

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

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ
ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

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

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ____ ” _____ 2015 йил

“Спортда саралаш ва башорат қилиш” модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тузувчи: П.ф.н. Э.И.Қодиров

ТОШКЕНТ - 2015

МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР	3
МАЪРУЗАЛАР МАТИНИ	17
1-мавзу. Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш.	17
2-мавзу. Спортда башорат қилиш ва башорат қилиш усуллари	36
3-мавзу: Спортчилар тайёрлашни бошқариш	53
4-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими	75
5-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими	84
6-мавзу: Спортчиларнинг спортга яроқлиликни аниқлаш	98
7-мавзу. Спортда моделлаштириш ва моделлаштириш усуллари.....	123
Назорат саволлари.....	131
ГЛОССАРИЙ.....	134

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Спортда саралаш ва башорат қилиш” модулининг мақсади: тингловчиларда касбий-педагогик фаолиятини замон талабига мослаштириш учун тайёргарликнинг турли босқичларида муваффақиятга эришиш учун зарур спорт натижасини башорат қилиш, спортчининг мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ва моделлаштириш, спортчи тайёргарлигининг турли томонларини таҳлил этиш ва моделлаштириш, режалаштирилган натижага эришиш учун йўналтирилган спорт машғулотини таҳлил этиш ва дастурлаш бўйича билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш.

Спортда саралаш ва башорат қилишнинг янгича назарий-амалий услубларнинг мазмун-моҳиятини ёритиш, уни таълим-тарбия жараёнида қўллашнинг афзалликлари тўғрисидаги асосларнинг ишлаб чиқилганлигини ёритиш ва тингловчиларда уларни аниқ илмий назарий таҳлил қилиш, холис баҳолаш ва мустақил ҳаётий позициясини вужудга келтиришга эришишдан иборат.

“Спортда саралаш ва башорат қилиш” модулининг вазифалари:

- спорт саралови ва йўналтирилиши, спортда башорат қилишнинг методологик ва назарий жиҳатлари ва башорат қилишнинг асосий жиҳатлари билан боғлиқ ўзгаришлар ва янгиланишларни илмий назарий таҳлил этиш ва унинг асосий йўналишининг ўзига хос хусусиятлари ва вазифаларини тингловчиларга етказиш;

- спорт саралови ва йўналтирилиши, спортда башорат қилишнинг методологик ва назарий жиҳатлари билан боғлиқ бўлган назарий-концептуал масалаларни, бу жараёнда таълим-тарбия ролининг ошиб бориши, юксак малакали мутахассис кадрлар тайёрлаш борасидаги ислохотлар, эришилган ютуқларни олий таълим тизими билан боғлиқ ҳолда таҳлил этиш, таълим-тарбиянинг узлуксизлигини таъминлашнинг шарт-шароити ва омилларини ўрганишдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

Спортда саралаш ва башорат қилиш модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчилар:

- жисмоний тарбия ва спортда фойдаланадиган башорат тушунчаси ва асосий тоифалари ҳақида тушунчага эга бўлиши;
- спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ мусобақавий фаолият ва тайёргарликни моделлаштириш маълумотга эга бўлиши;
- кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш;
- тренировка жараёнини самарали бошқариш, унда ҳар хил моделларни қўллаш;
- тайёргарликнинг турли босқичларида муваффақиятга эришиш учун зарур спорт натижасини башорат қилиш бўйича **билимларга эга бўлиши керак;**

Тингловчилар:

- тайёргарликнинг турли босқичларида муваффақиятга эришиш учун зарур спорт натижасини башорат қилиш.
- спортчининг мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ва моделлаштириш бўйича билимга эга бўлиш.
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини таҳлил этиш ва моделлаштириш.
- режалаштирилган натижага эришиш учун йўналтирилган спорт машғулотини таҳлил этиш ва дастурлаш бўйича **кўникмаларига эга бўлиши;**

Тингловчилар:

- спорт машғулоти жараёнини ва мусобақаларни ташкил этиш, ўтказиш;
- машғулот юкламаларни оптимал режалаштириш; спортчилар устидан педагогик назорат қилиш;

- спортчилар билан маънавий-маърифий ва тарбиявий ишлар олиб бориш,

- спортда саралаш ва башорат қилиш *малакаларини эгалаши;*

Тингловчилар:

- дарс жараёнида ўз фикрини билдириш ва муҳокамада қатнашиш,

- баҳс-мунозаралар воситасида олинган билимларни амалда қўллаш,

- дарс мавзуси асосида мустақил иш ёзиш,

- спортда илмий-тадқиқот ишларни олиб бориш,

- “Спортда саралаш ва башорат қилиш” фанини ўзлаштиришлари учун ўқитишнинг илғор ва замонавий усулларида фойдаланиш;

- янги инфор­мацион-педагогик технологияларни тадбиқ қилиш;

- маъруза, амалий дарсларида мос равишдаги илғор педагогик технологиялардан фойдаланиш *компетенцияларни эгалаши лозим;*

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Спортда саралаш ва башорат қилиш” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

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

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тутилади.

- ҳар бир мавзунинг моҳияти асосий тушунчалар ва тезислар орқали очиб берилади.

- бунда мавзу бўйича талабаларга ДТС асосида етказилиши зарур бўлган билим ва қўникмалар тўла қамраб олинishi керак.

- асосий қисм сифатига қўйиладиган талаб мавзуларнинг долзарблиги, уларнинг мамлакатимизда бўлаётган ижтимоий-сиёсий ва демократик ўзгаришлар, ижтимоий ҳимоя, спорт ва бошқа соҳалардаги ислохотларнинг устувор масалаларини камраб олиши ҳамда фан ва спортдаги янги технологияларнинг сўнгги ютуқлари эътиборга олиниши тавсия этилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модул мазмуни ўқув режадаги мутаххасислик фанларининг барча соҳалари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг умумий тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади.

“Спортда саралаш ва башорат қилиш” модули ўқув режада режалаштирилган “Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари”, “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 таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар таълим ва тарбия жараёнларини меъёрий-ҳуқуқий асосларини ўрганиш, уларни таҳлил этиш, амалда қўллаш ва баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Жисмоний тарбия ва спорт жаҳон сиёсатининг энг мухим йўналишларидан бири ҳисобланади. Турли халқаро мусобақаларда Ўзбекистон спортчилари шохсупада юқори ўринларни олиб давлатимизни хорижий мамлакатларда шон-шухратини янада оширмоқда.

Шунинг учун ушбу фан мутаххасислик фани ҳисобланиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ажралмас бўғинидир.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				Мустақил таълим
		Хаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			
			Жами	Назарий	Амалий машғулот	
1.	Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш.	2	2	2	-	-
2.	Спортда башорат қилиш ва башорат қилиш усуллари.	2	2	2	-	-
3.	Спортчилар тайёрлашни бошқариш.	2	2	2	-	-
4	Спорт мусобақаларининг тизими.	4	4	2	2	-
5	Спортга яроқлилигини аниқлаш.	2	2	-	2	-
6	Спортда моделлаштириш ва моделлаштириш усуллари.	4	2	-	2	2
	Жами:	16	14	8	6	2

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш.

Режа:

1. Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси.

2. Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш.

3. Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш.

Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш. Спортда саралаш ва йўналишини аниқлаш тавсифи, уларнинг назарий ва услубий машқларидаги ўзига хос хусусиятлари.

