция қилинади. Бу циклнинг ҳамма операцияларини амалга оширишни, энг керакли шароити бўлиб ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобақа фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралик назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

### **3.Назоратнинг турлари ва мазмуни.**

Спорт машғулоти жараёнини объектив равишда бошқариш учун, спортчи функционал машғулотининг узоқ давом этиши даво-мида натижаларни ҳолатини ўзгаришини баҳолаш (босқичдаги ҳолати)

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли
2. Жорий
3. Оператив

Босқичли назоратда қуйидагилар аниқланади:

1. Спортчининг ҳолатини, нисбатан узок вақт машғулот таъсири остида ўзгариши:

2. Кейинги макроцикл ёки машғулот даври учун ишлаб чиқилган ишланмалар.

Шунга биноан босқичли назорат жараёнида, тайёргарлик даражасининг ривожланишини ва ҳар хил томонларини баҳолаш. Бунда тайёргарлик юзасидаги камчиликларни ва келгусида тако-миллаштириш йўллари аниқланади. Шунга нисбатан, машғулот жараёнини индивидуал режа асосида тузилиши ва алоҳида машғулот даври ёки бутун макроцикл учун тузилади.

### **Жорий назоратда қуйидагилар аниқланади.**

Микроцикллар ва алоҳида машғулот машғулотлари ҳамда уларнинг серияларидаги меҳёрларга спортчи организмнинг реакцияси аниқланади. Натижада, алоҳида машғулотлар мезо-цикллар ва макроцикллар ўртасида дам олишади.

Спортчи организмнинг керакли мослашувига мажмуий шароит яратади ва керакли йўналиш беради.

1. Катта аҳамиятли катта ва кичик юкламалар ўртасидаги нисбатни таъминлашни спортчи организмини мослашиши жараёнида ёрдамлашувчи. Иккинчи томондан - бу жараёнларни ўтиш шароити таъминлашдан иборатдир.

2. Мезоцикллар ичидаги «юкламали» ва «қайта тиклаш» микроциклларини аниқ тартибда тузилганлиги ва нисбати.

3. Микро ва мезоциклларда ҳар хил йўналишдаги ишларни (техник, тактик, интеграл) оптимал нисбати.

4. Иш қобилияти қайта тиклаш ва мослашиш жараёнларида педагогик ва қўшимча воситаларни (жисмоний, психологик, фармокологик, махсус равишда овқатланиш, тренировкани ихти-сослашган восита ва услублари ва ҳ.к.) билан узлуксиз бошқариб бориш.

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади. Спортчи орга-низмини алоҳида машқларга берадиган реакцияни машғулот самарадорлигига

келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора - тадбирлар бу тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисида аниқ таассуротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотидаги бири-бири билан боғлиқлиги: машғулоти юкмасини айрим параметрларига (давом этиши, шиддати давом этиши ва дам олиш характери ) тезлик билан коррекция киритиш. Берилган реакцияни йўналишига эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

Ҳар хил спорт турларида қатнашадиган юқори малакали спортчиларни тренировка тизимига бошқариш вазифасини, синтез муаммосини киритишни кўрсатади. Муаммони мураккаблиги шундан иборатки, адабиётларни ўрганишда, спорт машғулоти натижаларини кўрсатувчи, аналитик ёндашишни баён қилган манбаларга тақаламиз.

Бундай ёндашувлар спорт машғулотида катта маълумотлар бўлишига қарамадан, боғлиқлари алоҳида кўрсатилган, ўз - ўзича иш бажаради, аниқ тизимни ташкил қилмайди. Шу сабабли ҳозирги кунда тизимли ёндошиш услубига ўтиш зарур.

### **3 Спорт машғулотида моделлаштириш.**

Машғулоти жараёнини бошқаришнинг самарадорлиги, моделлаштириш ва моделлардан спорт машғулоти ҳар хил тавсифларни аниқлашда ва тузилиш қисмларини рационал услубда ташкил қилишда фойдаланилади.

Спорт машғулотининг ҳамма объектлари ва кўринишларини кучланишлари ва уларнинг мураккаблиги ҳамда кўпгина омиллар модели етарлича тўлиқчилигини кўрсатади. Кўпгина модел тавсифини кўрсатувчи алоҳида кўрсаткичлардан фойдаланилади.

Спорт машғулотида асосий гуруҳга бўлинган ҳар хил моделлар ажратилади. Буларга:

1. Мусобақа фаолиятини тузилишини тавсифловчи ҳамда му-собақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи моделлар.

Спортчининг асосий тайёргарлик томонларини тавсифловчи ҳамда мусобақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи мо-деллар.

2. Морфофункционал моделлар. Организмнинг морфофунк-ционал хусусиятларини ва айрим функционал тизим ва қисмларини имкониятларини кўрсатиб, мусобақа фаолияти ва керакли тайёр-гарлик даражасини таъминловчи морфофункционал моделлар.

### **Иккинчи гуруҳ моделларига:**

1. Машғулот жараёнини катта тузилиш томонлари кўп йиллик тайёргарлик даврлари, микроцикллар ва тайёргарлик босқичларини кўрсатувчи моделлар.

2. Машғулот даврларини мезо ва микроциклларининг модели.

3. Машғулот машқлари ва уларнинг модели.

4. Алоҳида машғулот машқлари ва мажмуаларининг модел-лари.

Моделлаштиришга кетадиган вақтни давом этиш учун шу кўринишга характерли ҳамма кўрсаткичлар кераклигича бўлишини аниқлаш.

Машғулот жараёнида моделлаштиришни ишлаб чиқишда, моделлаш-тирувчи объектни кўринишини ва жараёнларини модел тузилишини ва функционал имкониятларни тайёргарлиги ҳамда педагогик таъсир остида йўналтирилган воситаларни такомил-лаштириш зарур.

Спортчини асосий тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг томонларини моделлаштиришда фақатгина сонли томонлари эмас, балки аниқ спортчи учун қайси спорт турига тааллуқли томонларини аниқлаш керак. Шунингдек, айрим ўлчамларнинг ўзгарувчанлигини, спортчининг организм ҳолатига мусобақа фаолиятини ҳар хил босқичларида ва машғулот жараёнини ҳар хил тузилишини инобатга олиш керак.

Лекин, модел тавсифини ишлаб чиқишда, ҳамма керакли омилларни албатта ҳисобга олиш, сон кўрсаткичларини аниқ метадогик ишлаб чиқиш билан алмаштириб бўлмайди. Бу методология бугунги кунда биринчи кадрлардан ўтган бўлсада спорт амалиёти талабларини тўлиқлигича қондира олмайди.

Бунинг мураккаблиги биринчидан сонли кўрсаткичга тайёрлаш ва уни кўрсатилган даражадаги спорт маҳорати даври, аниқлашга боғлиқ.

Улардан биринчиси кўпчилик юқори таниқли спортчиларни кўрсатган натижаларини ўртача арифметик қийматини, индивидуал фарқини кўрсатиш билан ёки мумкун қадар ишдан оғишлари ташхиз қилинади.

Иккинчи ёндошиш, иложи борича хар хил ташхиздаги кўпрок спортчиларнинг динамикаси, спорт маҳоратинининг даражаси ёки бошқаларнинг кўрсаткичлари билан солиштирилади.

Учинчи ёндошиш, мусобақа фаолиятига тайёргарлик модел тавсифини ишлаб чиқишда сонли параметрларнинг аниқ натижасини олиш билан боғлиқ.

*2- жадвал*

**Спринтерни махсус югуриш тайёргарлигининг баҳоси  
(В.В Петровский)**

Кўрсаткичлар				
30м югуриб	20м стартдан	60м стартдан	100м стартдан	200м стартдан
2.5	3.5	6.4	9.9	20.0
2.6	3.6	6.5	10.0	20.4
2.7	3.7	6.6	10.3	21.0
2.8	3.8	6.7	10.5	21.4
2.9	3.9	6.8	10.8	22.4

**Кучли спортчиларнинг аҳамиятли морфофункционал кўрсаткичлари (Мартиросов Э.Г 1976 )**

Амалиёт даражаси	Спорт турларининг гуруҳлари				
	Тезкор кучлилиқ	Циклик	Мураккаб уйғунлашган	Якка кураш	Спорт ўйинлари
1	1	1.3.4	1.3.6.7	1.2.4	1.4.7
2	2.4.7	2.5.7	2.4	3.5.7	2.3.5
3	3	6	5	6	6
4	5.6	-	-	-	-

Шартли белгилар 1 - гавданинг умумий ўлчамлари, 2 - гавда пропорцияси, 3 - гавда тузилиши, 4 - гавданинг таркиби, 5 - гавда вазнини ўлчамлари, 6 - қадди қомати, 7 - товонларнинг ҳолати.

**Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар:**

1. Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида тайёрлаш структураси ҳақида нималар биласиз?
2. Спорт саралови неча босқичдан иборат ва улар қайсилар?
3. Спорт машғулотида муваффақиятга эришиш қандай натижаларни ҳис этишга ёрдам беради?
4. Аэроб энерготаҳминот тизимининг функционал имкониятларини нималардан иборат?
5. Гидродинамик ва аэродинамик сифатлар нима?
6. Сараловнинг бошланғич босқичларида спорт фаолиятига майлдорликни эҳтиборга олишда қайси кўрсаткичлар катта аҳамиятга эга?
7. Сараловнинг иккинчи босқичида эришилган спорт натижаси, истиқболликнинг мезони бўла оладими?

**Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 йил.
2. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 йил.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.



## **5-мавзу: Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.**

### **Режа:**

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари.
2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимига тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.
3. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароит.

**Таянч иборалар:** *спорт мусобақалари, тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақалар, хотира мусобақалари, беллашув учрашувлари, ҳудудий мусобақалар, ёпиқ мусобақалар, очиқ мусобақалар, шахсий, жамоавий, спорт, хужум, химоя зичлиги.*

### **Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари**

Олимпиада спорт ўйинлари таркибида спорт мусобақалари марказий элемент ҳисобланиб, бу спортчиларнинг мусобақалар натижавий фаолияти учун талаб қилинувчи барча ташкилий, услубий ва тайёргарлик тизимлари тавсифларини белгилаб беради. Мусобақаларсиз спортнинг ўзи ҳам мавжуд бўлиши қийин ҳисобланади. Шу сабабли, олимпиада спорти сезиларли даражада мусобақаларнинг функция бажариши ва ривожлантирилишини таоминлашга йўналтирилган билимлар ва фаолият соҳаси сифатида қараб чиқилиши мумкин.

Белгиланган мақсад ва вазифалари, ташкиллаштириш шакли, иштирокчилар таркибига боълиқ ҳолда спорт мусобақаларини ҳар хил турларга ажратиб чиқиш мумкин.

Йирик расмий мусобақалар узоқ вақт давомийлигидаги тайёргарликлар кўрилиши самарадорлигини ўзида акс эттириб, спортчилар ва жамоанинг тайёргарлиги жорий тизимини баҳолаш имконини беради. Бошқа мусобақалар эса нисбатан муҳим аҳамиятга эга ҳисобланган мусобақалар учун спортчиларнинг иштирокини аниқлашда муносиб спортчиларни танлаб олиш масаласи-

ни ҳал қилишни таоминлаб беради, шунингдек спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги такомиллаштирилишининг муҳим самарали воситаси ҳисобланади.

*Тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақалар* ажратиб кўрсатилади.

**Тайёргарлик мусобақалари.** Ушбу мусобақаларда асосий вазифа – спортчиларнинг мусобақалар фаолиятида оқилона техника ва тактикани такомиллаштириш, организмнинг турли хил тизимларини мусобақаларга тегишли юкламаларга мослаштириш ва бошқалардан ташкил топган. Бунда спортчиларнинг машқ қилиш даражаси оширилади, уларда мусобақаларга бўлган тажриба ва кўникмалари шакллантирилади.

**Назорат мусобақалари** спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш имконини беради. Бу мусобақалар давомида спортчиларнинг техника, тактикани ўзлаштириш даражаси, ҳаракатларга оид сифатларнинг ривожланиш даражаси, мусобақалар юкламаларга нисбатан психик жиҳатдан тайёрлик даражаси текширилади. Назорат мусобақаларининг натижалари тайёргарлик жараёни тузилишига ўзгартиришлар киритиш имконини беради. Назорат мусобақалари махсус ташкил қилинган, шунингдек турли хил даражадаги расмий мусобақалар кўринишларида амалга оширилиши мумкин.

**Олиб келувчи (модел) мусобақалар.** Ушбу мусобақаларнинг асосий вазифаси – спортчиларни макроциклдаги, йиллик, тўрт йиллик давомидаги асосий мусобақаларга олиб келиш, йўналтириш ҳисобланади. Бу мусобақалар спортчиларнинг тайёргарлиги тизими таркибида махсус ташкил қилинган мусобақалар кўринишида, шунингдек расмий тақвим мусобақалар шаклларида бўлиши мумкин. Улар олдинда турган мусобақаларни тўлиқ ёки қисман моделлаштириши талаб қилинади.

**Саралаш мусобақалари** спортчиларни терма жамоа таркибига танлаб олиш ва юқори даражадаги мусобақалар учун иштирокчиларни саралаб олиш мақсадларида амалга оширилади. Бу кўринишдаги мусобақаларнинг ўзига хос фарқланиб турувчи жиҳатлари – танлаш шароитлари билан белгиланади, яони

назорат норматив-ларини бажаришда маолум бир ўринларни эгаллаш амалга оширилиб, ўз навбатида бу ҳолат асосий мусобақаларда чиқиш имконини беради. Саралаш тавсифлари расмий, шунингдек махсус ташкил қилинган мусобақалар тавсифларига эга бўлиши мумкин.

**Асосий мусобақалар.** Асосий мусобақалар спортчиларнинг спорт такомиллашишнинг ушбу босқичида нисбатан юксак натижалар кўрсата олишига имкон берувчи мусобақалар ҳисобланади. Ушбу мусобақаларда спортчиларда мавжуд бўлган техник-тактик ва функционал имкониятлар тўлиқ ҳолатда йўналтирилиши талаб қилинади, жумладан бунда нисбатан юқори натижаларга эришиш учун максимал даражада мақсадлар қўйилиши, психик жиҳатдан ҳам юқори даражада тайёргарлик намоён бўлиши қайд қилинади.

Табиийки, тўлиқ ҳолатда олимпиада спорт турида марказий ўринни комплекс ҳолатдаги мусобақалар ташкил қилади, жумладан Олимпиада ўйинлари ва қишки Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионати, йирик минтақавий ва ҳудудий миқёсдаги мусобақалар, шунингдек Бутунжаҳон универсиадаси каби йирик комплекс ҳолатдаги мусобақалар қайд қилиб ўтилади.

Ҳар хил турдаги мусобақаларда спортчилар томонидан қабул қилинувчи стартлар сони сезиларли даражада кенг оралиқларда тебраниши кузатилади. Нисбатан кўп сондаги стартлар тайёрлаш, назорат ва олиб келувчи (*модел*) мусобақа турларида қайд қилинади.

Белгиланган вазифаларга боълиқ ҳолатда мусобақалар турли хил шаклларда амалга оширилади.

Туманлар, шаҳарлар, вилоятлар, Республика, КСЖ ва идоралар миқёсидаги спорт тўғараклари, жисмоний тарбия жамоалари, ўртасидаги *биринчилик* учун ўқув-машъулотлар амалга оширилади ва нисбатан кучли спортчилар, жамоалар, ташкилотлар аниқланади.

*Хотира мусобақалари* давомида спорт ёки ижтимоий ташкилотлар, газета таҳририятлари, вазирликлар ва идоралар миқёсида ильор давлат арбоблари ёки

буюк спортчилар хотирасига баъишланган, шунингдек байрамлар муносабати билан мусобақалар ташкил қилиниши амалга оширилади.

*Беллашув учрашувлари* кўринишидаги мусобақаларда эса шаҳар, республика миқёсидаги спорт жамиятлари, жисмоний тарбия жамоалари тўғарак-лари, спортчилар гуруҳлари ўртасида маҳоратни такомиллаштириш, спортчиларда ватанпарварлик ва ўз жамоасига, шаҳар ва ўз республикасига содиқликни тарбиялаш мақсадларида амалга оширилади.

*Саралаш мусобақалари* терма жамоа таркибини йибиш мақсадларида кучли спортчилар орасидан танлаб олишни амалга ошириш учун ўтказилади.

*Таснифий мусобақалар («очиқ ринг»)* – кичик разрядлардаги спортчиларни тайёрлашнинг асосий шакли ҳисобланиб, уларнинг келгусида катта рингга чиқиш имкониятларини таоминлайди.

Мусобақалар кўлами ва ўтказилиш миқёсига кўра разряд, ёш ва оёирлик тоифалари бўйича ҳудудий, идоралараро, халқаро, ёпик, очиқ мусобақаларга ажратилади.

*Ҳудудий миқёсдаги мусобақалар жисмоний тарбия ва спорт ишлари кўмитаси томонидан ташкил қилиниб*, шаҳар, туман, вилоят, республика миқёсида спортнинг ҳолатини ва ривожланишини текшириш мақсадларида, КСЖ ва идораларга мансублигидан катой назар тегишли ҳудудда истикомат қилувчи алоҳида спортчилар ва спорт жамоаларининг иштирокини ҳисобга олган ҳолатда ўтказилади.

*Идоралараро мусобақалар* жойларда ишлаш ҳолатини текшириш мақсадларида КСЖ ва идоралар томонидан ташкил қилинади.

*Халқаро мусобақалар* Ўзбекистон Республикаси миқёсида Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан ташкил қилиниб, шунингдек, КСЖ ва идоралар томонидан хорижий спортчиларни жалб қилиш асосида ташкиллаштирилади. Олимпиада, жаҳон биринчилиги ва Европа биринчилиги мусобақалари АИБА ва ЭАБА томонидан ташкил қилинади.

*Ёпик мусобақалар* фақат тегишли ташкилотлар аозолари ўртасидагина ташкил қилинади.

*Очиқ мусобақалар* – барча таклиф қилинганлар учун ташкил қилинади.

Ўтказилиш тавсифларига кўра мусобақалар қуйидаги турларга ажратилади:

а) *шахсий* – бу мусобақаларда фақат ҳар бир оьирлик тоифалари бўйича шахсий ўрин аниқланади;

б) *шахсий-жамоавий* – бу мусобақаларда ҳар бир спортчининг алоҳида, шахсий натижалари аниқланиб, кейин эса уларнинг шахсий натижалари асосида жамоавий натижалар, ўринлар белгиланади;

с) *жамоавий* – бу мусобақаларда жамоа аозолари – ҳар бир спортчининг шахсий натижалари асосида фақат тегишли жамоаларнинг эгаллаган ўрни аниқланади.

Спорт бўйича мусобақалар қуйидаги учта тизимдан бири бўйича амалга оширилиши мумкин:

а) *ютқазганларнинг чиқиб кетиши*, яони бунда иштирокчи (жамоа) биринчи марта ютқазган вазиятда мусобақани тарк этади;

б) *ютқазганларнинг чиқиб кетиши*, яони бунда иштирокчи (жамоа) ушбу мусобақада белгиланган ва мавжуд тегишли қоидаларга биноан иккинчи марта ютқазган вазиятда мусобақани тарк этади;

с) *айланма тартибда* (фақат жамоалар учун) – бунда мусобақада иштирок этувчи жамоалар ўзаро бир мартадан учрашишлари ва ҳар бир иштирокчининг иккитадан ортиқ ютқазиларга эга бўлмаслиги белгиланади.

## **2. Мусобақа фаолияти**

*Спорт* – бу мусобақалар фаолияти тузилишига кўра, мураккаб координацион спорт тури ҳисобланиб, бунда тезкор-кучга оид ациклик тавсифлардаги ҳаракатлар бажарилади. Ушбу якка кураш спорт турида алоҳида ўзига хос талаблар «*портлаш тарзидаги, тўсатдан*» намоён бўлувчи куч, тезкорлик ва рефаоллик, тезлик-кучга оид чидамлилик каби ҳаракатларга (жисмоний сифатлар) қўйилади. Бир вақтнинг ўзида спорт шундай спорт тури ҳисобланадики, бунда унинг иштирокчилари доимий равишда зарба беришга

интилиши билан биргаликда доимий тарзда зарба қабул қилиб олиш хавфи остида бўлади, бу эса спортчиларда сезиларли даражада эмоционал зўриқишлар билан боълиқ тавсифларга эга бўлишни белгилаб беради ва спортчилардан психик сифатларга нисбатан юқори талабларни қўяди.

Спортда спорт фаолиятнинг ўзига хослиги, бошқа якка кураш спорт турларида кузатилгани каби унинг вақт чекланиши (*лимит*) шароитида амалга оширилиши билан белгиланади, ушбу вақт давомида рақибга фаол тарзда қаршилиқ кўрсатишни уйддалаш, етарлича даражада автоматлаштирилган тарзда ва шу билан бир вақтда вариатив техник кўникмалар асосида ҳаракат қилиш талаби юзага келади. Бунда биринчи ўринга перцептив-интеллектуал ва эмоционалиродага оид жараёнлар олиб чиқилиб, бу жараёнлар узлуксиз тарзда ўзгарувчан фаолият шароитларида амалга ошади, ўз навбатида талаб қилинган вазиятларда қисқа вақт оралиғида юзага келган вазиятни ҳис қила олиш ва мусобақа курашни олиб бориш усуллари ва йўллари ҳақида ижодий ечимлар ва қарорларга кела олиш, уларни амалга ошириш талаб қилинади. Рақибга нисбатан фаол тарзда қаршилиқ кўрсатиш спортчида доимий равишда фикрлар (бевосита алоқа) ва ҳаракатларни самарали тарзда бажариш натижалари ҳақидаги ахборотлар ўртасида (акс тескари алоқа) мувофиқлик юзага келишини талаб қилади, бу эса психик регуляция жараёнлари фаоллашиши эҳтиёжини юзага келтиради.

Спортда спорт фаолиятнинг ўзига хослиги умумий ҳолатда «*якка кураш*» номи билан ифодаланувчи бошқа спорт турларидаги каби, ўз навбатида спортчининг амалга оширувчи битта ҳаракати мавжуд зиддиятли вазиятни «*юмшатишига*» олиб келмаслиги, балки фақат уни ўзгартириши ёки янги вазиятни юзага келтиришига олиб келишида намоён бўлади. Шу сабабли, бунда спортчиларнинг ўзига хос тавсифлари таосирларга чидамлилиқ, зиддиятли вазиятларнинг салбий таосирларига нисбатан бардошлилик, ушбу вазиятларда максимал даражада тактик жиҳатдан ўз фойдасига ишлаш билан белгиланади. Бу билан спортчиларнинг база сифатидаги интеллектуал фаолияти устидан

барпо қилинган «қурилма» сифатида ахборотлар жараёнларнинг аҳамияти муҳимлиги белгиланади.

Спортчи жанговар вазиятни аниқ ҳолатда ҳис қила олиши ва баҳолай олиш кўникмаларига эга бўлиши талаб қилинади, шунингдек вақт ва масофаларни аниқ ҳисоблай олиши, зарба бериш ва ҳимояга ўтиш учун керакли лаҳзаларни аниқ топа олиши, мускулларига зўр беришларни оптимал тақсимлай олиши ва манёврларни амалга ошириш, ҳужумга ўтиш ва ҳимоявий ҳаракатларни бажариш давомида зўриқишлар ва бўшашишларни оқилона тарзда кетма-кетликда жойлаштира олиши, минимал қийматдаги вақт оралиқларида тезкорликдаги ечимларга кела олиш, муҳим қарорлар қабул қила олиши талаб этилади.

Спортчининг фаолияти тузилиши таркибида рақибнинг қаршилиги, шунингдек мусобақа фаолиятининг шароитлари ва тузилиши амалга ошиши билан боълиқ бўлган ўзига хос хусусиятлар ҳам мавжуд бўлиб, спортчининг маҳоратида етакчи омиллардан бири ҳисобланади. Машъулот фаолиятининг ички ўзаро боълиқликларини аниқлаш, умумий ва махсус машъулотлар воситаларининг бирлиги спортчи маҳоратининг қарор топишини белгилаб беради.

Ушбу кўринишда, мураккаб тактик вазиятларда спортчининг мўлжал олиши билан боълиқ «идеал» ҳолатдаги фаолияти ушбу кўринишдаги вазиятларнинг динамик ривожланишини баҳолаш ва тезкорликда қабул қилинувчи (тактик) ечимларга келиш бевосита куч жиҳатидан деярли тенг бўлган рақибни жисмоний жиҳатдан енгиш билан боълиқ фаол тарздаги мотор фаолияти орқали амалга оширилади.

Замонавий спортнинг ривожланишида қайд қилинувчи қонуниятлар қуйидагилардан ташкил топган:

– асосан мусобақага оид фаолият таркибидаги компонентларда ўсиб борувчи динамик тавсифлар шароитида жанговар ҳаракатларнинг навбатдаги босқичларнинг интенсификацияси (жадаллашиши) кузатилади;

– замонавий спорт учун ҳар бир раундлар давомида ўсиб боровчи кўринишдаги жангни олиб бориш темпининг оширилиши тавсифи қайд қилинади;

– етарлича даражадаги зичлик кузатилувчи жанг давомида спортчиларнинг мақсадга эришишга қаратилган берилувчи зарбалари жуда юқори фоиз қийматларда бўлмаслиги қайд қилинади;

– чидамлилиқ коэффициентининг юқори қийматларга эгаллиги шундан далолат берадики, юқори малакага эга ушбу спортчилар жангни юқори темпда олиб боришлари ва жангни якуний қисмида ўз фойдаси томонига йўналтириш ҳолатида ушлаб туриш қобилиятига эга ҳисобланади;

– кўпгина юқори малакага эга бўлган спортчилар тўғридан берилувчи зарбалардан фойдаланишади, бунда кўп вазиятларда – узоқ масофалардан зарба бериш қайд қилинади;

– яқин масофалардан жангни олиб бориш масаласи ҳозирги кунга қадар долзарблигича қолиши кузатилиб, бу ҳолат спортчиларнинг ён томондан берилувчи ва айниқса пастдан берилувчи зарбалардан етарлича даражада фойдаланмасликлари билан белгиланади;

– спортчилар кўп ҳолатларда қўллари ёрдамида ҳимояга ўтишади, кам ҳолатлардагина гавда ёрдамида ҳимояланишади;

– турли хил масофаларда туришлар ҳолатларини таҳлил қилиш кўрсатишича, спортчилар «жанговар вақт»нинг ярмисидан кўпроғини узоқ масофада ўтказишни мақсадга мувофиқ деб билишади;

– турли хил масофаларда туриб ҳужумга ўтиш самарадорлиги коэффициенти кўрсаткичлари спортчиларнинг рақибга фаол тарзда яқинлашишга интилишини олдиндан башорат қилиш имконини беради, бу ҳолат жангнинг фаол тарздаги – ҳужумга ўтиш тавсифларини белгилаб беради;

– замонавий жангнинг макон-вақт тавсифларини таҳлил қилиш натижалари кўрсатишича, жангнинг тўхтатилиши сони биринчи раунддан сўнгги раундгача ортиб бориши қайд қилинади.



Спортчиларнинг спорт фаолияти «*ташқи кўрсаткичларини*» тавсифлаш орқали куйидаги кўрсаткичларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган:

–*жанг зичлиги* – жанг давомида берилувчи зарбаларнинг умумий сони билан аниқланади;

–*зарбаларнинг самарадорлиги коэффициенти* – нишонгача етиб борувчи зарбаларнинг жанг давомида берилувчи умумий зарбалар сонига нисбати билан ифодаланади;

–*техник ҳаракатларнинг зичлиги* – нишонга етиб борувчи зарбалар сонининг жанг давомийлигига нисбати билан ифодаланади;

–*ҳимоянинг ишончлилиги коэффициенти* – қайтарилган зарбалар сонининг рақибнинг жанг давомида берган зарбалари умумий сонига нисбати билан аниқланади;

–*ҳужумлар оралиғи* – жанг давомийлигининг жанг давомида берилган умумий зарбалар сонига нисбати билан аниқланади.

Ҳаваскорлик спортга электрон ҳакамликнинг жорий қилиниши жанг шиддатини пасайтириши кузатилиб, айниқса узоқ давомийликдаги зарбалар сериялари частотаси камайиши ҳисобига ушбу вазият юзага келиши қайд қилинади. Жумладан, бунда қўлланилувчи техника ва ҳимоя элементларининг сони деярли ўзгаришсиз қолади. Бироқ, умумий ҳолатда спортчилар жанг давомида фақат «*электрон ҳакамлик*» тизими ҳисобга олиши мумкин бўлган жанг элементларидангина фойдаланишлари қарор топиши кузатилади.

### **3. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти тузулиши**

Спорт назарияси ва амалиётида спорт фаолият ҳақида фикр билдиришда уни спортчиларнинг машъулот ва мусобақа фаолияти сифатида қараб чиқилиши қабул қилинган.

Ички ҳис қилишлар асосида олиб қаралганда, ушбу тушунча одатда аниқ тарзда кўзга ташланади. Бироқ, «*фаолият*» атамасининг умумий мазмун-моҳиятига кўра чегаралари етарлича даражада кенг ҳисобланади (фаолият – *машъулот, меҳнат, фаоллик* сифатида тушунилади), бунда ушбу тушунчанинг

маолум бир аниқ вазиятларда ўзига хос мазмунга эгаллиги қайд қилинади. «Спортчининг мусобақа фаолияти» тушунчаси орқали спортчининг мусобақада қўйилган мақсад ва обектив мантиқнинг (қонуний тарзда кетма-кетликларнинг йиғилиб бориши) рўёбга оширилиши бирлиги сифатида мусобақалар жараёнидаги ҳаракатлари умумийлиги ифодаланади.

Спортчининг мусобақа фаолияти таркибига унинг комплекс шакллари бирлаштирувчи мусобақага боғлиқ ҳаракатлари ва мусобақа жараёнидаги ҳуққ-атвори киритилади.

Мусобақа ҳаракатлари умумий мантиққа бўйсунувчи, мусобақа фаолиятининг бирламчи мақсадларига тегишли компонентларини ташкил қилади. У ўзига хос операцион таркибга эга бўлиб, яъни ҳаракатлар бирлигини таоминловчи у ёки бу операциялардан ташкил топади. «*Операция*» атамаси спортчининг мусобақа фаолияти тавсифларида қўлланилганда, бир хил маонога эга эмаслиги кўзга ташланади, яъни тор маонода бу тушунча мусобақа ҳаракатлар элементларини ифодалаб беради («*микрооперациялар*»), нисбатан кенг маонода бу тушунча комплекс ҳаракатларга, айниқса ҳаракатлар комплексининг тактик вариантларига тегишли тарзда талқин қилинади («*макрооперациялар*»).

Кўпгина спорт турларида мусобақа фаолиятнинг нисбатан йирик компоненти унинг субструктураларини бирлаштирувчи *комбинациялар* ҳисобланади. Битта спорт турида улар қатоий тартибда шакллантирилган комбинациялар (масалан, спорт гимнастикаси, конкида фигурали учиш каби) кўринишида ифодаланади, бошқа бир спорт турида эса мусобақа тактикаси билан белгиланувчи, нисбатан кенг кўламда вариацияланувчи ҳаракатлар комплекси сифатида акс эттирилади (спорт ўйинларида, яқка кураш турларида).

Мусобақа ҳаракатларини комбинациялар таркибига бирлаштирувчи қонуний боғланишлар умумийлиги, уларнинг бир бутунликдаги шакли спортчининг мусобақа жараёнидаги ҳуққ-атвори, унинг мусобақа ҳуққ-атвори тузилишини шакллантиради. У тузилиш спортчининг олдиндан режалаштирилган фикрлари, тактик жиҳатдан режалари ва умумий ҳолатда мусобақа ҳуққ-

атвори йўналишларини белгилаб беради, шунингдек (ҳал қилувчи даражада) мусобақа жараёнида белгиланган мақсадлар амалга оширилишининг қонуниятлари ва аниқ шароитларини ифодалаб бериши қайд қилинади. Бу жойдан тушунарли бўладики, яони алоҳида операциялар ва спортчининг ҳаракатлари ҳали унинг мусобақа фаолиятини белгилаб бермайди, балки улар фақат унинг компонентлари ҳисобланади ва умумийликда бирлашиши натижасида тузилишининг бир бутунлигини ташкил қилади.