а) спортда қобилият тавсифи;

- б) олий ютуқ кўрсаткичларининг даражаси;
- в) консерватив ирсий белгиларни ўргатиш (кўрсат-кичларни ўсиш тезлиги ва уларнинг бошланғич даражасига эҳтибор бериш);
- г) алоҳида функцияларнинг ва сифати ўзига хос хусусиятларнинг ривожланиши гетерохронлиги;
- д) берилган спорт тури бўйича мавжуд ҳамма омилларни кўмплексли ўрганиш
- е) педагогик, тиббий-биохимик, психологик ва ижтимоий тадқиқот услубларининг қўлланиш кетма-кетлиги.

Ўсмир ва катта ёшдаги спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш босқич танлов ва йўналишини аниқлашнинг боғлиқлиги. Танловни беш босқичга ажратишнинг мақсадга мувофиқлиги ва илмий асосланганлиги (қонуниятлари). Спортчининг ютуқлари истиқболлига, унинг организмидаги генетик (генетиканинг) тасирини аниқлашнинг долзарблиги (унинг ҳамма генлари мажмуи), машқлар билан тайёрлантиришга генетик табиатнинг таъсири.

2-мавзу. Спортда башорат қилиш ва башорат қилиш усуллари.

Режа:

1. Спортда башорат қилишнинг методологик ва назарий жиҳатлари.
2. Спортда башорат қилишнинг методологик омиллари.
3. Башорат қилишнинг асосий жиҳатлари.

Жисмоний тарбия ва спортда башорат қилиш тушунчаси. Спортда башорат қилиш услубияти. Спортдаги башорат қилишнинг илмий методологияси. Спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни, спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлаш. Кўп йиллик тайёрловнинг шахсий структурасини аниқлаш. Маълум бир спортчининг

спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлаш,

3-мавзу: Спортчилар тайёрлашни бошқариш

Режа:

1. Тайёрлаш тизимининг бошқарув асослари.
2. Спорт захиралари тайёрлашнинг бошқарувини ташкиллаштириш.
3. Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов бошқичлари ва бошқариш технологияси.

Тайёргарлик жараёнини бошқаришнинг мақсади спортчи фаолиятини такомиллаштириш. Юқори ютуқларига эришишни таъминловчи мақсадли тайёргарликни ривожлантириш. Спортчиларнинг ҳолати тўғрисида ахборот йиғиш. Кўзланган самарага эришишни таъминловчи тренировка ва беллашув фаолияти характеристикаларини режалаштириш ва аниқлаштириш. Тренировка ва беллашув фаолиятидан кўзланган самарага эришишни таъминлаш. Спортчи ҳолатини, машқ ва мусобақа фаолиятини бошқаришнинг самарадорлиги ошириш.

4-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими

Режа:

1. Умумий тушунча.
2. Мусобақалар ва уларда мунтазам қатнашиб бориш.
3. Спорт беллашувларининг турлари.
4. Тайёрлов тизимидаги беллашувлар.

Спортчининг иродасини тарбиялаш. Спорт турларидан олинган тажрибаларни ўрганиш. Спорт соҳасидаги юқори чўққиларни эгаллаш. Спорт мусобақалари олимпиада спортида марказий элементлардан бўлиб, мусобақа фаолиятидаги эришиладиган натижалар учун, спортчининг тайёргарлик усулини ва ташкилотчиликнинг ҳамма тизимини аниқлаш. Мусобақалар,

ташкilotчиликнинг амалда кўринишида, тайёргарликнинг ашёвий-техникавий асосларида, олимпиада спорти учун, саралаш тизимидаги резервларни тарбиялаш. Спорт мусобақаларида спортчиларнинг ва жамоаларнинг имкониятларини максимал даражада амалга ошириш, уларнинг тайёргарлик даражасини солиштириш, энг юқори натижаларни эгаллаш, ғалабалар, рекордлар ўрнатиш. Тажрибаларни амалда такрорлаш имкониятлари, мусобақалар календардаги даврийликни, анъанавийликни, барқарорликни танлаш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими

Режа:

1. Мусобақа фаолиятининг стратегияси ва тактикаси.
2. Мусобақа фаолиятидаги техника.
3. Мусобақа фаолиятининг тузилиши.

Спортдаги мусобақалар - ёшлар кучлари ва имкониятларини кўрсатувчи восита сифатида. Мусобақада қатнашиш учун, илмий асосланган қонун-қоидаларга риоя қилиш. Спортчи машғулот тайёргарлик ҳолатини ҳархил мусобақа даражаларига қаратиш.

Мусобақаларда иштирок этиш, спортчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир қилаши ва тажрибасини, билимини ошириш.

2-мавзу: Спортчиларнинг спортга яроқлиликни аниқлаш

Режа:

1. Спортга яроқлиликни аниқлаш тизимининг асослари.
2. Спортга яроқлиликни аниқлашнинг даврлари ва босқичлари.
3. Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари.
4. Спорт сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти.

Спортда қобилият ва талант муаммосини кўриб чиқиш. Салоҳиятни аниқлаш ва уни тўғри қўллаш. Спортга яроқлилиқни аниқлаш. Маълум спорт турида муваффақиятли такомиллашишини таъминлаш. Спортчининг қобилиятини ҳар томонлама ўрганиш.

3-мавзу. Спортда моделлаштириш ва моделлаштириш усуллари

Режа:

1. Мусобақа фаолиятидаги моделлаштириш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўра тайёргарлиги.
2. Моделлаштириш усуллари.
3. Спорт амалиётида моделлаштириш усулини қўллаш.

Тренировка жараёнини самарали бошқариш. Моделни ишлатиш ва қайта ишлаш натижасида моделлаштириш. Спортга тайёргарлик жараёнида ва беллашувларда қатнашиш модел характерини ўрганиш, аниқлаш, ишлатиш.

Моделлаштириш-ташкilotчиликда муҳим омил сифатида, спортчи тайёргарлигини режалаштириш. Исталган даражадаги ютуқларга эришишга имкониятлар яратиш. Берилган вазифаларни тўғри ечишда, машқларда фойдали воситаларни тўғри ишлатиш.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

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

- меъёрий ҳужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- автоматлаштирилган ўргатувчи ва назорат қилувчи дастурлар билан ишлаш;

- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

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

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

I. Раҳбарий адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни 1997 й.
2. Ўзбекистон Республикаси «Миллий кадрлар тайёрлаш тўғрисида»ги Қонун 1997 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори “Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни чора тадбирлари тўғрисида”. Тошкент ш. 1999 йил 27 май.
4. “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни 2000 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш Жамғармасини тузиш тўғрисида”. Тошкент, 2002 й. 24 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2010 йил 28 июлдаги “Таълим муассасаларининг битирувчиларини тадбиркорлик фаолиятига жалб этиш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармони.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2010 йил 2 ноябрдаги “Олий малакали илмий ва илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1426-сонли Қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сонли Қарори.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2012 йил 24 июлдаги “Олий малакали илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш ва аттестациядан ўтказиш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-4456-сон Фармони.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 28 декабрдаги “Олий ўқув юртидан кейинги таълим ҳамда олий малакали илмий ва илмий педагогик кадрларни аттестациядан ўтказиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 365-сонли Қарори.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2001 йил 16 августдаги “Олий таълимнинг давлат таълим стандарти. Асосий қоидаларни тасдиқлаш тўғрисида”ги № 343 сонли Қарори.