Ушбу тушунчалар билан бир қаторда, спортчининг мусобақа фаолиятининг мазмун-моҳияти ва унинг унга таосирида спортчининг ҳолатини (психик ва функционал жиҳатдан) ўзгартирувчи фаза тавсифлар муҳим аҳамиятга эга ҳисобланиши қайд қилинади. Мусобақа бошланишига қадар, стартдан олдинги фазада мусобақага чиқишни олдиндан кўра билиш, унга ўзини ростлаш спортчининг психик ва умумий жиҳатдан бир бутун ўзгаришлар ҳолатлари билан боълиқ бўлиб, бу ҳолат айнан стартдан олдинги вазиятда ўзини намоён қилади. Бу кўринишдаги мусобақа қарор топишларнинг шаклланиши – бу спортчининг самарали натижаларга эришишда ўз имкониятларини ва қизиқиш-хоҳишларини баҳолай олиши, эҳтиёжларини ҳис қила олиши, фикрлай олиши асосидаги мотивацияси, олдинда турган мусобақа фаолиятини моделлаштириши, бевосита олдиндаги мусобақага ўзини руҳий жиҳатидан тайёрлай олиши ва амалий жиҳатдан унга чигил ёзиш машқлари кўринишида тайёрлигини белгилаб беради.

Мусобақа жараёнида эса олдиндан ишлаб чиқилган мусобақа қарор топишлар ва фаолият модели табиийки, аниқлаштирилади, мусобақадаги ҳақиқий вазиятни ҳисобга олган ҳолатда унга айрим ўзгартиришлар киритилади.

Ўз навбатида, мос равишда, спортчининг мусобақа ҳаракатлари комплексида намоён бўлувчи функционал имкониятлари (техник ва тактик) амалга оширилади. Ҳақиқий мавжуд ҳолатдаги амалга ошувчи мусобақа фаолиятига боълиқ равишда мусобақа юкламаларининг ҳажми ва шиддатининг умумий йиьиндиси мусобақа тугалланиши ҳолати бўйича навбатдаги

«*натижавий, оқибат*» кўринишидаги тарзда янги жараёнларни бошлаб беради. Бунда энг аввало, қайта тикланиш жараёнлари (организм тизимларининг бошланьич функционал ҳолатига қайтиши, сарфланган куч-ъайратнинг тезкорлик асосида қайтарилиши, ўрни тўлдирилиши, сарфланган биоэнергетик захираларнинг янгиланиши, тезкорликка асосланилувчи иш қобилиятининг олдинги даражаси ўз ҳолатига келтирилиши) назарда тутилади. Мусобақадан кейин унга нисбатан жавоб реакцияси сифатида, нисбатан узоқ давомийликдаги жараёнлар юзага келади, бу ҳолатда, бошқача айтганда ўтказилган мусобақанинг барқарор «*излари*» кўзга ташланади (жумладан, кўпгина вазиятларда *суперкомпенсатор ҳодиса* деб номланувчи ҳолат юзага келади, яони сарфланган биоэнергетик захираларнинг «*юқори даражада қайта тикланиши*», хужайра гипертрофияси ва шунингдек спортчи организмнинг алоҳида бошқа морфофункционал ҳолатлари бўйича ўзгаришлари қайд қилинади). Бунда спортчиларнинг мусобақа фаолиятини белгилаб берувчи жараёнларнинг фаза тузилиши намоён бўлади.

Ушбу фаолият тавсифларини тушунтириб бериш учун мусобақа иштирокчиларининг ўзаро рефлекслар асосидаги, зиддиятли тарздаги таосирлашишлари ва фаолиятнинг амалга оширилиши эҳтимолликлари билан боълиқ хусусиятларига эотибор қаратиш талаб қилинади.

Қараб чиқилаётган ҳолатда зиддиятли вазият сифатида айнан спортчиларнинг фаолиятини олиш мумкин, яони бунда иккита ёки ундан кўп сондаги спортчиларнинг битта мақсадга эришиш (масалан, ыалаба қозониш, биринчиликни олиш, энг яхши натижа кўрсатиш) мақсадларига интилиши кузатилади, обектив тарзда берилган шароитлар эса фақат уларнинг биттасигина ушбу қўйилган мақсадга эришиши имконини беради.

Ушбу жойда спортда манфаатларнинг рақобат асосидаги ўзаро тўқнашишлари антагонистик тавсифларга эга эмаслиги келиб чиқади. Ушбу маонода спорт– мусобақадаги зиддиятлар тушунчаси шартли равишда қўлланилади. Бундан ташқари, мусобақа зиддият вазияти спортчиларга

мусобақа шароитида хулқ-атворида ўзига хос рухий аланга берувчи вазифасини бажаради.

Спорт фаолиятида мусобақа давомида спортчининг ўз рақиби билан ҳали тўьридан-тўьри алоқага киришмаган ҳолатида зиддиятли бошланьич юзага келади (сиртки мусобақалар каби ёки спортчининг қандайдир олдин ўрнатилган рекорд натижага эришган ҳолатларида). Спорт фаолиятида зиддиятнинг манбалари сифатида ички карама-қаршилиқлар кўрсатиб ўтилиши мумкин, бунда спортчи ўз-ўзи билан зиддиятли вазиятда қолиб кетади, жумладан унда ўзининг ҳақиқий мавжуд имкониятлари ва мусобақаларда қўйилган мақсадлар ўртасидаги номувофиқликни ҳис қилиш кайфияти юзага келиши мумкин.

Ҳар бир мусобақа иштирокчиси вазиятларда тўьри қарорларга келиш ва мусобақа давомида рақиблар ва ўз шерикларининг (жамоавий мусобақада) аниқ мақсадлари ва фикрларини олдиндан кўра олиши, уқиб олиши (олдиндан топқирлик, англай олиш), худди ҳаёлан, ўзини уларнинг ўрнига кўя олиши, улар томонидан ўйланган фикрлар ва қарорларнинг натижаларини олдиндан ҳис қила олиши, шунингдек бу вазиятда ўзи (ва жамоа) учун фойдали жиҳатларда ўзининг жавоб кўринишидаги ҳаракатларини танлай олиши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Бу кўринишдаги ўзига хос ўзаро боъланишдаги рефлексия ҳар қандай спорт турида ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланиб, мусобақаларнинг суноий тактикаси таркибий компоненти ҳисобланади. Айниқса, бу ҳолат рақибнинг ва шунингдек кўп сонли рақибларнинг қаршилиқлари фавқулотда даражада вариацияланиши кузатиловчи спорт турларида (якка кураш, шу каби, шунингдек кўпгина бошқа спорт турларида) алоҳида аҳамиятга эга ҳисобланади.

Спорт фаолиятининг ўзгаришлари эҳтимоллиги тавсифлари унинг олдиндан ўйланган ва белгиланган жиҳатлари (режа, лойиҳа, модел ва бошқалар) ҳақиқий мавжуд вазиятларда айнан бир хилда амалга ошмаслиги ва шунингдек белгиланган ишланмаларга тўлиқ мос ҳолатда кузатилмаслиги билан ифодаланади, у ёки бу кўринишдаги эҳтимолликлар амалга ошиши эса

тегишли тартибда ўзгаришлар, белгиланган меоёрлардан четга оьишлар ва тузатишлар қайд қилинишини белгилаб беради.

Бу ҳолат спортчининг мусобақа давомида белгиланган мақсадга йўналтирилиши ва умумий хулқ-атворида маолум бир барқарорлиги бўйича ҳам кузатилиши мумкин. Бундан ташқари, айниқса алоҳида вазиятлардаги мусобақалар шароитларида аниқ тактика ва уларнинг амалга оширилиши қочиб бўлмайдиган тарзда вариацияланиши кузатилиб, бир қатор вазиятларда эса олдиндан белгиланган мусобақаларни олиб боришнинг умумий чизиъи ўзгартирилишига тўъри келади. Бу кўринишдаги ўзгаришлардан қочиб бўлмаслик вазияти тасодифий тарзда вазиятларнинг юзага келиши ва кенг кўламдаги қонуниятлар билан белгиланиб, жумладан рақиблар ва шерикларнинг хулқ-атвори вариациялари; мусобақа амалга ошиши давомида динамик тарзда ўзгарувчи вазиятлар (олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатлар); ташқи шароитлар ўзгаришлари асосида келиб чиқувчи вазиятлар (жумладан, томошабинларнинг хулқ-атворига ва шунингдек мусобақа ўтказилиш жойидаги қурилмалар, метеорологик шароитлар ва бошқаларга боълиқ ҳолатда) билан боълиқ бўлиши мумкинлиги қайд қилиб ўтилади. Шуниси тушунарлики, мусобақада олдиндан белгиланган мақсад ва вазифаларни рўёбга оширишга эришиш даражаси эҳтимоллиги турли хил спорт турларида бир-биридан кескин даражада фарқланади. Ушбу кўринишда мусобақалар ўтказилиши нисбатан кўпроқ стандартлаштирилганлиги билан фарқланувчи, мусобақа иштирокчиларининг тўъридан-тўъри жисмоний жиҳатдан алоқага киришиши мавжуд бўлмаган ва мусобақа фаолияти таркиби камроқ вариация-ланувчи спорт турларида (кўпгина енгил атлетика спорт турлари, спорт гимнастикаси ва бошқалар) мусобақада олдиндан ўйланган, белгиланган режаларни алоҳида қисмлар бўйича, нисбатан тўлиқ ҳолатда рўёбга ошириш эҳтимоллиги даражаси нисбатан юқори ҳисобланади. Мусобақа иштирокчиларнинг ўзаро бир-бири билан таосирлашиш даражаси юқорилиги билан фарқланувчи, якка кураш ва спорт ўйинларида мусобақа вазиятларининг динамик хусусиятлари фавқулотда даражада вариативликка эгалиги қайд қилиниб, бу кўринишдаги спорт

турларида мусобақаларда олдиндан белгиланган режаларнинг ҳақиқий вазиятга мос келиш эҳтимоллиги даражаси нисбатан кам ҳисобланади ва мусобақа давомида вазиятларнинг кескин тарзда ўзгаришлари юзага келиши мумкин.

Спорт фанларида тарихий жиҳатдан таркиб топишда спорт машъулотлари назарияси билан боълиқ бўлган масалалар олдинги ўринга олиб чиқилган, айрим вазиятларда бунда спортчиларнинг мусобақалар фаолияти ўзига хосликлари ҳисобга олинмаган. Мутлақо сўзсиз равишда шу нарса маолумки, спортчининг маолум бир белгиланган натижаларга эришишида энг аввало, якка кураш мусобақасининг бориш шароитларини билиш талаб қилиниб, жумладан бу ҳолатда организмнинг алоҳида функцияларига қўйилувчи талаблар, уларнинг энергия сарфи ва мусобақалар шароитида асаб-мускул аппаратининг ишлаш хусусиятлари ҳисобга олиниши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади, кейин эса ушбу асосда машъулотлар жараёнини тузиб чиқиш амалга оширилиши мумкин.

Спортчиларнинг спорт фаолиятини ўрганиш, ушбу жараённинг ўзига хос қонуниятларини тушуниш бевосита спортчининг спортда нисбатан юқори натижаларга эришиши даражасида тайёргарлигида спортга фақат машъулотлар жараёни орқали ёндашувга нисбатан солиштирилганда жуда катта ҳисса қўшиши қайд қилинади.

Шу билан бир вақтда, спорт фаолиятнинг машъулотлар позицияси нуқтаи назаридан таҳлил қилиниши унинг алоҳида жиҳатларининг (жисмоний, техник ва бошқалар) юқори маҳоратга эришишда бўлинишлари ҳақидаги тасаввурларни беради.

Мусобақада бу барча компонентлар диалектик жиҳатдан бир бутун, ягоналик асосида намоён бўлади ва интеграл тавсифларга эга ҳисобланади.

Ушбу нуқтаи назардан олиб қаралганда, мусобақа жараёни ўзининг мазмун-моҳиятини ойдинлаштириш фавқулотда даражада муҳим аҳамиятга эга ҳисобланиб, яони бошқача айтганда, спортчининг мусобақага оид фаолиятининг нимага асосланилиши, унинг қандай компонентлардан ташкил топганлигига аниқлик киритиш муҳим ҳисобланади.

Яккакураш спорт турларида мусобақа фаолияти ностандарт муҳитда амалга ошади, яони вақтнинг қатой тартибда чекланиши (*лимитланиши*) шароитида кузатилиб, бунда ўз навбатида вазиятнинг кутилмаган тарзда ўзгаришларига нисбатан тезкорликда жавоб бериш учун қарорлар қабул қилиш талаби юзага келади. Бу ерда рақиблар ўртасидаги бевосита кураш кетиши назарда тутилиб, кутилган натижаларга эришиш эса маолум бир аниқ рақибнинг фаол тарзда қаршилик кўрсатиш фаолиятида ўз аксини топади. Ушбу кўринишдаги вазиятларда спортчининг фаолияти ўз вақтида (тезкорликда) бажарилувчи алоҳида операциялардан (усуллар) ташкил топади, бу ҳолат якка кураш спорт турларида фаолиятни тезкорликдаги (*оператив*) фаолиятнинг типик мисоли сифатида қараб чиқиш имконини беради.

Спортчининг экстремал шароитлардаги кураш мусобақаси давомида ҳаракатланиш хусусиятларини одам хулқ-атворининг психик ва физиологик механизмлари ҳақидаги билимларга таянувчи *фаолият назарияси* ёрдамисиз тўлиқ ҳолатда тушуна олиш мумкин эмас.

Фаолият назариясининг энг муҳим қоидалари қуйидагилардан ташкил топган:

1. Фаолиятнинг асосий белгиси – одамда адекват (мос равишдаги) мотивациянинг мавжудлиги ҳисобланади.
2. Фаолият маълум бир аниқ мақсадларга бўйсунувчи алоҳида ҳаракатлардан ташкил топади.
3. Ҳаракатлар *операциялар* деб номланувчи автоматлаштирилган элементлар йиғиндиси асосида шаклланади.

Агар, уларни мусобақа шароитида амалга оширишга ҳаракат қилинса, ҳатто, энг оддий зарба, тегиш, ташланиш ва бошқаларнинг ҳаракатлантирувчи тузулиши етарлича даражада мураккаб ҳисобланиши қайд қилинади.

Қайд қилиб ўтиш муҳимки, маолум бир аниқ яккакурашчининг техник жиҳатдан тайёргарлиги алоҳида операциялар ва уларнинг бир бутун умумийлигида акс этади, ўз навбатида бу ҳолатлар бевосита Ъалабага олиб келувчи ҳолат сифатида баҳоланмасдан, балки Ъалабани таоминловчи жиддий



даракчилар ҳисобланади. Бунда спортчи уларни автоматизм даражасида ўзлаштириши талаб қилинади.

Якка курашчиларнинг техник-тактик жиҳатдан тайёргарлиги ҳаракатлар арсенали ва уларнинг умумий йиғиндисини акс эттиради, улар ёрдамида спортчи мусобақа давомида юзага келувчи ўз олдига қўйган турли хил мақсадларига эриша олиши мумкин. Алоҳида операциялар ва уларнинг умумий йиғиндисининг автоматизм даражасида мустаҳкамланиши техникани ташкил қилади, тактика эса рақибнинг хусусиятларини, ўзининг жорий ҳолатини ва жанг мусобақаси бориши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолатда улардан ҳар хил ҳаракатлар давомида фойдалана олишни тавсифлаб беради.

Яккакурашчининг тактик жиҳатдан тайёргарлиги унда хулқ-атворга оид етарлича миқдордаги арсенал мавжудлиги асосида белгиланиб, бу ҳолатлар спортчига ўз кучини бутун мусобақа давомида тўғри тақсимлаш ва белгиланган мақсадга эришиш имконини беради.

Яккакураш турларида: жумладан, кураш, спорт, қиличбозлик кабиларда фаолиятнинг таҳлил қилиниши етарлича даражада қийинчиликларга эга ҳисобланади. Бу ҳолатнинг асосий сабаби – қарама-қаршилик асосида кураш мусобақаларида марказий, ўқ асосни ташкил қилувчи фаолият тоифаларини таҳлил қилиш мураккаблиги билан белгиланади.

Бутунлай табиий равишда, фаолият тушунчасининг ўзини, унинг турли хилликларини, жумладан мусобақаларга оид фаолиятни изоҳлаш, уни таҳлил қилиш, улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни аниқлаш, уни ўрганишда адекват усулларни танлаб олиш, якка курашнинг битта тури ва шунингдек спорт турлари гуруҳлари бўйича турли хил усуллар асосида олинган натижаларни солиштириш мақсадларида унинг турларини таснифлаш асосларини танлаш, бирликлар таксонимиясини тузиб чиқиш қийинчилиги юзага келади. Буларнинг барчаси ўз навбатида янги қийинчиликларни юзага келтиради, жумладан баозан илмий тадқиқотлар давомида олинган натижаларнинг қайта баҳоланиши ёки баҳоланмаслиги, уларнинг амали-ётда қўлланилиши масаласида турли хил фикрлар юзага келади. Бу

қийинчиликларни ифодалаш учун замонавий фанда мавжуд бўлган фаолият турлари ва шакллари ўртасидаги ўзаро фарқланишлар рўйхатини санаб ўтиш талаб қилинади: жумладан, ташқи ва ички, бевосита ва билвосита, онгли ва онгсиз тарздаги, эркин ва ихтиёрий бўлмаган ҳолатдаги, индивидуал, гуруҳга оид ва жамоавий ҳолатларга тегишли фаолиятлар мавжуд ҳисобланади. Шунингдек, фаолиятнинг бошқа кўпгина турлари ҳам қайд қилиб ўтилади: жумладан фаолият спорт бўлиши мумкин, ўйин, мусобақа, машъулотлар ва ўқув жараёнига тегишли бўлиши мумкин. Ниҳоят, фаолиятни мотивлар, мақсадлар бўйича, предмет таркиби, мавжудлик усуллари, якуний натижалари, натижаларнинг тури ва тавсифларини аниқлаш воситаларини танлаш бўйича ўзаро турларга ажратиб чиқиш мумкин.

Юқорида келтирилган рўйхатдан кўриниб турганидек, фаолиятнинг ҳар бир тури унинг ҳақиқий ҳолатда мавжудлиги тавсифлари асосида кўплаб ҳисоблаш тизимлари ёрдамида тадқиқ қилиниши мумкин. Шу билан бир вақтда, бир хилликка эга бўлган, бироқ аниқ бир қийматларга эга ўлчамлиликдан фойдаланилган шароитда амалий тадқиқот вазифалари сезиларли даражада осон ҳал қилинишини ҳисобга олиш талаб қилинади. Ушбу асосда, масалан мусобақага оид фаолиятни таҳлил қилишда кўпинча ҳолатларда унга нисбатан ташқи тавсифлардан (техник-тактик ҳаракатларнинг ҳажми, уларнинг самарадорлиги ва бошқалар) фойдаланилади. Ушбу кўрсаткичларнинг юқори даражада ишончлилиги ва ахборот бера олиш даражаси юқорилигига қарамасдан, улар асосида изоҳлашлар воситасида машъулотлар жараёнини таҳлил қилиш, уни оптималлаштириш ва моделлаштириш масалаларини ҳал қилишни оптималлаштиришда бир қатор қийинчиликлар юзага келади. Бунинг асосий сабаби – ҳаракатланиш, операциялар факт материаллари кўринишида ўзгариши, фаолиятнинг шунчаки йўқолиши ва фақат унинг натижаларда акс этиши билан боълиқ ҳисобланади.

Ўз навбатида, замонавий спортда мусобақа фаолият (МФ) турли хил жиҳатдан ўрганилиши мумкин, яъни изоҳловчи тамойил сифатида, шунингдек тадқиқот предмети сифатида, баҳолаш предмети сифатида, ташкил қилиш,

бошқариш, олдиндан башорат қилиш ва моделлаштириш сифатида ўрганилиши мумкин.

Спорт, кураш, қиличбозлик каби спорт мусобақаларида фойдаланилувчи назорат усуллари ва объектлари ўз таркибига ҳажмнинг баҳоланиши, ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатларининг ҳар томонлама самарадорлигини баҳолаш кабиларни қамраб олади. Бу кўрсаткичлар якка кураш спорт турларида кенг оралиқларда вариацияланиб, шу сабабли такрорий ўлчашлар натижаларининг ишончлилиқ даражаси юқори бўлмаслиги қайд қилинади. Бундан ташқари, якка кураш спорт турларида МФ назорат натижаларидан фойдаланиш куйидаги йўналишларга эга бўлиши мумкинлиги таокидланади:

– машъулотлар юкламалари меоёрлаштирилиши асосланилувчи миқдорий мўлжал олишлар сифатида;

–спортчиларнинг мусобақа ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш усули сифатида.

МФни таҳлил қилишни амалга ошириш учун турли хил символлар ёрдамида ҳар хил стенограмма (*нотацион ёзувлар*) усулларида фойдаланилади. Уни тадқиқ қилишнинг куйидаги ишлар кетма-кетлиги (алгоритми) мавжуд ҳисобланади:

1. Спортчининг мусобақадаги ҳаракатларини қайд қилиш.
2. Умумлаштирувчи баённомани тузиб чиқиш.
3. Кўрсаткичларни ҳисоблаш ва математик қайта ишлаш.
4. МФ кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва изоҳлаш.

Ҳозирги кунда мутахассисларнинг билдирган фикрларига кўра, МФ мезонларини ягона тартибда белгилаш ва шунингдек уларни тўлиқ баҳолаш усуллари ҳали ишлаб чиқилмаган. Унинг тавсифланиши учун қийин амалга оширилувчи ва қисман турли хилдаги кўрсаткичлар асосида иш олиб борилади.

МФнинг юқорида санаб ўтилган жорий қийматларининг таҳлил қилиниши асосида моделнинг ўртача қийматларига боълиқ ҳолатда йиллик сиклда тайёрланишнинг стратегик жиҳатдан режалаштирилиш элементлари ишлаб чиқилади.

### **3. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароит.**

Спортда мусобақа фаолияти тушунчаси орқали режалаштирилган натижаларга эришиш ёки рақиб устидан ыалабага эришишга йўналтирилган қарама-қаршилик кураши жараёни тушунилади.

Спортда жанг мусобақаларини таҳлил қилиш сезиларли даражада қийинчиликларга эга ҳисобланади. Спортчиларнинг қарама-қаршилик кураши ҳақидаги тўлиқ ҳажмдаги ахборотларни яқин вақтларда олишнинг имконияти мавжуд эмас. Афтидан, фанда одамнинг табиат ва жамиятга тегишли ҳодиса ҳисобланиши масаласи кўринишидаги масалалар спорт учун ҳам хос ҳисобланади. Бу ҳолат айниқса, одамнинг экстремал, зиддиятли вазиятларда фаолиятида аниқ намоён бўлади.

Мусобақа фаолияти худди кўзгуда акс этишлар каби спортчиларнинг маҳорати ва камчиликларини ифодалаб беради, демак, ўз навбатида бу ҳолат замонавий спортни тавсифлаб беради. Бироқ, жанг мусобақасининг хусусиятлари мураккаблиги, жумладан спортнинг жуда юқори темпда бажарилувчи кўп сондаги турли хил ҳаракатлардан ташкил топганлиги сабабли мусобақа фаолиятини ойдинлаштириб бериш қийин масала ҳисобланади.

Одатда, жанг давомида алоҳида ҳаракатлар ёки уларнинг эпизодларда умумийликлари ажратиб олинади, ушбу асосда спортчиларнинг жисмоний ва техник жиҳатдан тайёргарлик даражасини ўзида акс эттирувчи махсус ва ҳаракатларга оид сифатлари, кўникмалари тавсифланади. Бу кўринишдаги ҳаракатларга энг аввало зарбалар ва ҳимояга ўтиш ҳаракатлари киритилади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш учун жангда техник-тактик маҳоратнинг обектив тавсифлари аниқланади ва спортчининг тайёргарлиги асосий жиҳатлари кўрсаткичлари баҳоланишида субектив экспертлар баҳолашларидан фойдаланилади.

Айтайлик, спорт мусобақасида иккита рақибнинг фаолияти давомидаги хулқ-автор хусусиятларини ҳарбий жанговар, иқтисодий ва бошқа ҳолатларда юзага келувчи зиддиятли вазиятларда рақибларнинг хулқ-атвориға ўхшаш тарзда ҳисоблашимиз мумкин, бунда мантиқий тарзда спортчиларнинг техника

ва тактикаси миқдорий жиҳатдан тавсифланиши учун операцияларни тадқиқ қилиш усулларидан фойдаланиш амалга оширилади.

Иккита рақибнинг мавжудлиги ва спортчиларнинг аниқ тартибда белгиланган ҳаракатлари чегаралари белгиланган мақсадларни ҳал қилишни соддалаштиради. Спортда қуйидаги учта асосий зарбалардан фойдаланилади: *жумладан, тўъридан, ёндан ва пастдан берилувчи зарбалар*. Бу зарбалар чап ва ўнг қўл билан берилиши, рақибнинг бош қисмига ёки тана қисмига йўналтирилиши мумкин. Спортда қўлланилувчи ҳимоя қочишлар, эгилишлар, бошни пастга ташлаш, бошни олдинга ташлаш ва қўллар тагига олиш кабилардан ташкил топади. Спортчиларнинг ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатларини расмийлаштириш давомида жанг мусобақасининг нотацион тизим асосидаги ёзувларидан фойдаланиш мумкин, бунда экспертлар томонидан мусобақада бевосита иштирок этиш орқали ва шунингдек жангларнинг видео ёзувларини таҳлил қилиниши асосида баҳолаш амалга оширилади.

Халқаро миқёсда ўтказилувчи мусобақаларда юқори малакага эга бўлган спортчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ қилиш натижалари бўйича қуйидаги спортнинг техника ва тактикасини миқдорий баҳолашлар ишлаб чиқилган ва муҳокамадан ўтказилган:

- 1) жангнинг шартли шиддатлилиги ва зичлигини баҳолаш;
- 2) жанговар ҳаракатлардан фойдаланиш частотасининг тақсимланишига асосланилган баҳолашларни амалга ошириш;
- 3) техник маҳорат кўрсаткичлари;
- 4) ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш;
- 5) техник-тактик жиҳатдан турли хилликлар кўрсаткичлари.

Жангнинг шартли шиддатлилиги ва зичлигини баҳолаш жанг раундлари ва минутлари давомида спортчиларнинг берган умумий зарбалар сонини ҳисоблаш асосида амалга оширилади. Бу кўрсаткич спортчиларнинг оёғлик тоифаларига боълиқ ҳолатда, шунингдек спортчиларнинг тайёргарлик даражаси, уларнинг индивидуал техник-тактик жиҳатдан ҳаракатлари, рақибнинг хусусиятлари ва спортчиларнинг малака даражаси кабиларга боълиқ ҳисоб-

ланади. Ушбу кўринишда, масалан нисбатан тана вазни оъир бўлган тоифалардаги спортчилар томонидан жанг давомида берилувчи зарбалар ўртача сони тана вазни енгилроқ бўлган спортчилар томонидан жангда берилувчи ўртача зарбалар сонига солиштирилганда нисбатан кам бўлиши қайд қилинади. Шунга ўхшаш маълумотларга эга бўлиш орқали, жангнинг шартли шиддати кўрсаткичини киритишимиз мумкин, яони дақиқа давомидаги ўртача зарбалар сони ва битта зарбани бериш учун сарфланган ўртача вақт, шунингдек спортчиларнинг алоҳида жанг шаклларида фойдаланиш тавсифлари ҳам аниқланади. Масалан, жанг давомида карама-қарши ва жавоб тарзидаги қарши хужумларда, узоқ, ўрта ва яқин масофалардан берилган зарбалар сони каби кўрсаткичлар ҳисобга олинади.

Зарбалар частотаси тақсимланишига асосланилган баҳолаш спортчиларнинг индивидуал манёврларини тавсифлаб беради ва деярли битта мусобақа давомида, айниқса жисмоний жиҳатдан кўрсаткичлари, шунингдек жангни олиб бориш манёврлари ўзаро яқин бўлган рақиблар ўртасидаги жанг давомида ўзгармаслиги қайд қилинади.

Спортчиларнинг техник жиҳатдан маҳорати жанг давомида кузатиловчи ҳаракатлар бажарилишининг такомиллаштирилишини белгилаб беради. Бироқ, ҳар бир зарба ёки ҳимояга ўтишлар кўпинча ҳолатларда бир хилда бажарилмайди ва учрашувларнинг натижаларига турли хил даражада таосир кўрсатиши қайд қилинади.

Спортчиларнинг хужумга ўтиш ва ҳимояга қаратилган ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш учун нишонга етиб борган ва етиб бормаган (яони, қайтарилган) зарбалар сони ҳисобланиб, нишонга етиб борган зарбалар умумий сонининг берилган умумий зарбалар сонига нисбатлари ҳисобланади. Ушбу ҳолатда зарбалар самарадорлиги коэффициенти қуйидаги формула ёрдамида ҳисоблаб топилади:

$$K_{zarba .samar.} = \frac{n}{N}$$

бу ерда,  $n$ – нишонгача етиб борган зарбалар сони;

$H$ – берилган умумий зарбалар сонини ифодалайди.

Ҳимоя самарадорлиги коэффициенти эса қуйидаги формула ёрдамида ҳисоблаб топилади:

$$K_{himoya.samar.} = \frac{N - n}{n}$$

бу ерда,  $H - n$ – қайтарилган зарбалар сони;

$n$  – ўтказиб юборилган зарбалар сонини ифодалайди.

Бу иккала кўрсаткичлар жангнинг турли хил фазаларида, жумладан жанг давомида, раунд давомида, жангнинг ҳар бир минутлари давомийликда ва бошқа ҳолатлар бўйича ҳужумга ўтиш ва ҳимояланиш ҳаракатларининг ўртача самарадорлиги қийматларини баҳолаш учун фойдаланилиши мумкин.

Мусобақа фаолияти қанчалик мураккаб бўлса ва шунингдек спортчининг малакаси даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг тайёргарлик даражасини баҳолаш учун шунчалик кўпроқ сондаги кўрсаткичлардан фойдаланиш талаб қилинади. Бу ҳолат тенг ва турли хилдаги фарқланувчи малакасига эга бўлган спортчиларнинг тайёргарлик даражасини солиштиришни қийинлаштиради, ушбу кўринишда кўпинча битта спортчи битта кўрсаткич бўйича яхшироқ тайёрланиши ва бошқа кўрсаткичлар бўйича эса нисбатан кучсизроқ тайёрланиши натижасида самарали ютуқларга эришиши қайд қилинади. Шундай қилиб, битта спортчи кучли нокаутга олиб келувчи зарбага эга бўлиши ҳисобига ютуққа эришиши кузатилса, бошқа бир спортчи эса функционал жиҳатдан тайёргарлик даражаси юқорилиги ва зарбалар берилиши частотаси юқорилиги ҳисобига юқори натижа кўрсатиши мумкин, учинчи спортчи эса техник-тактик жиҳатдан ҳаракатларининг турли хиллиги ва айниқса, жанговар тарзда тафаккурлай олиш тарзи ҳисобига юксалиши мумкин.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.**

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти турлари.
2. Тайёргарлик мусобақаларини таснифлаб беринг?

3. Назорат мусобақаларини таснифлаб беринг?
4. Олиб келувчи (модел) мусобақаларини таснифлаб беринг?
5. Саралаш мусобақаларини таснифлаб беринг?
6. Спортчиларнинг мусобақа фаолиятини таснифлаб беринг?
7. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти тузилиши изохлаб беринг?

### **ТАВСИЯ ЭТИЛГАН АДАБИЁТЛАР**

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультурк; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979, 279 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985, 126 с.

3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999, 53 с.

4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. –М.: ФиС, 1983, с. 43-46.

5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971, 149 с.

6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Т., 2008, 308 б.



## **6-мавзу. Машғулот дастурини тузиш.**

### **Режа:**

1. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
3. Юқори малакали спортчиларни мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш.

**Таянч иборалар:** *мусобақа, юқори малакали спортчилар, техник тайёргарлик, техник тайёргарлик, махсус тайёргарлик, кун тартиби.*

1. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш.

### **Мусобақалардан олдинги босқичининг тахминий режаси (23 кун)**

#### **Якшанба**

*Эрталаб* (7<sup>00</sup> – 8<sup>15</sup>) – Иштирокчилар ва мураббийларнинг келиши, жойлашиши.

*Кун давомида* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>).

*Кечқурун* (17<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>) – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулотлари (футбол) – 30 дақиқадан 2 тайм. Якунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

#### **Душанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. «Бокс мактаби» – 30 дақиқа. Индивидуал ҳолатда мураббийлар билан ишлаш – 20 дақиқа. Якунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 6 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтларда («лапа» – махсус қўлқоп,) машқ бажариш – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

### **Сешанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Махсус жисмоний машқлар (МЖМ) – 20 дақиқа. Соя билан олишув – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда таяниб қўлни букиш ва ёзиш). Сакраш машқлари (тўсиқлар оша ва квадрат бўйлаб) 6 та ёндошув асосида. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Торти-лиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 8 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтда (*махсус қўлқоп*) машқ бажариш – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

### **Чоршанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда қўлни букиш ва ёзиш). 11 дақиқа давомида югуриш. Тошлар билан ишлаш – 15 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Торти-лиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 10 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снарядда СТТМ – 4 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Пайшанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулоти – 40 дақиқа. Мураббий билан кафтда (*махсус қўлқоп*) индивидуал ҳолатда ишлаш – 20 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сауна қабул қилиш. Массаж. Қайта тиклаш тадбирлари.