II. Махсус адабиётлар.

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.ФИС., 1986.
2. Бальсевич Б.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. – Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, с 31-33.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 127 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФИС. 1988. 331 с.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор М., ФиС, 1983. 173 с.
6. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. — К.: Вежа, 1997. —128 с.
7. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
9. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений. Терра-спорт. М.: 2003. - 206 с.
10. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры – 1986. - №8, С. 24-25.
11. Гуломов С.С. Высшая школа. Взаимодействие традиционных и новаторских методов обучения газ. Правда Востока № 55-56 от 21.03.03.
12. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1995. - № 1 (2). – с. 30-38.
13. Доля Г.В., Сапранова И.С., Фраер В.А. Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений. Матер. Всесоюзн. симп. М.: 1996.
14. Железняк Ю.Д. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, М.: МОГИФК, 1982.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. в высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
16. Запоражанов В.А., Платонов В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта. _ К.:Вища шк., 1987.-с. 350-371.
17. Запорожанов В.А. Основы управления спортивной тренировкой // Современная система спортивной подготовки. –М.: СААМ, 1995. – 52 с.
18. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.- М.,ФИС, 1987.-256 с.
19. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент- 2001, 285 б.
20. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. «Zar qalam» нашриёти, 2004. – 334 б.

21. Керимов Ф.А, Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. -279 б.
22. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // В кн. Современная система подготовки. - М.: СААМ, 1985.- с 41-49.
23. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов».- В сб.: Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: - М.: ВНИИФК, 1995, вып. 2, с. 24-26.
24. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теории спорта. Учебник - М.: 1997. -387 с.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие - Киев: Олимпийская литература, 1999. -317 с.
27. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.
28. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденция исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов межд. науч. Конгресса. – К., 10-15 мая 1993 г. стр. 167-170.
29. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Москва АСТ АСТРЕЛЬ 2004. 864 с.
30. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебнопособие для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред.Ю.Д.Железняка. – 2-е изд.испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
31. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
32. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
33. Саламов Р.С. Спорт машфулотларини назарий асослари.-Тошкент, ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2005. – 238 с.
34. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка // Наука в олимпийском спорте. – 1995. - № 2 (3) . – 17-23.
35. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры: -М: СпортАкадем Пресс, 2001. – 184 с.
36. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта (в 2-ой том). Под. ред. Круцевич Т.Ю. Издательство «Олимпийская литература». Киев: 2003. с.
37. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3 - е изд. стереотип. – м.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

38. «Фан спортга» Научно-теоретический журнал Ташкент.: УзГИФК 2001-2008 № 1-4

39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М.: АСАДЕМА 2003 -479 с.

40. Чебураев В.С. Прогнозирование в видах спорта со сложной координацией движений // Основы теории прогнозирования спортивных достижений.-ВНИИФК,1983.- с 36-46.

41. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995,- с 226-237.

42. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана. Ташкент. 2005. – 207 с.

43. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Тошкент, «Абу Али ибн Сина», 2002 - 222 б.

Календар режа

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
2.	Спортда башорат қилиш ва башорат қилиш усуллари.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
3.	Спортчилар тайёрлашни бошқариш.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
4.	Спорт мусобақаларининг тизими.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
		Амалий	2	Етинчи ҳафта
5.	Спортга яроқлилигини аниқлаш.	Амалий	2	Етинчи ҳафта
6.	Спортда моделлаштириш ва моделлаштириш усуллари.	Амалий	2	Етинчи ҳафта

МАЪРУЗАЛАР МАТИНИ

1-мавзу. Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш.

Режа:

1. Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси.
2. Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш.
3. Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш.

Тайанч иборалар: Спорт саралови, Спорт йўналтирилиши, Кўп йиллик тайёрлов, соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси, гавданинг тузилиши, биологик етукликнинг хусусиятлари, асаб тизимининг хусусиятлари, спорт техника, тактика, қайта тикланиш, тезкорлиги, қобилияти, мотивация, беллашув тажрибаси, спорт маҳорати.

Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Бундай уйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамасдан жуда кам учрайди. Шунинг учун, олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралови - спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши-спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлаш. Йўналтириш, маълум спорт тури доирасига

тор спорт мутахассислигига (сиринтер-стайер, ҳимоячи-хужумчи ва х.к.);

- кўп йиллик тайёрловнинг шахсий структурасини аниқлашга, юкламалар динамикаси ва ўсиш жадаллигига;

- маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлашга;

- спортчини қобилиятини ривожланишига, унинг шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юкламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, спорт саралови келажакда буюк спортчиларни таёрлаш мумкин бўлган истиқболли одамларни аниқлаш масаласини еча, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулотлари тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди.

Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида такомиллаштириш структураси билан яқинда боғланган. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар кўйилган масалаларни еча оладиларми деган саволга жавоб олиш учун сараловнинг беш босқичигина алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Ушбуларга мос равишда, ҳар бир босқичда сараловнинг асосий вазифаси белгиланади (жадвал).

Спорт сараловининг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Спорт саралови		Кўп йиллик тайёрлов босқичи
Босқич	Вазифалар	
Бирламчи	Танланган спорт турида спорт такомиллашувини мақсадга мувофиқлдигини аниқлаш	Бирламчи
Бошланғич	Самарали такомиллашишга лаёқатларни аниқлаш	Бошланғич

Оралик	Юқори спорт натижаларига эришиш, тренировка ва беллашувларнинг катта юкламаларига чидаш қобилиятларини аниқлаш	Ихтисослашган
Асосий	Халқаро тоифадаги натижаларга эришиш қобилиятларини шаклланиши	Шахсий имкониятларни максимал амалга ошириш
Яқуний	Эришилган натижаларни сақлаб қолиш ва яхшилаш	Натижаларни сақлаб туриш

Келтирилган саралов босқичларининг ҳар бири учун ўз усуллари ва мезонлари, баҳоларининг аниқлиги ва хулосаларнинг холислиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан: агар сараловнинг биринчи босқичида шуғулланувчиларнинг антропометрик ва морфолик кўрсаткичлари катта ўрин турса, охириги, бешинчи босқичда бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юкламалар катталиги ва характерига, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг ижтимоий ҳолати ҳамда спорт билан шуғулланишни давом эттириш сабабларига қаратилади.

Сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавсиявий характерга эга бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун асос бўлади.

Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларга тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичида йўналтириш учун

асос бўлади. Шундай қилиб спорт сараловининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Спорт саралови ва йўналтириш-спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг бирон босқичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг камраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборга олиш муҳимдир. Бу одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги, ҳамда қобилият кўринишидаги насли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Хатто, қандайдир фаолият туридаги қобилиятлари. фақат спорт билан шуғулланиши учун катта имкониятга асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилиятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидагина аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг хосиласидир.

Саралов ва йўналтириш жараёнида спортчи тўғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:

- соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етукликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истиқболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболлари;
- спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилиятлари, ҳаракат кўникмалари ва техник- тактик схемаларни ўзгартира олиш;
- машғулот ва беллашув юкламаларини кўтара олиш, қайта тикланиш жараёнларини тезкорлиги қобилияти;

- мушак - ҳаракат ва фазовий- вақти дифференцацисига, вазиятни тезкор баҳолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш психофизиологик қобилиятлар;

- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлик,... тайёрлик.

- беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга, ҳакамликнинг хусусиятларига кўника билиш,

- спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун характерли бўлган экстремал шароитларда қўллаш билиш.

Саралов ва йўналтиришни маълум босқичининг вазифалари ҳар бир кўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир ҳилда муҳим. Гавданинг тузилиши, асаб тизимининг хусусиятлари, организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятлари ва ривожланиш истиқболлари ҳақидаги маълумотлар, ёш спортчини маълум спорт турига лаёқати келажак мутахассислиги аниқланаётганда, кўп йиллик тайёрлов жараёни йўналтириляётганда айниқса муҳим бўлади. Спорт натижалари дарижаси,оғир шароитларда юқори кўрсаткичларга эриша билиш қобилияти, беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитга кўника билиш қобилиятлари тўртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти кўп жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрин эгаллаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб ва унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оқсил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратади.

Генларнинг ажойиб хусусияти, уларнинг авлоддан авлодга ўтганда (ўзгармаслиги) ва худди шу вақтда мутацияларга-организмнинг генетик ўзгарувлигининг манбаъси бўлган наслий ўзгаришларга мойиллигидир. Шундай қилиб, спорт саралови ва йўналтирилиши учун спортчи организмнинг генотипини келажакда спорт натижаларига эришиш

истикболларини аниқлаш муҳим ўрин тутди. Хусусан, инсоннинг морфофункционал белгиларини мерослаш, ҳаракат функцияларини кўрсаткичлар, генотипни инсоннинг сифатларига таъсири, ушбу кўрсаткичларнинг нисбатида оилавий ўхшашликнинг мавжудлиги қабиларни аниқлаш долзарб масаладир.

Ўтган ўн йилликлар давомида олиб борилган кўп сонли тадқиқотлар, насл ва ташқи муҳит таъсири остида шаклланган организм хусусиятлари сифатидаги спортчи фенотипининг шаклланишига генотип катта таъсир ўтказишини кўрсатади. Инсонини морфофункционал белгилари ва ҳаракат сифатларини наслдан наслга ўтиши тўғрисидаги умумий тасаввурларни жадалдаги маълумотлар бериши мумкин.

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Тана, қўл ва оёқлар узунлиги	Юқори
Гавда, елка ва елка олди узунлиги	Юқори
Елка ва тоз кенглиги	Қатта
Бўйин, елка, елка олди, сон, болдирнинг айланаси	Ўрта
Тана вазни	Қатта
Мушакларнинг БС- ва МС тўқималари нисбати	Юқори
Анаэроб ишлаб чиқариш	Қатта
Аэроб ишлаб чиқариш	Қатта

Ушбу маълумотларни спортчи функционал салоҳиятининг бир қатор муҳим кўрсаткичларига нисбатан наслий мерос ва оилавий ўхшашликни тажрибавий баҳолаш натижалари билан тўлдириш мумкин.

Инсоннинг асосий ҳаракат сифатларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Оддий ҳаракат таъсирчанлиги вақти	Юқори
Оддий ҳаракатлар вақти	Қатта
Максимал статик куч	Қатта
Максимал динамик куч	Ўрта
Тезлик кучи	Қатта

Координация	Ўрта
Эгилувчанлик	Катта
Локал мушак чидамлилиги	Катта
Глобал мушак чидамлилиги	Юқори

Монозигот ва дозгот егизаклар, ота-оналар ва болалар, ака-ука ва ака-егизаклар иштирокида тажрибалар спорт учун муҳим бўлган белгиларга наслий мерос ва оилавий ўхшашликнинг таъсири борлигини аниқлашга имкон берад. Турли тадқиқотчилар томонидан келтириладиган натижаларда анчагина мос келмасликлар мавжуд бўлишига қарамасдан VO₂/мах нинг оқилона тренировка 20-25%га спортчининг генотипи сабаб бўлади. Бу маълумотларга наслий мероснинг кислород пульси кўрсаткича, юрак уришига, таъсири ҳам мос келади.

Оилавий ўхшашликнинг спортдаги ютуқларга таъсирини ота-оналар ва болаларининг ака-ука ва опа-сингилларнинг кўп марталаб муваффақиятларга эришишганликлари ҳоллари тасдиқлайди. Спортни исталган турида бунга мисол топса бўлади, лекин бунда, оилавий ўхшашликларнинг таъсири нафақат генларга, бир-бирига ўхшаш оила аъзоларида, балки оилавий муҳит учун умумий бўлишини этиборда тутиши керак, хусусан, спортга муносабатни, баъзи оила аъзолари орасидаги рақобатни ва х.к.

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Кўрсаткич	Наслийлик	Оилавий ўхшашлик
Максимал кислород истеъмоли	Катта	Катта
Юрак ҳажми	Катта	Юқори
Систолик ҳажм ва юрак ташлаши	Юқори	Юқори
Мушак тўқималари таркиби	Катта	Юқори
Мушакнинг оксидлаш салоҳияти	Катта	Юқори
Липид субстратларнинг оксидланиши	Юқори	Юқори
Липидларнинг жалб қилиниши	Юқори	Юқори

Генотип, маълум маънода спортчининг қандай меъёрда тайёрланганлигига сабаб бўлади. Масалан, ёшижинси бошланғич тайёргарлик меъёри бир хил шахслар, стандарт тренировкя дастурларидан турлича

таъсирланадиган: спортчининг оэроб имкониятларини давомий тайёрлаш баъзиларда $VO_2\text{мах}$ (1л/мин гача)ни кескин кўпайишига сабаб бўлса, бошқаларда умуман ўзгаришлар кузатилмайди. Шу вақитнинг ўзида, 10 шуосат монозигат эгизаклар орасида 20 ҳафта давомида ўтказилган тадқиқотлар ҳар бир монозигат жуфтликда адактив натижанинг юқори даражадаги ўхшашлигини кўрсатди.

Умуман олганда, тайёрланганлик даражасига генетик таъсирнинг табиати ҳалигача ўрганилмаган. Лекин ишонч билан таъкидлаш мумкинки, куч, тезлик, оэраб ва анаэроб йўналишдаги машғулотларига, адакциоан таъсир генетик омиллар туфайлидир. Бир шахслар машғулотлар таъсири остида тез кўникмалар ҳосил қилиши мумкин, бошқалар ўрта, учинчилар-суст.

Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш

Тайёрловнинг биринчи босқичида спорт саралови услубияти сараловнинг биринчи поғонасида болага мос бўлган спорт турини тўғри танлашга йўналтирилган. Мазкур масалани тўғри ечимини топиш нафақат болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг, мураббийларнинг унумли фаолият кўрсатаётганини кўрсатади, балки у чуқур ижтимоий аҳамиятга ҳам эга. Спорт машғулотларида муваффақиятга эришиш ёш одамга табиий қобилиятларини очиш, ўз меҳнати натижаларини ҳис этишга ва ўз кучига ишонишга ёрдам беради. Буларнинг барчаси келажак ҳаётга яхши асос солиш ва фаолиятнинг исталган соҳаларида фаол иштирок этиш имкониятларини яратади.

Боланинг спортда ютуқларга эришишидаги асосий омиллардан бири, бу унинг қайси ёшдан бошлаб шуғулланаётганлигидир.