## **Жума**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Тикилган ва автокамерали коптоқлар билан ишлаш, квадрат ва тўсиклар орқали сакраш – 45 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 12 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтда (*махсус қўлқоп*) ишлаш – 4 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Шанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снарядда СТТМ – 12 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сауна қабул қилиш. Массаж. Қайта тиклаш тадбирлари.

## **Якшанба**

*Эрталаб* – назарий жиҳатдан тайёргарлик кўриш.

## **Душанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда қўлни букиш ва ёзиш). Раунд кўринишида югуриш – 3 раунд, 15 дақиқадан 3

раунд. Стадион атрофи бўйлаб ҳаракатланишда зарбалар бериш ва ҳимояга ўтиш машқини бажариш. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 12 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтларда (*махсус қўлқоп*) машқ бажариш – 4 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

### **Сешанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Тикилган ва автокамерали коптоқлар билан ишлаш, квадрат ва тўсиклар орқали сакраш – 45 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 10 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снарядларда ишлаш – 4 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

### **Чоршанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Снарядда СТТМ ва кафтларда (*махсус қўлқоп*) ишлаш – 14 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – бошқа базага кўчиш.

## **2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш.**

### **Мусобақаларнинг ўтказилиш жойини ҳисобга олган ҳолатда ўқув – машғулотлар йиғинининг охириги босқичи**

#### **Пайшанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулотлари (баскетбол) 2 т. х 20 дақиқадан 2 тайм. Кафтда (*махсус қўлқоп*) мураббий билан индивидуал ҳолатда ишлаш. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сауна қабул қилиш. Массаж. Қайта тиклаш тадбирлари.

#### **Жума**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда қўлни букиш ва ёзиш). Эстафета кўринишида югуриш – 30 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – СПАРРИНГЛАР.

#### **Шанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Снарядларда спорт ишларини бажариш – 1 дақиқадан 10 раунд, 30 секунддан 20 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – ўйин машғулотлари (баскетбол) 20 дақиқадан 2 тайм. Сауна қабул қилиш. Массаж. Қайта тиклаш тадбирлари.

#### **Якшанба**

*Эрталаб* – Экскурсия.

#### **Душанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Қисқа масофаларга югуриш – 100 метр – 5 марта, 60 метр – 5 марта, 30 метр – 5 марта. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 8 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтда (*махсус қўлқоп*) ишлаш – 3 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Сешанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Кафтда (*махсус қўлқоп*) мураббий билан индивидуал ҳолатда ишлаш – 30 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Снарядда СТТМ – 1 дақиқадан 10 раунд (танаффус 1 дақиқа), 30 секунддан 20 раунд (танаффус 30 секунд). Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Чоршанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Эстафета кўринишида югуриш – 30 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 8 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Снарядда СТТМЗ – 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Пайшанба**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулоти (баскетбол) 20 дақиқадан 2 тайм. Кафтда (*махсус қўлқоп*) мураббий билан индивидуал ҳолатда ишлаш – 20 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

## **Жума**

*Эрталаб* – сафга тизилиш. Топширикларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 10 дақиқа. УРМ – 10 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 1 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Жуфт ҳолатда СТТМ – 6 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Снаряд ва кафтларда (*махсус қўлқоп*) ишлаш – 3 раунд, 10 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – мусобақаларнинг бошланиши.

Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулоти дастурини тузиш.

## Махсус тайёргарлик босқичининг тахминий режаси (15 кун)

### Жума

*Эрталаб* (7<sup>00</sup> - 8<sup>15</sup>) – иштирокчилар ва мураббий-ларнинг келиши, жойлашуви.

*Кун давомида* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>)

*Кечқурун* (17<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>) – умумий ривожлантирувчи машқлар (УРМ) – 15 дақиқа; Махсус тайёргарлик машқлари (МТМ) МТМ – 15 дақиқа; Спорт ўйинлари: футбол – 15 дақиқадан 2 тайм, баскетбол – 15 дақиқадан 2 тайм (II зона); Гимнастика – 5 дақиқа.

### Шанба

*Эрталаб* – югуриш – 10 дақиқа; УРМ – 15 дақиқа; Тезлик – кучга оид машқлар (ТКМ) – 15 дақиқа; МТМ арғамчи билан, теннис коптоги билан машқ бажариш – 20 дақиқа (II зона); Гимнастика, нафас олиш машқлари – 15 дақиқа.

*Кун давомида* – сайр қилиш, сузиш, қуёш ҳаммоми қабул қилиш (об – ҳаво ҳолатига боғлиқ равишда 90 – 120 дақиқагача) – икки кунда бир марта, бутун ўқув – машғуотлар йиғини давомида.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; топширик бўйича ҳамкор билан биргаликда **СТТМ** – 3 дақиқадан 14 раунд, эркин жанг – 3 дақиқадан 1 раунд (II зона); Гимнастика – 10 дақиқа.

### Якшанба

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; Енгил атлетка, югуриш: 5 × 100 метр (вақт бўйича = 12,8 секунд – 13,6 секунд) – II зона, танафусларда (3 – 4 дақиқа) зарба ҳаракатлари ва бўшашиш машқлари; 3 × 800 метр (40 секунд;  $t_2 = 2,40 - 2,50$ ;  $t_3 = 2,50 - 3,00$ ) – III зона; Югуриш машқлари давомийлиги 45 дақиқадан 60 дақиқа-гача;

Штанга билан ишлаш, қўшимча топшириқлар билан, кучга оид гимнастика – 20 дақиқа; Нафас олиш гимнастикаси – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; топширик бўйича ҳамкор билан биргаликда **СТТМ** – 3 дақиқадан 15 раунд (II зона); Гимнастика – 10 дақиқа.

### Душанба

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; «*Бокс мактаблари*» машқи – 15 дақиқа; «*Соя билан олишув*» қўшимча топшириқлар билан – 3 дақиқадан 3 раунд, танаффусда теннис коптоги билан машқ бажариш (ҳаракатланишни такомиллаштириш) – 12 дақиқа; Спорт ўйинлари: баскетбол – 20 дақиқа, футбол – 20 дақиқа (II зона); Гимнастика – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; топширик бўйича ҳамкор билан биргаликда **СТТМ** – 3 дақиқадан 15 раунд (жангни комбинацион усулда олиб боришни такомиллаштириш) (КБТ) – 3 дақиқадан 12

раунд, яқин масофадан жанг олиб бориш – 6 дақиқа, эркин жанг – 3 дақиқадан 1 раунд) – II зона; Гимнастика – 10 дақиқа.

### **Сешанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; «*Бокс мактаблари*» машқи – 20 дақиқа; Тезликка оид ишлаш (югуриш): 10 × 10 метр, 10 × 20 метр (II зона) – 25 дақиқа; штанга билан машқ бажариш, кучга оид машқлар – 15 дақиқа; теннис коптоги билан машқ бажариш – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – дам олиш, маданий тадбирлар (индивидуал ҳолатда).

### **Чоршанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; оёқлар мускуллари учун ТКМ («*қаттиқ*») сакраш, оёқдан оёққа алмашиниш, каттик эгилиш, тезлашиб бориш тарзида арғимчок ёрдамида машқ бажариш ва бошқалар) – 30 дақиқа; «*Бокс мактаблари*» машқи – 15 дақиқа (II зона); Югуриш, гимнастика, бўшашиш машқлари – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; топшириқ бўйича ҳамкор билан биргаликда СТТМ – 3 дақиқадан 15 раунд, (КБТ) – 3 дақиқадан 12 раунд, яқин масофадан жанг олиб бориш – 6 дақиқа, эркин жанг олиб бориш – 3 дақиқадан 1 раунд – II зона; Гимнастика – 10 дақиқа.

### **Пайшанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; Енгил атлетика: югуриш: 20 × 400 метр (8 км) вақт бўйича = 30 – 31 дақиқа (II зона); Гимнастика – 10 дақиқа.

*Кечқурун* – қайта тиклаш тадбирлари (сауна қабул қилиш, сув ёрдамида амалга оширилувчи тадбирлар, массаж) – 60 дан 90 дақиқагача.

### **Жума**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; «*Бокс мактаби*» машқи – 20 дақиқа; Спорт ўйинлари: баскетбол – 20 дақиқа, футбол – 20 дақиқа (II зона); Гимнастика – 10 дақиқа.

*Кечқурун* – УРМ – 5 дақиқа; МТМ – 15 дақиқа; топшириқ бўйича ҳамкор билан биргаликда СТТМ – 3 дақиқадан 10 раунд (тактикани такомиллаштириш машқи – 8 раунд, эркин жанг олиб бориш – 2 раунд) – (II зона); Арғимчок ёрдамида машқ бажариш – 3 дақиқа, теннис коптоги билан машқ бажариш – 5 дақиқа, гимнастика – 5 дақиқа.

### **Шанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; ТКМ оёқ мускуллари учун – 30 дақиқа; «*Бокс мактаби*» машқи – 15 дақиқа (II зона); Югуриш, гимнастика, теннис коптоги билан машқ бажариш – 20 дақиқа.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; ТКМ қўл мускуллари учун – 15 дақиқа; топшириқ бўйича ҳамкор билан биргаликда



СТТМ – 3 дақиқадан 10 раунд (тактикани такомиллаштириш машқи – 8 раунд, эркин жанг олиб бориш – 2 раунд) – (II зона); Арғимчоқ ёрдамида машқ бажариш, теннис коптоги билан машқ бажариш – 20 дақиқа.

### **Якшанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; Енгил атлетика, югуриш: 5 × 100 метр, 3 × 800 метр (II – III зона) – 50 дақиқа; Штанга билан машқ бажариш, қўшимча топшириқлар билан кучга оид гимнастика – 15 дақиқа; Теннис коптоги билан машқ бажариш – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – дам олиш, маданий тадбирлар (индивидуал ҳолатда).

### **Душанба**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; «Бокс мактаби» машқи тезлашишлар билан биргаликда – 25 дақиқа (II зона); Спорт ўйинлари: баскетбол – 20 дақиқа, футбол – 20 дақиқа (II зона); Гимнастика – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – УРМ, МТМ – 5 дақиқа; ТКМ оёқ мускуллари учун – 15 дақиқа; Топшириқ бўйича ҳамкор билан биргаликда СТТМ – 3 дақиқадан 10 раунд (топшириқ бўйича 8 раунд, эркин жанг олиб бориш – 2 раунд) – II зона; Гимнастика, арғимчоқ ёрдамида машқ бажариш, теннис коптоги билан машқ бажариш – 20 дақиқа.

### **Сешанба**

*Эрталаб* – Чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; «Бокс мактаби» машқи – 20 дақиқа; Тезликка оид машқлар (югуриш): 10 × 10 метр, 10 × 15 метр, 10 × 20 метр (II зона) – 25 дақиқа; Штанга билан ишлаш машқлари, ТКМ – 15 дақиқа; Теннис коптоги билан ишлаш машқлари – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – қайта тиклаш тадбирлари (сауна қабул қилиш, сув ёрдамида амалга оширилувчи тадбирлар, массаж) – 60 дан 90 дақиқагача.

### **Чоршанба**

*Эрталаб* – УРМ, МТМ – 10 дақиқа; ТКМ оёқ мускуллари учун – 30 дақиқа; «Бокс мактаби» машқи – 20 дақиқа (II зона); Югуриш, гимнастика, теннис коптоги билан машқ бажариш – 15 дақиқа.

*Кечқурун* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; ТКМ қўл мускуллари учун – 15 дақиқа; Ҳамкор билан биргаликда СТТМ – 3 дақиқадан 10 раунд (тактикани такомиллаштириш – 8 раунд, эркин жанг олиб бориш – 2 раунд) – (II зона); Гимнастика, арғимчоқ ёрдамида машқ бажариш, теннис коптоги билан машқ бажариш – 20 дақиқа.

### **Пайшанба**

*Эрталаб* – Чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 10 дақиқа; Енгил атлетика, югуриш: 5 × 100 метр, 3 × 800 метр (II – III зона) – 50 дақиқа; штанга (енгил оғирликда) билан ТКМ – 15 дақиқа; Гимнастика – 5 дақиқа.

*Кечқурун* – қайта тиклаш тадбирлари (сауна қабул қилиш, сув ёрдамида амалга оширилувчи тадбирлар, массаж) – 60 дан 90 дақиқагача.

### **Жума**

*Эрталаб* – чигилни ёзиш (индивидуал ҳолатда) – 5 дақиқа; «Бокс мактаби» – 20 дақиқа; Спорт ўйинлари: баскетбол – 20 дақиқа, футбол – 20 дақиқа (II зона); Гимнастика – 10 дақиқа.

*Кечқурун* – мусобақаларга чиқиш.

## **3. Юқори малакали спортчиларни мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш.**

Ўрта тоғ минтақаси шароитида жисмоний тайёргарлик бўйича 15 кунлик ўқув – машғулотлар йиғинида юқори даражадаги квалификацияга эга боксчиларни тайёрлашга оид намуна режаси

### **Шанба**

*Эрталаб* (7<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup>) – иштирокчилар ва мураббийлар-нинг келиши, жойлашиши.

*Кун давомида* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>).

*Кечқурун* (17<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>) – УРМ – 15 дақиқа; МТМ – 8 дақиқа; Спорт ўйинлари: баскетбол – 30 дақиқадан 2 тайм, гандбол (қўл тўпи) – 30 дақиқадан 2 тайм – II зона; сауна қабул қилиш, қайта тиклаш тадбирлари – 20 дақиқа.

### **Якшанба**

*Эрталаб* – УРМ – 10 дақиқа; югуриш мусобақаси (кросс) – 20 дақиқа (II зона); СТТМ – 30 дақиқа (II зона); тана мускуллари учун машқларни бажариш – 15 дақиқа; тезлик кучга оид машқларни бажариш – 13 дақиқа (I зона).

*Кун давомида* – йиғиннинг умумий мажлиси.

*Кечқурун* – УРМ – 12 дақиқа; ядро улоқтириш – 3 дақиқа; Спорт ўйинлари: баскетбол – 20 дақиқадан 2 тайм, гандбол (қўл тўпи) – 30 дақиқадан 2 тайм, сузиш – 20 дақиқа (II зона).

### **Душанба**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; тана мускулларини машқ қилдириш – 15 дақиқа; спорт ўйинлари – 16 дақиқадан 2 тайм (II зона).

*Кун давомида* – тоққа чиқиш – 120 дақиқа.

*Кечқурун* – УРМ – 15 дақиқа; Штанга билан ишлаш – 40 дақиқа; Сузиш – 25 дақиқа. Сауна қабул қилиш, қайта тиклаш тадбирлари.

## **Сешанба**

*Эрталаб* – югуриш мусобақаси (кросс) – 25 дақиқа (II зона); СТТМ – 35 дақиқа (II зона); оёқлар учун машқлар – 15 дақиқа; тош ва ядро (соққа) улоқтириш – 15 дақиқа.

*Кун давомида* – назарий жихатдан тайёргарлик машғулоти.

*Кечқурун* – УРМ – 10 дақиқа; МТМ – 14 дақиқа; югуриш мусобақаси (кросс) – 25 дақиқа; снарядлар, «кафт»да ишлаш – 7 дақиқадан 6 раунд (II зона); Яқунловчи гимнастика – 15 дақиқа.

## **Чоршанба**

*Эрталаб* – УРМ (кросс) – 30 дақиқа (II зона), СТТМ – 30 дақиқа (II зона); елка камари мускуллари учун машқларни бажариш – 15 дақиқа.

*Кун давомида* – назарий машғулоти.

*Кечқурун* – УРМ – 10 дақиқа; МТМ – 15 дақиқа; СТТМ – 7 дақиқадан 6 раунд (II зона); яқунловчи гимнастика (жойида туриш билан жанг олиб бориш, имитацион машқлар) – 15 дақиқа.

## **Пайшанба**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 45 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – тоққа чиқиш – 120 дақиқа.

*Кечқурун* – УРМ – 15 дақиқа; спорт ўйинлари – 30 дақиқадан 2 раунд (II зона) – футбол; 20 дақиқадан 2 раунд (II зона) – баскетбол. Сауна қабул қилиш, қайта тиклаш тадбирлари.

## **Жума**

*Эрталаб* – УРМ – 10 дақиқа; МТМ – 15 дақиқа; СТТМ – 20 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – УРМ – 10 дақиқа; СТТМ – 8 дақиқадан 6 раунд (II зона); яқунловчи гимнастика – 15 дақиқа.