Етук спортчиларнинг кўпчилиги айнан шу ёшдан шуғулланишни бошлаганлар. Баъзи ҳолларда, ёши белгиланган чегарадан биров ўтган болаларни спорт секциясига қабул қилмаслик ҳам мумкин эмас. Масалан, машҳур чанғичи Г.Кулякова спорт билан шуғулланишни 20 ёшда бошлаган,

конкида югуриш бўйича олимпиада чемпиони Г.Степанская 17ёшида, велосипед спортида ном чиқарган Н.Горелов, В.Каменский, А.Чукановлар 17-18 ёшда бошлаганлар.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, жаҳоннинг кўпгина давлатларининг спорт мактабларида юқори натижалар спортини сунъий равишда ёшартириш тенденцияси кузатилмоқда. Бу ҳол, болалар- ўсмирлар спорт мактабларининг дастурларида, мусобақалар тизимида, ёши катта спортчилар учун турли чегаралар киритишда ўз аксини топмоқда. Тажрибанинг кўрсатишига, бундай ёндашув, салбий оқибатларга олиб келади. Ушбу ҳолатга кўп марталаб мутахассислар эътибор қаратганлар (В.У.Чудин, 1976; Платонов,1980; 1986; Бугаков, 1976, 1986; Сахновский, 1995 ва бошқалар), улар суъний “ёшартириш” спорт саралови ва кўп йиллик тайёрловнинг қонуниятларини бузилишига олиб келиштни кўрсатганлар. Масалан, В.И.Чудинов (1976) спортчиларнинг спорт билан шуғулланишни бошлаган ёши фақатгина 13% ҳолдагина “белгиланган” ёшга (болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг дастурида келтирилган) тўғри келишини кўрсатиб ўтган. Спортнинг кўп турларида етук спортчиларнинг машғулотларни бошлаган ёши “белгиланган”ёшдан 3,5 ёшга кўп бўлиб фарқланади. Шулардан келиб чиққан ҳолда, болаларни машғулотларга 6-7ёшидан жалб қилаётган спорт мактабларининг раҳбарлари қуйидагини эътиборга олишлари лозим. Биринчидан, спортга лаёқатлиликини олдиндан аниқлаш, маълумотларининг ишончи бўлиш эҳтимолини пасайтиради. Иккинчидан, замонавий спорт машғулотнинг хусусиятлари спортчи организмга шундай юқори талаблар кўймоқдаки, натижада спорт билан шуғулланишни эрта бошлаган болалар спортдан эрта кетиб қолмоқдалар. Ҳақиқатдан ҳам, кузатувларнинг кўрсатишига қараганда машғулотларни 6-8 ёшдан бошлаган болалар, кўп ҳолларда спортдан 15-27 ёшда, яъни юқори натижаларга эришиш учун энг оқилона ёшга етганларида чиқиб кетмоқдалар.

Ҳозирги вақтда, жаҳоннинг турли мамлакатларида 3-5 ёшли болаларни ва ҳаттоки гўдакларни сузишга ўргатишга интилиш бор. Баъзи болалар спорт мактаблари машғулотларига болалар боғчасидагиларни жалб қилмоқдалар.

Сузиш ёки чанғида юриш воситасида болаларни соғломлаштириш, баркамол тарбиялаш мақсадида бундай ёндашув мақсадга мувофиқдир. Лекин, ёш болалар билан ишлашга спорт йўналишини бериш керак эмас, афсуски амалиётда бунинг акси бўлаяпти. Мазкур савол бўйича махсус тадқиқотлар ўтказилмаган, лекин нисбий маълумотларни кўрсатишича, 4-6 ёшли болалар билан спорт ишини ташкил этиш, натижасиз яқунланмоқда ва ҳатто болаларни келгуси спорт такомиллигига эришишларига зарар етказмоқда. Амалиётнинг кўрсатишича, юқори натижалар спортга болаларни жалб қилишни 2-2,5 йилга эрта бошлагандан кўра, кечроқ бошлаган маъқулроқ.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хослиги шуғулланишни бошлашни оқилона вақтини аниқлайди, бу ўз навбатида, саралов ва йўналтириш тизимига ўз таъсирини ўтказди. Кўришиб турибдики, келтирилган тавсиялар турли спорт тури билан шуғулланишни бошлаш бўйича маълумотларга мос келмоқда.

Болаларни болалар - ўсмирлар спорт мактабига қабул қилиш учун сараловнинг зарур шарти, уни болаларни аввало спорт тури тўғрисида тассавур берувчи мажбурий машғулотлардан кейин ўтказишдир. Бундай машғулотлар 30 та дарсдан кам бўлмаслиги мақсадга мувофиқдир. Ушбу тадбир, болаларга бир томондан ҳаётда керак бўладиган кўникмалар берса, бошқа томондан, болаларнинг истиқболини баҳолаш самарасини оширади. Оммавий ўқитиш бўлмаса, спорт турлари бўйича лаёқатга эга болаларни саралаш қийин кечади, болани югуришга ёки велосипед учишга иқтидори борми деган саволга жавоб топиб бўлмайди.

Болаларнинг истиқболини баҳолаш вақтидаёқ юқори натижалар спортда муваффақиятга эришишни таъминлайдиган сифат ва қобилиятларга эътибор бериш муҳим, вақтинча характерга эга бўлган ва фақат ўргатиш

вақтида юзага чиқиши мумкин бўлган белгиларни саралов мезони сифатида қўллаб бўлмайди. Масалан, қобилиятларни аниқлаш вақтида спорт турини техникасини тез ўзлаштириш хусусияти ҳал қилувчи бўла олмайди. Тажрибаларнинг кўрсатишича бошланғич ўқитиш вақтида паст бўйли, қотмадан келган болалар спорт техникасини яхши ўзлаштиради, натижаларга эришади. Лекин, худди шу болалар кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичларида кам истиқболли сифатида кейинги босқичларга ўта олмайдилар. Айтиш керакки, озғин ва баланд бўйли болалар, кўпинча бошланиш даврида техникани эгаллашда қийинчиликларга дуч келсаларда, кейинчалик спортнинг турли йўналишларида олий маҳоратли спортчи бўлиб етишадилар.

Шунинг учун, сараловнинг бошланғич даврида ўзгармас (ўсиш даврида кам ўзгарадиган ва машғулот таъсирига кам боғлиқ бўлган) белгиларга эътибор бериш лозим. Бундай талабларга, морфологик кўрсаткичлар жавоб беради. Н.Ж.Булгаковнинг(1986) тадқиқотларига кўра 11-12 ва 16-17 ёшдаги болаларнинг бўйлари орасида боғлиқлик мавжуд. 12 ёшли ўғил болалар, келажакдаги бўйи 86% га етадилар. Спортчиларни истиқболли баҳолаш жараёнида «катта ёшдаги бўйнинг» истиқбол кўрсаткичи бўлиб оёқ кафтнинг ва панжаларнинг узунлиги хизмат қилади. Келажакда бўйни аниқлашда, оёқ кафтнинг узунлиги бошқа ўлчамлар билан уйғунлашган ҳолда, ҳозирги бўйдан кўра аниқроқ кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Турли спорт йўналишларида болаларнинг ютуқларга эришиши имкониятлари белгиларининг кўпчилиги эътиборни тортади. Болаларни спорт мутахассисликларига ажратишда бўй билан гавда оғирлигининг боғлиқлиги динамикаси катта аҳамиятга эга, бу ҳол айтиш керакки, оғир атлетикалар ва волейболчилар ўрганилганда яққол кўзга ташланади. Қизиғи шундаки, юкламаларнинг катталиги ва йўналтирилганлиги йил давомида бўйнинг ўсишига анча таъсир кўрсатиши мумкин. Махсус тренировка ва беллашув юкламаларининг катта ҳажми, айтиш керакки, чарчашни эътиборга олсак, ёш спортчиларни бўйини ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Умумий

йўналишдаги тренировкалар юкламаларини катта бўлмаганлиги, тренировкалардаги танаффуслар, аксинча бўйнинг ўсишига туртки бўлади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларига болаларни қабул қилишнинг ёш чегаралари

Спорт тури	Ёш	Спорт тури	Ёш
Сузиш	7-8	Футбол	10-11
Фигурали учиш	7-8	Гандбол	10-11
Бадий гимнастика	7-8	Сув полоси	10-11
Спорт гимнастикаси (қизлар)	8-9	Қиличбозлик	10-11
Теннис	8-9	Спорт юриши	11-12
Акробатика	8-9	Байдаркада эшкак эшиш	11-12
Спорт гимнастикаси (ўғил болалар)	8-9	Каноэда эшкак эшиш	11-12
Сувга сакраш	8-9	Енгил атлетика	11-12
Чанғида трамплиндан сакраш	9-10	Милтиқдан отиш	11-12
Слалом	9-10	От спорти	11-12
Тезкор тушиш	9-10	Замонавий бешкураш	12-13
Биатлон	9-10	Бокс	12-13
Чанғи пойгаси	9-10	Велосипед спорти	12-13
Чанғи иккикураши	9-10	Оғир атлетика	13-14
Бадминтон	9-10	Стендга отиш	14
Конькида югуриш	10-11		
Академик эшкак эшиш	10-11		
Баскетбол	10-11		
Волейбол	10-11		
Хоккей	10-11		

Бола гавдасининг умумий ҳажмини ташқи кўриниши билан уйғунлиги визуал баҳолашдан унинг спортга лаёқати ва истиқболини баҳолашни бошлаш керак. Масалан, сузиш ва эшкак эшиш учун баланд бўйли болаларни саралаган маъқул. Эшкак эшишда, гавдаси узун, қулочи ва елкаси катта ўсмирларга эътибор бериш керак. Сузиш учун пропорционал тузилишга эга, бир текис мушакли, енгил суякли, тонкие лодышки и запястье оёқ кафти вапанжалари катта болаларни ажратиб олишади. Велосипедчилар конкида югурувчиларни саралашда, оғирлиги катта бўлмаган, сон ва болдир

мушаклари яхши ривожланган ўсмирларга кўпроқ эътибор берилади. Тажрибали тренерлар болаларни спортга йўналтиришда худи шу сифатларга аҳамият берадилар.

Аэроб энергетик минот тизимининг функционал имкониятлари ҳал қилувчи ўрин эгалловчи спорт турларида (чанғида югуриш, узоқ масофаларга югуриш, велосипед спорти) бирламчи саралов жараёнидаёқ VO_2 мах ва ўрта ҳажмли (ў. х.) кўрсаткичларга баҳо бериш керак. Чанғи спорти билан шуғулланмоқчи бўлган ўсмирлар, VO_2 мах (л- мин -1) даражаси 2-2,5 дан кам бўлмаслиги, 2 мах (мл-кг-мин) нисбий катталиқ эса 47-50, ўх- 3000-3500 см 3 дан кам бўлмаслиги керак. Морфологик маълумотлар билан уйғунлашган ҳолда ушбу кўрсаткичлар боланинг келажак имкониятлар тўғрисида тасаввур бериши мумкин .

Кейинги йилларда, истиқболли спортчиларни саралов жараёнида мушак биопсияси ясини маълумотлари кенг қўлланилмоқда. Маълумки, кўп даражада спортчини юқори натижалар эришишига мойиллиги мушак структурасига боғлиқ бўлади. Спринтерларда БС – мушак толалари миқдори жуда кўп бўлиб, у суяк мушаклари кўндаланг кесилиши умумий майдоннинг 80% ва ундан ортиқ майдонни эгаллаши мумкин. Ўрта масофаларда бу нисбат ўзгаради ва турли толалар миқдори тенглиги билан ажралиб туради. Стайерларнинг мушак структурасида 80-90% мушакнинг кўндаланг кесими майдони МС-мушак толалари эгаллаши мумкин.

Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичидаги саралов жараёнида турли спорт йўналишларида ўтказилган тадқиқотлар натижалари тўғри хулоса чиқаришга ёрдам беради. Таъкидлаб ўтамизки велосипедчиларнинг истиқболлигини аниқловчи барча мезонлар конкида югурувчи спортчиларникиги мос келади. Бу иккала тур спорт йўналиши спортчиларга шундай ўхшаш даражада талаблар қўядики, баъзида конкида югуриш бўйича жаҳон биринчиликларида юқори натижага эришган спортчилар велосипед спортида ҳам ютуқларга эришадилар (Шила Янг, Бет Хайден ва бошқ.)

Лекин, ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг ҳақиқий савиясига кўрсаткичлар келтирганлари билан мос келмаслиги БўСМ ларга саралаш учун қатъий мезон бўла олмайди, чунки турли фаолиятларда ютуққа эришиш хусусиятлар мажмуаси билан аниқланади ва хаттоки номаъқул таъсир кўрсатувчи, масалан сузиш натижаларига салбий таъсир кўрсатувчи сифатлар бошқа сифатларнинг ўта ривожланганлиги билан компенсацияланади. Мисол тариқасида қуйидагиларни келтириш мумкин. 100 ва 200 м. га сузиш бўйича экс жаҳон чемпиони Т.Стокнинг (АҚШ) бўйи 167,2 см, икки карра олимпиада чемпиони Б.Г.Уделланики -173 см, олимпиада чемпиони Д.Нельсонники- 167,2 см, 1500 м.га эркин усулда сузиш бўйича икки кара олимпиада чемпиони М. Бартонники- 171см 400 ва 800 м. га эркин усулда сузиш бўйича жаҳон рекордини Т.Уикхемники- 156 см ва бошқ. Ушбу сузувчилар, бўйлари паст бўлишига қарамасдан, бошқа ёркин хусусиятлари эвазига катта ютуқларга эришганлар.

Ёш спортчиларнинг истикболлиги кўп ҳолларда гавда тузилишининг гидродинамик (сузувчиларда) ва аэродинамик (конкида югурувчилар, велоспедчилар) сифатларига кўра аниқланади, бу сифатлар ўсиш жараёнида ўзгариб бориши эътиборга олинади. Бу сифатлар, айниқса ўрта ва узок масофаларда ютуққа эришиш учун муҳим.

Саралов жараёнинг бошланиш даврида болаларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш имкон берадиган оддий педагогик тестлар кенг қўлланилади. Тезлик сифатларини, ориентациянал қобиляти, аэроб ва анаэроб иш бажаришда чидамлиликини баҳолаш имконини берадиган тестларга устуворлик бериш лозим.

Болаларни саралаш вақтида уларнинг соғлигини баҳолаш катта аҳамиятга эга. Организм фаолиятида четлашувларнинг йўқлиги-замонавий спортга ютуққа эришишнинг энг муҳим шартларидан биридир. Хаттоки, соғлиқдаги кичкина четлашувлар, организмнинг кўникиш имкониятларини кескин камайтириши мумкин.