*Кечқурун* – кросс – 30 дақиқа; спорт ўйинлари – 30 дақиқадан 2 раунд (II зона) – футбол; 30 дақиқадан 2 раунд (II зона) – баскетбол, сузиш – 30 дақиқа (II зона).

## **Шанба**

*Эрталаб* – УРМ – 10 дақиқа; кросс – 10 дақиқа; СТТМ – 30 дақиқа (II зона); оёқ мускуллари учун машқлар – 12 дақиқа; кросс – 15 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – назарий машғулоти.

*Кечқурун* – оғир атлетика – 45 дақиқа; спорт ўйинлари – 30 дақиқадан 2 раунд (II зона), сузиш – 30 дақиқа (II зона).

## **Якшанба**

*Эрталаб* – техника устида индивидуал ҳолатда ишлаш.

*Кун давомида* – фаол ҳолатда дам олиш (табиатга сайрга чиқиш).

## **Душанба**

*Эрталаб* – УРМ – 10 дақиқа; турникда, тўсинда кўл ва тана мускуллари учун машқлар бажариш – 12 дақиқа; югуриш мусобақаси (кросс) – 50 дақиқа: (II зона – 35 дақиқа; III зона – 15 дақиқа).

*Кун давомида* – назарий машғулотлар.

*Кечқурун* – УРМ – 12 дақиқа; МТМ – 10 дақиқа; СТТМ – 8 дақиқадан 6 раунд (II зона); снарядлар – 8 дақиқадан 4 раунд (III зона); яқунловчи гимнастика – 15 дақиқа.

## **Сешанба**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 45 дақиқа (II зона); Елка камари мускуллари учун машқларни бажариш – 20 дақиқа.

*Кун давомида* – тоққа чиқиш – 120 дақиқа.

*Кечқурун* – УРМ – 12 дақиқа; оғир атлетика – 30 дақиқа; сузиш – 30 дақиқа.

## **Чоршанба**

*Эрталаб* – УРМ – 10 дақиқа; югуриш мусобақаси (кросс) – 15 дақиқа; СТТМ – 45 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – назарий машғулотлар.

*Кечқурун* – УРМ – 10 дақиқа; СТТМ, снарядлар ва «кафтлар» – 7 дақиқадан 10 раунд (II зона).

## **Пайшанба**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 40 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – тоғ шароитида югуриш мусобақаси (кросс) – 60 дақиқа.

*Кечқурун* – сузиш – 40 дақиқа (II зона); қайта тиклаш тадбирлари.

## **Жума**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 50 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – жисмоний тайёргарлик бўйича белгиланган назорат меъёрларни (*норматив*) топшириш.

*Кечқурун* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 6 дақиқадан 2 раунд (II зона); шартли жанглар – 4 дақиқадан 2 раунд (III зона); яқунловчи гимнастика (акробатика) – 15 дақиқа.

## **Шанба**

*Эрталаб* – УРМ – 15 дақиқа; СТТМ – 45 дақиқа (II зона).

*Кун давомида* – жисмоний тайёргарлик бўйича белгиланган назорат меъёрларни (*норматив*) топшириш.

*Кечқурун* – сузиш – 50 дақиқа, қайта тиклаш тадбирлари.

## **Якшанба**

*Эрталаб* – мустақил машғулотлар – 60 дақиқа.

*Кун давомида* – иштирокчиларнинг яшаш жойларига чиқиши.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар**

1. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш.
3. Юқори малакали спортчиларни мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 йил.
2. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 йил.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.

## **7-Мавзу: Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари.**

### **Режа:**

1. Куч ва куч тайёргарлиги.
2. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси.
3. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.

***Таянч иборалар:** куч тайёргарлиги, портловчан куч, тезкор куч, суст куч, динамик куч, статик куч, координация ва уни такомиллаштириши, восита, усул, чидамлилик ва уни такомиллаштириши, умумий чидамлилик, махсус чидамлилик.*

### **1. Куч ва куч тайёргарлиги**

Спортда фақат кучнинг намоён бўлиши тўғрисида гапириш мумкин эмас, чунки олишув жараёнидаги ривож-лантириладиган кучланишлар шароитлари ва хусусияти жуда турли-тумандир.

Спортчининг *динамик кучи* ҳаракатда, яъни динамик режимда намоён бўлади. Бу, масалан, зарбалар, ҳимояланишлар, силжиб ҳаракатланишларда ва ҳ.к. ривожлантириладиган куч.

Кучланишлар хусусиятига қараб, динамик куч спортда портловчан, тезкор ва суст кучларга ажратилади.

**Портловчан куч** деганда кучнинг максимал тезланиш билан намоён бўлиши тушунилади. Бундай куч спортчининг урғу берилган зарбаларида ривожлантирилади.

**Тезкор куч** ҳаракатларда намоён бўлади, уларда силжиб юриш тезкорлиги кўпроқ аҳамиятга эга бўлади ва ушбу кучга нисбатан кичик инерт қаршиликлар хосдир.

**Суст (секин) куч**, деярли тезланишларсиз бажарила-диган нисбатан секин, суст ҳаракатларда намоён бўлади. Спортда яқин масофада кучоқлаб олиш, ушлаб туриш пайтларида рақиб қаршилигини бевосита куч билан енгиш суст кучнинг намоён бўлишига оддий мисол бўла олади.

Спортчиларнинг ҳар хил иш тартиблари ва жанг олиб бориш услублари, айниқса улар томонидан зарба бериш ҳаракатларини бажаришда, кучни ҳар хил намоён қилишни тақозо этади.

“Тез суръатли” спортчига шундай куч керакки, бу куч ўзининг инерцион кучланишлари ва рақиб қаршилигини енгиб ўтаётиб, тез алмашинадиган нисбатан кучсиз зарбалар серияларини беришга ёрдам қилади. Бундай спортчи ҳар бир зарбани бажаргандан сўнг кейингисини мумкин қадар тезроқ беришга интилади. Демак, у урғу берилган кучли зарбаларни бермасам ҳам бўлади, чунки ушбу ҳолда у албатта “тўхтаб қолиши” ва рақибни тўхтовсиз сиқиб бориш учун қулай шароитларни йўқотиши мумкин.

“Нокаутчи” спортчида, аксинча, унинг асосий қирраси – бу “портловчан” хусусиятга эга чегарадаги (энг юқори) ва чегарага яқин куч билан урғу берилган кучли зарба бериш қобилияти. “Портловчан самара” ҳар бир ишлаётган алоҳида мушакнинг функционал бирликлари максимал сонини жалб қилиш, ушбу аниқ зарба учун мушак гуруҳларидан оқилона фойдаланиш, уларнинг юксак мушак координацияси ва спортчининг ўта қисқа вақт оралиғида зарба бериш қобилияти ҳисобига эришилади. “Нокаутчи” спортчи учун жангнинг нисбатан юқори бўлмаган зичлиги хос, чунки у кучли битталиқ ёки қўшалок зарбаларни (камдан-кам серияларни) ҳужумлар орасида нисбатан катта танаффуслар билан бажаради. Бу бир қатор сабабларга, хусусан, мушакларнинг физиологик имкониятларига боғлиқ. Ушбу мушакларнинг иши навбатма-навбат қисқариш ва бўшашишга асосланган, боз устига, мушакларнинг бўшашига, унинг қисқаришига қараганда, кўпроқ вақт талаб этилади. Шу сабабли юқори зичликка эга жангда “нокаутчи” спортчида урғу берилган кучли зарбани бажариш учун қулай шароитлар камроқ, чунки унинг мушакларининг бўшашиш вақти кам бўлади.

Суст (секин) кучнинг намоён бўлиши (айниқса кучли олишув ва рақибни жисмонан енгиш пайтида у билан бевосита тўқнашганда) “кучли” спортчига хос. Одатда унинг зарбаларида кучланишлар ёмон табақалаштирилган – улар бир хил куч ва катта бўлмаган тезлик билан берилади, уларда “портловчанлик”

йўқ. Тайёргарлик даражаси яхши бўла туриб, тезкорлик даражасининг етарли бўлмаслиги бундай спортчида куч ёрдамида жанг қилиш услубининг шаклланишига олиб келади ва бундай спортчилар рақибини жисмонан енгиш ҳисобига ғалаба қозонишга интиладилар.

“Ўйинчи” спортчи зарба беришдан олдин ва кейин ҳимоя ҳолатини эгаллайди ва шунинг учун унда максимал кучли зарба бериш имконияти камаяди. У зарба беришдаги “портловчан” импульсни ривожлантириш билан тезкор ҳамда аниқ зарбалар ҳисобига зарба бериш ҳаракатларида самарага эришади.

Спортда портловчан, тезкор, суст кучнинг намоён бўлиш хусусияти турли хил бўлганлиги сабабли, мураббий амалий фаолиятида ҳар бир куч турини тарбиялаш учун тегишли воситалар ва услублардан фойдаланиши, муайян спортчини жанг олиб бориш услубига мос бўлган куч турларига асосий эътиборни қаратиши лозим.

Бундан ташқари, шуни ёдда тутиш зарурки, намоён қилинаётган куч катталиги спортчининг машқланганлик даражасига боғлиқ – юқори машқланганлик ҳолатида ишга жалб қилинадиган мушак толалари сони ортади ва мушакларнинг синхрон тарзда ишлаши яхшиланади.

Спортчи кучини тарбиялаш иккита йўналишда олиб борилиши керак:

1. Гимнастика снарядларида ва уларсиз умумривожлан-тирувчи куч машқлари, оғирликлар, рақиб қаршилигини енгиш билан бажариладиган машқлардан кенг фойдаланиш.

2. Махсус тайёргарлик ва махсус машқлар воситалари ёрдамида кучни тарбиялаш. Махсус тайёргарлик машқлари шундай танлаб олинishi лозимки, асаб-мушак кучланишлари хусусиятлари ва тузилишига кўра спортчининг махсус машқлари билан ўхшашлиги сақлаб қолиниши зарур.

Уларга қуйидагилар киради: рақиб қаршилигини туртиб юбориш билан бевосита енгиб ўтиш (“пуш-пуш” кураши машқлари, рақибни куч билан ушлаб туриш, кураш элементлари; ҳимояланишларда ва ҳимоядаги зарбаларга, ва



аксинча, ўтишда шахсий гавда инерциясини енгиш; қопларда, ясси қўлқопда, рақиб билан жуфтликда зарба кучини тарбиялаш ва ҳ.к.

Спортчининг асосий мушакларининг максималгача кучланишларини тез (бир зумда) ривожлантириш; тез биридан иккинчисига ўтиш ва кучланишларни минималдан максималгача ҳамда, аксинча, кўп марта ўзгартириш, “мушак портлаши”ни кўп марта амалга ошириш ва кетидан мушакларни бир зумда бўшаштириш қобилиятини тарбиялаш учун тошлар, ядро, ҳар хил оғирликдаги тўлдирма тўпларни улоқтириш ҳамда ирғитиш, гантеллар, эспандер билан машқлар, болта, белкурак, кирка ёки ооч билан ишлаш, штанга билан машқлардан фойдаланиш мумкин.

Спортчи кучини тарбиялашнинг иккита услуби ажратилади: аналитик ва яхлит.

Машқларнинг *аналитик услуби* асосий юкломани кўтарадиган алоҳида мушак гуруҳлари кучини танлаб тарбиялашга имкон беради. Аналитик услубдаги машқлар ушбу гуруҳлар учун куч кучланишларининг мос режими шароитларида бажарилади. Масалан, зарба беришда асосий юклама тушадиган қўл ёзувчи мушаклар кучини тарбиялашда вазни ҳар хил бўлган оғирликлар (гантеллар, металл таёқлар, тўлдирма тўплар ва бошқ.) билан тезкор-куч машқлари, таяниб қўлларни тез букиб-ёзиш гимнастика машқлари, механик ва резинали амортизаторларни чўзиш машқлари, штанга, куч блоклари билан силтаб ва даст кўтариш машқлари энг самарали восита ҳисобланади.

Ҳар бир спорт тури учун ўша спорт тури хусусияти ва кучнинг намоён бўлиши шароитларига қараб, кучнинг ўзининг ривожланиш даражаси хос бўлади. Спортчиларда билакни ёзувчилар ва букувчиларнинг максимал кучи етарлича юқори даражада бўлади, бир вақтнинг ўзида бел мушакларининг максимал кучи бошқа спорт турлари кўрсаткичларидан орқада қолади.

*Яхлит услуб* спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади. У спортчининг ҳам куч имкониятларини, ҳам махсус малакаларини бир вақтнинг ўзида такомиллаштириш билан тавсифланади.

Спортчининг махсус кучини эгалланган малака доирасида яхлит услуб ёрдамида такомиллаштиришга қаратилган машқлар қаторига махсус-тайёргарлик ва оғирликлар (кўрғо-шин билан оғирлаштирилган, вазни енгиллаштирилган гантеллар) билан машқлар киради: “соя билан олишиш”, қопларда, ясси кўлқопда ва бошқа снарядларда машқлар, имитацион машқларни мураккаблаштириб сувда бажариш ва ҳ.к. Бундан ташқари, мақсадли махсус – тайёргарлик ва шерик билан оғирликларсиз махсус машқлар, ясси кўлқопда ва бошқа снарядларда машқлар (улар портловчан ва тезкор кучни ҳосил қилишга ёрдам беради), шунингдек, сусти кучни тарбиялаш учун кўлланиладиган яқин масофадаги жанг шароитларида рақиб билан олишиш комплекс машқлари яхлит услуб ёрдамида кучни тарбиялашга имкон яратади.

Мумкин қадар максимал тезланишлар билан бажарилиши лозим бўлган оптимал оғирликлар ёрдамидаги машқлар спортчида ҳам яхлит, ҳам аналитик услуб орқали портловчан ҳамда тезкор кучни тарбиялашда энг самарали восита ҳисобланади. Мураббий оғирлик катталигини спортчининг вазн тоифасини ҳамда тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда танлаб олиши зарур. Оғирликлар билан бажариладиган машқлар ёрдамида кучни тарбиялашда спортчи вазифани ҳаракат тезлиги сезиларли даражада пасайгунича, ҳаракат тузилиши бузилгунича ва ушбу ҳаракатни бошқаришда мушакнинг сезувчанлиги йўқолгунича такрорлаши лозим. Шундан сўнг спортчи бўшаштириш машқларини ва аввалги ҳаракатда қатнашган мушакларни фаол чўзилтириш учун машқларни бажариши керак. Сўнгра худди шу ҳаракатларни махсус ҳаракат учун хос бўлган максимал тезлик ва тузилишига кўра аниқлик билан кўп марта такрорлаш зарур.

Спортчи томонидан бир хил машқлар узоқ вақт ичида бажарилгандан сўнг юзага келиши мумкин бўлган мослашиш оқибатларини бартараф этиш мақсадида мураббий комплексни вақти-вақти билан ўзгартириб туриши лозим.

## **2. Координация ва уни такомиллаштириш методикаси.**

Спортчининг мувозанати – олишув шароитларида зарба-лар бериш, химояланишлар ва силжиб юришларни бажа-ришда гавданинг мустаҳкам (турғун) ҳолатини сақлаш қобилиятидир.

Статик ва динамик мувозанат ажратилади. Статик мувозанат спортга хос эмас, шунинг учун кейинчалик фақат динамик мувозанат тўғрисида гап кетади.

Агар спортчи мустаҳкам динамик мувозанатни сақлай олиш қобилиятига эга бўлса, фақат шундагина у мураккаб координацияли ҳаракатларни самарали бажара олади. Агар жанг пайтида у бузилса, унда кичик бир туртки сабабли, масалан, ўрта ва айниқса яқин масофалардан туриб ҳаракат-ланиш пайтида спортчи йиқилиб тушиши ёки, ўз хужуми пайтида кўли нишонга тегмай, “кулаб тушиши” мумкин. Шу сабабли спортчининг динамик мувозанатни сақлаш қобилияти ёмон бўлганда унинг хужум, қарши хужум ва химояланиш ҳаракатлари кам самарали, ўзи эса номустаҳкам ҳолат оқибатида рақиб зарбалари учун заифлашиб қолади.

Олишув шароитларида ҳаракат фаолиятининг турли-туманлиги (зарбалар, гавда ёрдамида химояланишлар, ҳар хил силжиб юришлар ва бошқ) сабабли спортчига тезланишлар комплекси: тўғри чизиқли, бурчакли ва унинг вестибуляр анализаторларига таъсир қилувчи кариолис тезланишлари таъсир кўрсатади. Инсон вестибуляр анализа-торининг отолит аппарати ва ярим доира каналлари тўғри чизиқли ҳамда бурчакли тезланишлар ҳаракатларига танлаб реакция қилади. Отолит аппаратнинг қўзғалиши бир текис ҳаракат бошланиши ва охирида тўғри чизиқли тезланишлар ҳамда секинлашишлар таъсири остида, шунингдек, марказдан қочирма кучлар катталигининг ўзгариши жараёнида содир бўлади. Вестибуляр анализаторнинг ярим доира каналлари бурчакли тезланишларга, шунингдек, бир текис айланма ҳаракатнинг боши ва охирига реакция қилади.

Мустаҳкам мувозанатни сақлаб туриш қобилиятини тарбиялаш иккита йўналиш бўйича олиб борилади:

1. “Мувозанат” машқларини уни атайлаб йўқотилганда қўллаш ва кейинчалик спортчининг мустаҳкам ҳолатга қайтиши.

Бу мақсадга эришиш учун мураббий динамик мувоза-натни сақлашга қаратилган махсус машқлардан уларнинг бажарилиш вақтини ҳисобга олган ҳолда фойдаланади. Масалан, спортчи гимнастика яккачўп устидан вақт учун тез юриб ўтиши лозим. Спорт амалиётида “тебранма мослама”да – ҳар томонга силжишга имкон берадиган педалли қўшалок ғилдиракларда – учиш ва мувозанат ушлаш машқлари кенг қўлланилади, шунингдек, спортчининг “бочка” устида юриш машқи ҳам фойдалидир.

2. Спортчининг отолит аппарати ва ярим доира каналларига танлаб таъсир кўрсатиш мақсадида тўғри чизикли ҳамда бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлар ёрдамида вестибуляр аппарат функциясини такомиллаштириш.

Қўлланиладиган воситаларга қараб вестибуляр тайёргарлик куйидагиларга бўлинади: фаол (жисмоний машқлар ёрдамида), суст (техник воситалар – батут, арғимчоқ, триплекс, лопинг ва бошқ.) ҳамда аралаш (унда спорт машқлари ва қатор техник воситалардан фойдаланилади). Кўпгина спорт турлари амалиётида айланишли акробатика машқлари: ҳар хил умбалоқ ошишлар, бурилишлар, ўгирилишлар ва ҳ.к. ёрдамида фаол машғулот услуби кенг қўлланилади.

Спортчиларнинг вестибуляр мувозанатини яхшилашнинг самарали воситаси бўлиб тайёргарлик ҳамда махсус машқлар комплексини икки босқичда кетма-кет ва мақсадли қўллаш ҳисобланади.

Биринчи босқичда спортчиларнинг умумий вестибуляр мувозанатини оширишга йўналтирилган қатор умумий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Умумий тайёр-гарлик машқлари комплекси вестибуляр аппаратнинг функционал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади ҳамда спортчининг отолитлари ва ярим доира каналларига табақалашган ҳамда комбинациялашган ҳолда таъсир кўрсатувчи машқларни ўз ичига олади.

Кўпроқ отолитларни машқ қилдириш учун мураббий қуйидаги машқлардан фойдаланиши мумкин:

- 1) тез тўхташ ва йўналишни ўзгартириш билан югуриш;
- 2) ён томонга кескин силжиш билан олдинга ҳаракатланиш (конкида югурувчининг ҳаракатлари каби);
- 3) тез чўккалаб кетидан юқорига сакраб чиқиш;
- 4) бир оёқда сакрашлар, бош елкага эгилган;
- 5) “эшакдан” (баландлиги 60-70 см) сакраб тушиш ва кетидан сакраб чиқиш;
- 6) 180°, 360° га бурилишлар билан кўп сакрашлар.

Ярим доира каналларини кўпроқ машқ қилдириш учун қуйидаги машқлар қўлланилади:

- 1) бошни буриш ва эгилтиришлар;
- 2) гавдани ён томонларга тез энгаштириш;
- 3) бошни елкага эгилтириб, жойида туриб бурилишлар;
- 4) орқага эгилган ҳолатдан тез олдинга энгаштириш;
- 5) ярим эгилган ҳолатда гавдани буришлар;
- 6) ҳар бир қадамда оёқларни алмаштириб “арчасимон” юриш.

Иккинчи махсус-тайёргарлик босқичида махсус вестибуляр мувозанатни ошириш кўп ҳажмда махсус ҳимояланиш (шўнғиш, чапга ва ўнгга оғишлар, орқага энгаштириш) машқларидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Бундай машқлар вестибуляр анализаторни қўзғатувчи ҳисобланади.

Спортчилар вестибуляр анализаторининг ишлашида энг паст кўрсаткичлар кун давомида соат 7 дан 15 гача, энг юқори кўрсаткичлар 11 дан 18 гача бўлган вақт орасида кузатилади. Шунинг учун мураббий, спортчиларнинг машғулоти ва дам олиш вақтини режалаштираётиб, вестибуляр анализатор фаолиятидаги вақтга хос ўзгаришларни албатта ҳисобга олиши керак.

Спортчининг эгилувчанлиги – усулни керакли амплиту-дада бажариш қобилиятидир. Эгилувчан спортчининг бўғимлари ҳаракатчан бўлади, бу мушаклар ва бойламлар-нинг чўзилувчанлигига боғлиқ. Эгилувчанлик *умумий*

ва махсус бўлиши мумкин. Махсус эгилувчанлик усулни самарали амалга оширишда катта ўрин эгаллайди. Агар спортчи ҳаракатни эркин бўлмаган ҳолда, қимтиниб, мазкур усул учун керакли амплитудасиз бажарса, унинг имкониятлари анча пасаяди. Эгилувчанликнинг етарли бўлмаслиги спортчининг ҳаракат эркинлигини чеклаб қўяди. Гавда ёрдамида ҳимояланишлар (шўнғишлар, орқага эгилишлар, чапга ва ўнгга оғишлар) ва тайёргарлик ҳаракатларини бажаришда эгилувчанлик, хусусан, умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги алоҳида ўрин тутди. Амалиётнинг кўрсатишича, яхши спортчилар олишув пайтида рақибни ҳужумга чорлаш ва шахсий ҳаракатларини амалга ошириш мақсадида гавда билан ўнлаб турли ҳимоя ҳаракатларини, шунингдек, гавда билан комплекс тайёргарлик ҳаракатларини бажарадилар. Умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги чекланган ва гавда ҳамда бошни ён томонга силжитмай жанг олиб борадиган спортчилар, одатда, техник-тактик маҳоратда бир хиллик билан ажралиб турадилар ҳамда рақиб зарбаларига заиф бўладилар. Шунинг учун мураббий спортчининг умуртқа поғонаси ҳаракатчанлигига алоҳида эътибор қаратган ҳолда унинг бўғимлари ҳаракатчанлигини тарбиялаши зарур. Бунинг учун у умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги ва мушакларнинг чўзилувчанлигини такомиллаштиришга йўналтирилган умумий тайёргарлик ҳамда махсус машқлар комплексини бериши лозим.

Спортда усулнинг самарали бажарилишига нафақат ҳаракат амплитудаси (у бўғимлардаги ҳаракатчанлик, мушакларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ), балки ушбу ҳаракат бажариладиган вақт ҳам таъсир кўрсатади. Масалан, спортчи томонидан рақиб зарбасига қарши шўнғиб ҳимояланиш ҳаракати тўғри бажарилган бўлса ҳам, агар унинг бажарилиш вақти катта бўлса, бундай ҳаракат натижа бермайди. Шу сабабли спортчи усулни эгаллаб бўлганидан сўнг у бу ҳаракатни нафақат керакли амплитуда билан, балки, шунингдек, зарур тезликда бажариши, бунда кейинги ҳаракатларга ўтиш қобилияти ва енгилликни сақлаб қолиши зарур.

15-16 ёшларга келиб максимал эгилувчанлик кўрсаткичларига эришилади. Шу сабабли мураббий ўсмирлар билан ишлашда ўқув-машғулот жараёнини

шундай режалашти-риши керакки, бу даврга келиб зарур даражада эгилувчанликка асос солинган бўлиши лозим.

Ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида махсус эгилувчанликни тарбиялаш жараёни тўғри ташкил этилса, кейинги йилларда эгилувчанликни ўзлаштирилган даражада ушлаб туриш кифоя қилади.

Эгилувчанлик даражаси ташқи муҳит ҳароратига боғлиқ. Ҳарорат ошиши билан эгилувчанлик ортади. Шунинг учун спортчи мунтазам равишда тана ҳароратини керакли даражада сақлаб туриши керак. Бунинг учун тер ажралишини келтириб чиқарувчи бадан қиздириш машқларини фаол бажариши, махсус машғулот ва мусобақа кийими ёрдамида иссиқни сақлаб туриши зарур.

Эгилувчанлик кўрсаткичлари бир кеча-кундуз давомида ўзгариб туради. Эрталабки соатларда (соат 8 да) эгилувчанлик анча паст. Эгилувчанликнинг энг юқори даражаси куннинг ярмисида (соат 12 да) кузатилади.

Спортчи мушакларининг чўзилувчанлигини ривожлан-тиришга ёрдам берувчи – “чўзилтириш” машқлари бўғимлар-даги ҳаракатчанликни тарбиялашда алоҳида ўрин тутди. Амалиётнинг кўрсатишича, бўғимлар ҳаракатчанлиги узок вақт талаб даражасида сақланиб туриши мумкин эмас. Агар “чўзилтириш” машқлари машғулотлардан чиқариб ташланса, бўғимлардаги ҳаракатчанлик ёмонлашади. “Чўзилти-риш” машқлари, одатда, сериялаб, ҳар бир серияда бир неча марта такрорлашлар билан бажарилади. Сериядан серияга ҳаракатлар амплитудаси ошиб боради. Битта машғулотдан сўнг ҳатто спорт билан шуғулланмайдиган 12 ёшдаги ўсмирларда мушак-бойлам аппаратининг нисбий эгилувчан-лигининг ортиши умуртқа поғонаси бўғимларида 8-9%, елка бўғимларида 10-12% ни ташкил этади.

Эгилувчанликни тарбиялашда спортчи шу нарсага интилиши лозимки, муайян ҳаракатда намоён қилинадиган эгилувчанлик катталиги у одатда бажариладиган максимал амплитудадан бирмунча кўп бўлиши зарур. Ушбу ҳолда ҳаракат эркин, ортиқча зўриқишсиз ва тез бажарилиши учун зарур бўлган “эгилувчанлик доираси” ҳосил қилинади.

### **3. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикаси.**

Спортдаги фаолиятнинг хусусияти ҳаракатлар шиддати-нинг мунтазам ўзгариб туришидан иборат. Бу ҳаракатлар ҳар бир раундда ва бутун жанг давомида кичик дам олиш бўлаклари билан алмашиб турадиган кўп сонли эпизодлар ҳамда даврларга бўлинади. Жангнинг ҳар бир эпизодидида спортчилар ҳаракатлари шиддати кичикдан мумкин қадар чегарагача ўзгариб туради. Шунинг учун спортчининг аэроб ва анаэроб маҳсулдорлиги даражаси (яъни унинг умумий ва махсус чидамлилиги) унинг учун муҳим аҳамият касб этади. Демак, спортчининг чидамлилиги нафақат унинг қанчалик тез чарчашига, балки фаол ҳаракатлардан сўнг қанчалик тез тикланишига боғлиқ. Агар зўриқишли фаолият пайтида спортчининг энергетик таъминоти аэроб жараёнлар ҳисобига амалга оширилса, тикланиш тезлиги аэроб механизмларнинг шиддати билан белгиланади.

Спортда спортчининг **умумий чидамлилигини** такомиллаштириш мақсадида умумий тайёргарлик (кросс югуриш, чанғида учиш, сузиш, баскетбол, регби, футбол, кўл тўпи ва ҳ.к.) ҳамда махсус машқлар (эркин ва шартли жанглар, жуфт бўлиб ишлаш, снарядларда ишлаш ва ҳ.к.) қўлланилади.

Юқори даражадаги чидамлиликка эришиш учун машқларни маълум бир танлаш ҳамда уларни ташкил қилиш тизими зарур. Тажриба тадқиқотларининг кўрсатишича, агар машғулотда энг катта энергетик ўзгаришларни келтириб чиқарадиган ва томир уриши тахминан минутига 180 зарбага тенг бўлган ҳолатда бажариладиган махсус машқлар (спарринглар, эркин ва шартли жанглар, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича жуфтликда ишлаш, қопларда ишлаш) қўлланилса, спортчининг умумий чидамли-лиги жиддий яхшиланади. Бунда шу нарса муҳимки, бу машқлар маълум бир кетма-кетликда бажарилиши лозим. Спортчиларда умумий чидамлиликни такомиллаштиришнинг энг самарали услубларидан бири айланма машғулотдир. Машғулотда чидамлиликни оширишнинг энг самарали воситаси – бу раунд вақтини 5 ва янада кўп дақиқাগача узайтириш.



**Махсус чидамлиликни** такомиллаштириш учун (у спортчининг максимал кувватдаги шиддатли ишни бажариш қобилиятида намоён бўлади) махсус ва махсус-тайёргарлик машқлари (спарринглар, шартли ва эркин жанглар, снарядларда машқлар, “соя билан жанг қилиш”, шериклар билан жуфтликда кўлқопларсиз, тўлдирма тўплар билан, силжиб юришлар билан машқлар) қўлланилади. Умумий тайёргарлик машқларидан ҳам фойдаланиш мумкин: кросс, спорт ўйинлари ва ҳ.к. Бироқ, одатда, махсус машқлар махсус чидамлиликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Махсус чидамлиликни такомиллаштиришда асосий йўл – снарядлардаги машқларда, эркин ва шартли жанг машқларида (шерикларни тез-тез алмаштириб туриш, яқин масофадан жанг олиб бориш, вазифа қийинлигини ошириш ва бошқ. ҳисобига) спортчи фаолиятини жадаллаштириш. Масалан, снарядларда машқларни бажаришда махсус чидамлиликни тарбиялаш мақсадида махсус юклама тури ҳамда иш ва дам олишнинг алмашинуви қўлланилади. Спортчи қоп билан машқларда бир раунд давомида максимал тезлик ҳамда шиддатда 10-15 портловчи қисқа серияларни бажаради (ҳар бирининг давомийлиги 1-1,5 *сек*), сериялар орасидаги вақт оралиғида (10-15 *сек*) – тинч суръатдаги ҳаракатларни амалга оширади. Сўнгра 1,5-2 дақиқа дам олиш келади, ундан кейин спортчи яна қоп билан машқ бажаради. Шундан сўнг спортчи дам олади ва машқни такрорлайди (хаммаси бўлиб 4 раунд). Дам олиш пайтида спортчи хотиржамлик билан юриб туриши ёки оёқ учида енгил сакраб туриши (“рақс тушиши”) лозим. Келтирилган машқ креатинфосфат механизмнинг такомиллашишига ёрдам беради.

Гликолитик механизмни такомиллаштириш учун шундай машқлар қўлланиладики, улар давомида тўхтовсиз шиддатли иш (қоп, ясси кўлқоп, деворга зарбалар бериш ёки 20-30 с ичида орқага чекиниш билан зарбалар ва силжишларнинг уйғунлиги) секинлаштирилган суръатдаги иш билан (40-60 с ичида) алмашилади.

Спортчи чидамлиликни оширишнинг самарали воситаси бўлиб тоғ шароитларидаги машғулотлар ҳисобланади. Ўртача тоғ шароитларида кисло-

роднинг парциал босими паст бўлганлиги сабабли, спортчининг ўша ерда бўлишининг ўзи нафас олиш имкониятларининг ошишига (хусусан гемоглобиннинг қондаги миқдори ошишига) ҳамда гипоксия ҳолатларига бўлган бардошликнинг ортишига ёрдам беради. Агар машғулот баландлик даражасини “максимал” услубда мунтазам ўзгартириб туриш шароитида ўтказилса, спортчининг чидамлилиқ даражаси самарали ошади.