Баҳоларни сараловдан ўтказиш жараёнинг муҳим жойларидан биологик ёшларини таққослашдир. Маълумки, бир хил паспорт ёшидаги болалар ёшидаги болалар орасидаги фарқ, уларнинг жисмоний етилиш даврининг тезлигига боғлиқ. БЎСМларнинг фаолият тажрибасини кўрсатишига, баъзида биологик тез ривожланган болалар сараловдан ўтадилар, лекин улар ўзларининг устунликларини тез йўқотадилар ва спорт билан шуғулланишни эрта тугатадилар. Спорт фаолиятининг кейинги босқичларида, одатда, нормал етилаётган ёки ривожланиши биров суҳт кечаётган болалар катта муваффақиятларга эришадилар. Бундай болалар 16-17 ёшга етганларида уларнинг организмини функционал имкониятлари кескин ортиши кузатилади, бир вақтнинг ўзида акселератларда меъёрлашуҳ ёки хатто морфофункционал имкониятларининг камайиши кузатилади

Т.С.Тиманованинги (1985)тадқиқотлари натижаларига кўра, спорт устаси нормативини бажарган 12-13 ёшли сузувчи болаларнинг 100 % эрта жисмоний етилган. Юқори натижага 17 ёшли сузувчилар орасида, фақат 4,5% биологик етук, 42% эса ривожланиши суҳт кечган. Мазкур маълумотлар, табиийки, саралов ва йўналтириш жараёнида эътиборга олиниши лозим.

Спорт устаси нормативини бажарган болалар ва ўсмирларнинг ярмидан кўпида эрта жинсий етилиш белгилари мавжуд. Халқаро тоифадаги спорт устаси нормативини бажарганлар орасида акселеретлар 20% дан камчилигини ташкил этади.

Одатда, агар жинсий етилишнинг биринчи белгилари, қизларда 8-9 ёшда,ўғил болаларда -10 ёшда пайдо бўлган ҳолда эрта ҳисобланади. Жинсий етилиш ўртача ҳисобланади, агар биринчи белгилар, қизларда 10-11ёшда бошланиб 5-6 йил давом этса, ўғил болаларда 12-13 ёшдан 18 ёшгача давом этса, биринчи белгилар, қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшда пайдо бўлса, жараён кечикаётган ҳисобланади.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикрича, 11-13 ёшли болаларнинг 15-20% жисмоний ривожланиши эрта бўлади. Улар тенгдошларидан бўй ва

оғирлик, мушак, харакатчанлик кўрсаткичлари юқорилиги, айниқса спорт техникасини яхши ўзлаштириш билан устун турадилар. Гарчи, бу фарқлар катта бўлмасада, нормал ривожланаётган болаларга нисбатан-2-4%, ривожланиши суствларга нисбатан-4-8%, бироқ, тренировкалар ҳажми ва натижалар савияси сезиларли даражада устунликка эгалар.

Сараловнинг бошланғич босқичларида спорт фаолиятига майилдорликни психологик кўрсаткичларини эътиборга олиш жуда катта аҳамиятга эга. Бошланғич сараловда асосий психологик кўрсаткичлар бўлиб, спорт билан шуғулланишга иштиёқ машғулотларни бажариш вақтида юқори баҳолар олишга интилиш, қатъийлик ва тиришқоқлик, таниш бўлмаган машғулотларни бажариш вақтида қўрқмаслик кабилар хизмат қилади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, бошланғич сараловда жисмоний сифатларга қараб йўл тутиш кам самаралидир. Асосан улар турғун эмас, тренировка таъсирига боғлиқ ва саралов жараёнида иккиламчи ҳисобланади. Бошланғич сараловида, баъзида малакаси етарли бўлмаган тренерлар қўллайдиган, спорт турига хос бўлмаган синовлар ўтказиш умуман фойда бермайди. Мавсумий спортларда, бу масалан, тортилиш, турган жойдан узоқликка сакраш, панжалар динамометриясига ва бошқалар. Бундай тестларнинг натижалари спортчини истиқболлиги мезони бўла олмайди. Жисмоний сифатлар кўрсаткичлари болаларни маълум спорт турларига саралашда қўл келиши мумкин. Спорт билан бир ёки ундан кўп вақт шуғуллангандан кейинги даврда олинган жисмоний сифатлар тўғрисида маълумотлар сараловнинг навбатдаги босқичлари вазифаларини ечишда фойдали бўлади.

Болани маълум спорт турига жалб қилиш тўғрисидаги қарор, бир ёки икки белги бўйича эмас, балки барча мезонларнинг мажмуавий баҳоси бўйича қабул қилиниши керак. Кўп йиллик тайёрловнинг ушбу бўғинида мажмуавий ёндашувнинг алоҳида аҳамияти шундай, спорт натижаси бу ерда ёш спортчининг келажак истиқболи тўғрисида деярли ҳеч қандай маълумот бермайди.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичида бирламчи саралов ва йўналтириш

Ёш спортчининг истиқболли эканлигини баҳолашнинг асосий мезони унда спортда такомиллашиш учун қобилятининг мавжудлигидир. Бошланғич тайёрловнинг дастлабки 2-3йилидан кейин, ҳамда қандайдир спорт туридаги оқилона ёш чегарасига анча етмасдан олдин, ёш спортчининг келажакда халқаро савиядаги натижаларга эриша олиш тўғрисида хулоса чиқариш қийин. Лекин, жисмоний такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини ва унинг йўналтиришини аниқлаш, спортчини янада ривожланиши учун йўналтириш зарур. Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда, ёш спортчиларнинг морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникиш имкониятлари, машғулот ва беллашувлар юкламаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларини эътиборга олиш керак.

Сараловнинг мазкур босқичида эришилган спорт натижаси, истиқболликнинг мезони бўла олмайди. Тажрибанинг кўрсатишича, бирламчи тайёргарлик босқичида нисбатан паст натижаларга эришган спортчилар, жой олади. Шу билан биргаликда, айтиб ўтиш жоизки, болалар ва ўсмирлар орасидаги мусобақаларнинг ғолиблари кам ҳолларда (турли спорт йўналишлари бўйича 5% дан кам), яқиний босқичларда спорт ютуқларига эришадилар. Турли мамлакатлардаги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тажрибаси бунга гувоҳ бўлмоқда.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичидаёқ ёш спортчиларни гавда тузилишини олий малакали спорт усталарининг морфологик хусусиятларига қай даражада мос келишини аниқлаш зарурияти тўғилади. Мазкур босқичда, спортчини истиқболлилигини баҳолашда марфологик хусусиятлар энг муҳим сифатлар қаторида бўлади. Турли спорт йўналиши вакилларининг марфологик фарқланишига шундай саралов сабабдир, чунки спортчи гавдасининг тузилишитурли спорт йўналишларида механик ёки беомеханик устунлик келтиради. Инсон тузилиши маълум ёш ораликларида ўзгарсада,

умуман органда унинг кўп жихатлари деярли узгармайди ва асосан наслий омилларга боғлиқ бўлади.