Спортчилар чидамлилигини тарбиялашда тўғри нафас олишни йўлга қўйиш катта аҳамиятга эга. Спорт фаолиятининг хусусияти рингда бир маромда нафас олиш имкониятини бермаслиги туфайли унинг аҳамияти янада ортади. Спортчи-нинг нафас олиши тўхтовсиз ва етарлича чуқур бўлиши лозим. Яхши нафас чиқариш ўпкаларнинг яхши вентилизация-сини таъминлайди ва ўпканинг тириклик ҳажмидан самарали фойдаланишга имкон беради. Шу нарса аниқланганки, кучли зарбаларда нафас чиқаришга эътибор берилган нафас олиш тартиби энг самарали ҳисобланади. Бу нафақат ўпканинг яхши вентилизациясига ёрдам беради, балки зарбалар кучини ҳам оширади. Ҳатто юқори малакали спортчилар ҳам ҳар доим тўғри нафас олмайдилар. Энг кўп қўйиладиган хато – нафас олишни тутиб туриш, нафас олиш ва нафас чиқаришнинг чуқур бўлмаслиги, зарбаларни беришда чираниш, яқин масофада нафас олишнинг бузилиши. Бу кислород истеъмол қилишнинг камайиб кетишига олиб келади. Шунинг учун мураббий спортчилар зарбалар ва ҳимояланиш усулларини бажариш пайтида нафасни тутиб қолмасликларини кузатиб туриши зарур. Спортчилар серияли зарбаларни беришда тўхтовсиз нафас олишлари лозим, бироқ ҳар бир зарбани тез нафас чиқариш билан бажариш шарт эмас. Фақат ёки бутун зарбалар сериясини, ёки алоҳида урғу берилган зарбани шундай амалга ошириш зарур.

Спортчининг чаққонлиги деганда олишувнинг тўсатдан ўзгаради-ган вазиятларида мураккаб координацияли усулларни ўз вақтида ва самарали бажариш қобилияти тушунилади.

*Чаққонлик* – баҳолаш учун ягона кўрсаткичга эга бўлмаган мураккаб, комплекс жисмоний сифат.

Спортчининг *умумий* ва *махсус чаққонлиги* ажратилади.

*Умумий чаққонлик* – мураккаб координацияли ҳаракат-ларни эгаллашга бўлган қобилият, шунингдек, спорт учун хос бўлмаган фаолият турларида ҳаракатларни тез эгаллаб олиш. Чаққонлик жисмоний сифат тариқасида ўзига хослик билан ажралиб туради. Махсус чаққонлиги юқори даражада ривожланган спортчи бошқа спорт турларида (масалан, гимнастикада) умуман ожиз бўлиб қолиши мумкин. Чаққонликнинг ўзига хослиги ҳар хил фаолият турларида сифат жиҳатдан турли малакалар билан боғлиқ.

Умумий ва махсус чаққонликни тарбиялаш ҳаракатларни координацияда эгаллаш қобилиятини ривожлантириш, шунингдек, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳолда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат.

Чаққонликнинг умумий мезонлари қуйидагилар: 1) ба-жариладиган ҳаракатнинг координацион мураккаблиги; 2) ҳаракатнинг фазо, вақт ва куч тавсифларини бажариш аниқлиги; 3) ҳаракатни бажариш ва ҳ.к.

Янги ҳаракатни эгаллаш тезлиги физиологик жиҳатдан қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ.

Асаб жараёнлари қанча ҳаракатчан бўлса, асаб марказларининг функционал ҳолати шунча тезроқ ўзгаради, табақалашган тормозланиш шунча яхшироқ бўлади, бу кераксиз ҳаракатларнинг ажралиб чиқишига ва мақсадга мувофиқларининг мустаҳкамланишига олиб келади.

Чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлган ҳаракатнинг бажарилиш аниқлиги кинестезик сезувчанликнинг ривож-ланиш даражаси – ҳаракат ва тактил анализаторларнинг биргаликдаги фаолияти билан белгиланади. Малакали спортчиларда яхши ривожланган мушак сезгиси ҳаракатлар-нинг қайта бажарилиш аниқлигини ҳамда унинг янги шакллариининг пайдо бўлиш тезлигини олдиндан белгилаб беради.

Чаққонлик спортчининг ҳаракат реакцияси тезлиги ва аниқлиги билан чамбарчас боғлиқ.

Чакқонликни тарбиялашнинг асосий йўли турли-туман янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш-дир. Натижада ҳаракат малакалари захираси ортади, янги ҳаракатларнинг шаклланишида бош мия пўстлоғи “ижодий” фаолиятининг юқори тонуси сақланади. Ҳаракат эгалланиб борган сари ва кейинчалик малака автоматлаштирилиши билан муайян ҳаракат ёрдамида чакқонликни ривожлан-тиришдаги машқлантириш самараси йўқолади. Шундай қилиб, чакқонликни тарбиялашда ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин, бироқ уларда янги элементлар бўлиши зарур. Спортчининг ҳаракат малакалари захираси қанча кўп бўлса, у янги ҳаракатни шунча тез эгаллайди ва унинг чакқонлиги шунча юқори бўлади.

Спорт бошқа бир қатор спорт турларидан фарқли равишда (масалан, енгил атлетика югуриши, улоқтириш, сакрашлар ва ҳ.к.) бир қолипга туширилмаган (стандартлаш-тирилмаган) фаолият тури ҳисобланади. Унда олишувнинг ўзгарувчан вазиятларида рақиблар томонидан бажариладиган мураккаб координацияли ҳаракатларнинг турли хил шакл-лари намоён бўлади. Шунинг учун умумий чакқонликни, масалан, спорт ўйинлари ва бошқа яққакураш турларида (уларга бир хил малакалар хос) такомиллаштириш спортчининг махсус чакқонлигини тарбиялашга ёрдам беради.

Спортчининг махсус чакқонлигини тарбиялашда иккита йўналиш мавжуд:

1. Маҳоратли спортнинг ҳамма вакиллари учун зарур бўлган турли-туман махсус координацияларнинг мумкин қадар кенг қамровли комплексини такомиллаштириш. Мураббий бунинг учун мураккаблик даражаси ҳар хил бўлган техник усулларни: ён томонга қадам ташлашлар, оғишлар, шўнғишлар, комбинациялашган ҳимояланишлар, зарбалар-нинг турли вариантлари – сакраб туриб, қўлларга қарама-қарши оёқлар билан қадам ташлаб, чекинаётиб, кесишма қарши зарбалар бериб, ҳар хил серияли зарбалар ҳамда ҳимояланишлар ва силжиб юришлар билан бирга берила-диган зарбаларни амалга ошириб, ринг бурчакларидан чиқаётиб, яқин масофага кириш ва ундан чиқиш ҳолларида қўллайди. Махсус чакқонликни такомиллаштиришга ёрдам берувчи бундай машқларни шерикларсиз (ҳаракат координациясини

такомиллаштиришга қаратилган махсус-тайёргар-лик машқлари), шерик билан (техникани такомиллаштириш, шунингдек, вақт ва масофани ҳис қилишни ривожлантириш учун) ҳамда шартли ва эркин жангларда (бу ерда ҳаракатлар тўсатдан бўладиган шароитларда бажарилади) қўллаш мумкин.

Бундан ташқари, амалиётда мураббийлар спортчининг махсус чаққонлигини такомиллаштиришга қаратилган бошқа услубий усуллардан ҳам фойдаланадилар. Масалан, спортчи усуллар техникасини рингнинг чегараланган қисмида ёки “ўзининг тик туриш” ҳолатини ўзгартириб ўрганеди, бажариладиган усуллар тезкорлигини оширади ва ҳ.к.

2. Йўналиши ва жанг олиб бориш услуби ҳар хил бўлган спортчилар учун зарур тор доирадаги махсус координацияни такомиллаштириш. Бунда мураббий шартли ва эркин жангларда шундай индивидуал вазифаларни танлаб кўрсата-дики, улар спортчига у вакил ҳисобланган йўналиш учун хос бўлган махсус вазифаларни мукамал даражада бажаришга имкон яратади. Масалан, “тез суръатли” спортчи тез суръатли ҳаракатлар координациясида, зарба бериш учун зарур масофани танлаш ва сақлаб туриш малакасида такомил-лашади; “нокаутчи” спортчи – ўзи излаётган ва яратаётган вазиятга жавобан бир зумда “портлаш” малакасида; “ўйинчи” спортчи – ҳимояланишлар (кўпроқ силжиб юришлар йўли билан) ва жавоб зарбаларини бирга қўллаш мақсадида такомиллашади. Шунга мувофиқ машғулотларда спортчилар олдига муайян вазифалар қўйилади ва жанг машқлари учун рақиблар танланади.

Спортчи, махсус чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган машқларни бажараётиб, тез толиқади. Шунинг учун мураббий шундай дам олиш оралиқларини кўзда тутиши лозимки, улар тўлиқ тикланиб олиш учун етарли бўлиши зарур. Шуғулланувчилар машқларнинг ўзини олдинги юкламадан қолган толиқиш излари йўқолгандан кейингина бажаришлари керак.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.**

1. Куч сифатини ривожлантириш восита ва усуллари.
2. Куч сифатининг турларини таснифлаб беринг?
3. Координация ва уни такомиллаштириш методикасига изоҳ беринг?
4. Чидамлилиқ ва уни такомиллаштириш методикасига изоҳ беринг?

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.Фис, 1977.
2. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
3. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.
4. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Тошкент, 1994.

## ГЛОССАРИЙ

**Тамойиллар** – спортчини ўргатиш, тарбиялаш ва машқ қилдириш қонуниятларини ифодаловчи умумий назарий қонуниятлардир.

**Цикллилик тамойили** деганда ўқув-машғулот жараёнида қўйилган вазифаларга қараб машғулотлар тузилиши ва мазмуни, спортчининг тайёргарлик босқичлари ва даврлари-нинг даврий, кетма-кет ўзгаришини тушуниш лозим.

**Катта цикллар** – кўпинча йиллик ва ярим йиллик ҳамда кичик цикллар – спортчи тайёргарлигининг ҳафталик муддатини ўз ичига олувчи микроцикллар ажратилади.

**Спорт тайёргарлигининг мақсади** – қараб чиқилаётган индивид (спортчи) учун мусобақа фаолиятида максимал даражада юқори натижаларга эришиш талабларига мувофиқ, танланган спорт турининг ўзига хослигини белгилаб берувчи, техник–тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликнинг мумкин бўлган максимал даражасига эришиш ҳисобланади.

**Техник жиҳатдан такомиллаштириш** соҳасида бу вазифалар қуйидагилардан ташкил топади: жумладан, спорт техникаси ҳақида талаб қилинган тасаввурларни юзага келтириш, зарурий кўникма ва малакаларни эгаллаш, динамик ва кинематик параметрларини ўзгартириш йўли билан спорт техникасини такомиллаштириш, шунингдек янги усуллар ва элементларни ўзлаштириш, спорт техникасининг ўзгарувчанлигини тахминлаш, унинг мусобақа фаолиятига мослигини ва спортчининг функционал имкониятларини ҳисобга олиш, салбий таҳсир кўрсатувчи омилларга қарши техниканинг асосий тавсифлари барқарорлигини тахминлаш.

**Спортда танлаш** - Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истехдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушунамиз.

**Тактик жиҳатдан такомиллаштириш** – олдинда турган мусобақа, рақиблар таркибининг хусусиятларини таҳлил қилиш ва олдинда турган мусобақага оптимал тактикани ишлаб чиқишни назарда тутати.

Спорт машғулотларида қўлланилувчи *сўзлар воситасидаги услубларга* – ҳикоя қилиб бериш, тушинтириш, маҳруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилар киритилади.

**Умумий ҳолатда ҳаракатларни ўргатиш услуби** нисбатан оддий машқларни ўзлаштиришга нисбатан қўлланилади, шунингдек таркибий қисмларга бўлиб чиқиш мумкин бўлмаган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам фойдаланилади.

**Олиб келувчи машқлар** нисбатан оддий ҳаракатларнинг бир маромда ўзлаштирилиши йўли билан спорт техникасини ўзлаштиришни енгиллаштиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни тахминлайди.

**Имитацион машқларда** асосий машқларнинг умумий структураси сақланади, бироқ уларнинг бажарилишида ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини осонлаштирувчи шарт–шароитлар тахминланади.

**Экстраполяция** – ҳаракат таркибига киритилган белгининг миқдорий оширилиши йўли билан, ҳаракатнинг мураккаблаштирилиши;

**Интерполяция** – ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши, бунда кўникма мураккаблиги бўйича оралиқ ҳолат шакллантирилади.

**Узлуксиз машғулотлар услубининг** имкониятлари ўзгарувчан режимда иш бажариш шароитида етарли даражада турли хилда бўлиши қайд қилинади.

**Интервал машғулотлар услуби** спорт машғулотлари амалиётида кенг қўлланилади. Доимий жадаллик қийматиغا эга бўлган ва қатҳий равишда белгиланган оралиқ паузалар билан биргаликда, бир хил давомийликдаги машқлар сериясини бажариш ушбу услуб учун хос ҳисобланади.

**Ўйинга оид услубда** ҳаракатларни бажариш ўйин шароитида амалга оширилиши назарда тутилиб, бунда ушбу усул учун техник–тактик усуллар ва вазиятлар арсеналига эга бўлиш қоидалари хос хусусият ҳисобланади.



**Мусобақага оид услуб** махсус ташкил қилинган мусобақага оид фаолиятни ифодалаб, бунда ушбу ҳолатда машғулотлар жараёнининг натижавийлиги оширилишининг оптимал ечими сифатида ўрин тутади.

**«Гандикап» усулидан фойдаланиш**, яҳни бунда нисбатан кучсизроқ иштирокчига устунлик берилади – масалан, цикл тавсифига эга спорт турларида у бошқаларга нисбатан олдинроқ старт олади; спорт ўйинларида ташлаб берилувчи шайба ёки тўп орқали устунликка эга бўлади ва ҳақозо.

**Спорт саралови** – спортнинг маҳдум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни.

**Спортга йўлланма** - бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрга-ниш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.

**Дастлабки танлашда**- педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамлилиқни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

Спортчининг *динамик кучи* ҳаракатда, яҳни динамик режимда намоён бўлади. Бу, масалан, зарбалар, ҳимояланиш-лар, силжиб ҳаракатланишларда ва ҳ.к. ривожлантирила-диган куч.

**Портловчан куч** деганда кучнинг максимал тезланиш билан намоён бўлиши тушунилади. Бундай куч спортчининг урғу берилган зарбаларида ривожлантирилади.

**Тезкор куч** ҳаракатларда намоён бўлади, уларда силжиб юриш тезкорлиги кўпроқ аҳамиятга эга бўлади ва ушбу кучга нисбатан кичик инерт қаршилиқлар хосдир.

**Суст (секин) куч**, деярли тезланишларсиз бажарила-диган нисбатан секин, суст ҳаракатларда намоён бўлади. Спортда яқин масофада кучоқлаб олиш, ушлаб туриш пайтларида рақиб қаршилигини бевосита куч билан енгиш суст кучнинг намоён бўлишига оддий мисол бўла олади.

**Яхлит услуб** спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади. У спортчининг ҳам куч имкониятларини, ҳам махсус малакаларини бир вақтнинг ўзида такомил-лаштириш билан тавсифланади.

**Умумий тезкорлик** – турли-туман ҳаракатларда, масалан, спринтерлик югуришда, спорт ўйинларида ва ҳ.к., тезликни намоён қилиш қобилиятидир.

**Мураккаб танлаш реакцияси** рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.

Спортчининг *оддий реакцияси* – бу олдиндан маълум зарба билан рақибнинг маълум очиқ жойига жавоб бериш.

**Умумий чакқонлик** – мураккаб координацияли ҳаракатларни эгаллашга бўлган қобилият, шунингдек, спорт учун хос бўлмаган фаолият турларида ҳаракатларни тез эгаллаб олиш.

**Спортчининг эгилувчанлиги** – усулни керакли амплиту-дада бажариш қобилиятидир.

**Мотивация–ирода сферасида** – мусобақага оид мотивация, ўз–ўзини бошқара олиш, иродага оид ўз–ўзини назорат қилиш, қатҳийлик;

**Эмоционал сферада** – эмоционал жихатдан барқарорлик, салбий таҳсирларга, безовталиққа нисбатан чидамлилиқ ва барқарорлик;

**Коммуникатив сферада** – спорт–иш ва бошқа норасмий ўзаро муносабатларда юксак шахсий мавқега эга бўлиш [Клесов, 1993].

**Ирода** – одам онгининг фаол жихати сифатида, тафаккур ва сезги билан бир бутун ягоналикда қийин шароитларда хулқ–атвори ва фаолиятни бошқаради ва қуйидаги кўринишда учта структурага оид таркибий қисмларга эга ҳисобланади:

**Билишга оид** – тўғри қатор ва ечимларни қидириш;

**Эмоционал** – биринчи навбатда фаолиятнинг маҳнавий мотивлари асосида ўз–ўзига бўлган ишонч–эҳтиқод;

**Ижрочи** – онгли равишда ўзини мажбурлаш воситасида қарорларнинг ҳақиқий ҳолатда бажарилишини бошқариш.