Таъкидлаб ўтиш кераки, инсон тузилишини аниқлашнинг ягона ёндашуви йўқ. Инсон тузилишини морфологик мезонлар асосида аниқлаш кенг тарқалган-мушакларнинг ривожланиш даражаси, бўйи ва оғирлиги, скелет хусусиятлари. Бундай ёндашувда кўпчилик мутахассислар гавда тузилишини характерлаш учун “соматик” терминини қўллайдилар.

Инсон гавдасининг нормал тузилишининг кўплаб схемаларидан, энг кўп қўлланилганини кўриб чиқамиз, унга кўра тузилиш уч турга ажралади:

1) Чўққисифат эндоморф тур-кўкрак қафаси бўртириб чиққан, кичик думалоқ шакллар, нисбатан калта оёқ ва қўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ кафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи;

2) Атлетик мезоморф тур гавда шаклли, тор тос, кенг елкалар, яхши ривожланган мушаклар, суякларнинг қўпол тузилиши;

3) Астеник эксоморф тур-ясси ва узун кўкрак қафаси, озгин гавда, узун ва нозик оёқ қўллар, тор оёқ кафти ва канжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи.

Табиийки, кўпчилик шахсларнинг гавда тузилишини ушбу уч турга келтириб бўлмайди. Бундай ажратиш инсон тузилишининг нақадар турлилиги тўғрисида умумий тасаввурлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунинг учун, спорт саралови амалиётида гавдининг узлуксиз тақсимланган қисмларига эътибор бериш мақсадга мувофиқ, қисмларни учга ажратиш мумкин: эндоморф, мезоморф, эктаморф. Қисмларнинг ажралиб туриш даражаси турли шахсларда хар хил бўлади ва 7-баллик тизим бўйича баҳолаши мумкин. Энг юқори баҳога (7) қисмларнинг максимал даражасидаги имкониятлари мос келади. Соматик турни уч рақам билан таърифлаш мумкин. Масалан: 7-1-1 рақамларига эга самотоикча думалоқ шакллар, кучли ривожланган тери ости асоси, заиф мушаклар, йирик ички аъзолар, мезоморфлар ва эктоморф қисмлар кам. 1-7-1, 2-1-7 каби турлар жуда кам учрайди, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 самототипларнинг тарқалган. Учала қисмларнинг ўзаро боғлиқлигики таъкидлаб ўтиш керак: бир турнинг

кўпайиши бошқа турнинг камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бир қисмининг юқори қийматга бўлмаслигига олиб келади. Самотипни баҳолашда учала баҳонинг йиғиндисы 12 дан ошмаслиги ва 9 дан кам бўлмаслиги лозим (Чтецов, 1979).

Саматотиплар бўйича ажратиш жараёни фотосуратларни билан солиштириш вақтида тадқиқот натижаларини диаграмма кўринишида келтириш қақсадга мувофиқдир.

Олимпиадаги-спортчилар самототикларини оддий одамлар, ҳамда махсус таълим муассасаларининг талабалари самототикларни Д.М.Теннер (1964)ўтказилган. Ушбу соҳадаги бошқа тадқиқотлар (Волков, 1973, 1974; Мартиросов, Туманян, 1976, 1977, 1991, 1992 ва бошқалар) Д.М.Теннер томонидан илгари сурилган ғоя ва қоидаларни кенгайтириш ва аниқлаштириш имконичтини берди холос. Спорт билан шуғулланмайдиган талабалар орасида кўп холларда оралиқ турлар учрайди, уларда эндоморф, мезоморф ва эктомоморф турларнинг нисбати кам қисмлари мавжуд бўлади. Спорт коллежларининг талабаларида кўпроқ мезоморф тури учрайди. Олимпиада ўйинларида қатнашган - енгил атлетикачилар орасида деярли эндоморф тури учрамайди.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортга яроқлилиқ деганда нимани тушинасиз.
2. Спортга яроқлилиқни аниқлаш тизимининг асослари кўрсатинг.
3. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг даврлари ва босқичлари нималар.
4. Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари айтиб беринг.
5. Спорт сараловида соматик ривожланишни айтиб беринг.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.
3. Керимов.Ф. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. Тош. 2004.

2-мавзу. Спортда башорат қилиш ва башорат қилиш усуллари.

Режа:

1. Спортда башорат қилишнинг методологик ва назарий жиҳатлари.
2. Спортда башорат қилишнинг методологик омиллари.
3. Башорат қилишнинг асосий жиҳатлари.

Тайанч иборалар: башорат, башорат қилиш, мақсад, спортда башорат, моделлар, антиципация, экстрополяция, олдиндан кўра билиш, Олимпиада ўйинлари, ресурсларни аниқлаш, методик принциплари, ижтимоий-экономика, тизимлилик, узлуксиз ва қайтиш алоқаси, пропорционаллик, оптималлик, реаллик, объективлик, табиийлик, ўхшашлик, Башорат верификацияси,

Спортда башорат қилишнинг методологик ва назарий жиҳатлари

Ҳозирги замонда башорат қилишнинг илмий муаммолари жамиятимизнинг ҳар бир соҳасида шунингдек, жисмоний тарбия ва спортда ҳам жуда муҳимдир. Башорат қилиш муаммоларининг спорт соҳасида қўллашнинг муҳимлигини бир қатор муаммолари бор...

биринчидан: сиёсий ва ижтимоий томонларини сезиларли даражада ошириш; иккинчидан: малакали спортчиларни спортга тайёрлашнинг янги йўллариини излаб топиш ва мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни кенг ёйиш; учинчидан: республика мактабларида жисмоний ҳаракатнинг структура ва функцияларини кенгайтириш.

Спортда башорат қилишнинг методологик омиллари

Жамиятимизда жисмоний тарбия таркибий қисм бўлгани учун, Ўзбекистон Республикаси спортда юқори натижаларни қўлга киритмоқда. Олимпияда ўйинларида эришилган ғалабалар, жаҳон, Европа биринчилиги, ҳар-хил халқаро мусобақалари ютуқлари ўзбек спортини ривожланиб бораётганлигидан гувоҳдир.

Бу ютуқлар ўз-ўзидан келган эмас. Булар юртимиздаги демократик қурилишнинг ривожланишидан келиб чиққан ҳолда,

Президентимиз И.А. Каримов бошчилигида ва Ўзбекистон Республикасининг раҳбарларини диққат эътибори туфайли эришилиб, жисмоний тарбия ва спортни оммавий ривожланишига алоҳида эътибор берилмоқда. Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ривожлантириш спорт прогностикасини бир соҳаси бўлиб қолади ва илмий асосда режалар тузилади, спортда юқори натижаларни эгаллашда, спортчилар ирода кучини тарбиялашда муҳим тармоқ бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия ва спортда башорат қилиш тушунчасини туркумларга бўламиз.

Башорат - маълум вақт оралиғида кузатилаётган объектга (бизнинг ҳолимизда спортчига) нисбатан эҳтимолий илмий асосланган фикрлар.

Башорат қилиш- инсоннинг билиш фаолияти тури, яъни объект ва унинг ривожланиш ғояларини таҳлил қилиш асосида башорат шакллантиришнинг йўналиши.

Мақсад- беллашув фаолиятидан олинадиган натижалардан ҳаёлан завқ олиш.

Спорт башорат қилишнинг услубияти - табиат ривожланишида диалектик-материалистик концепцияларга асосланади, яъни жамият ва билимга. Спортдаги башорат қилишнинг илмий методологияси дунёдаги қабул қилинган билим фалсафасига суянса, умумий методология тушунчасида умумфан методлари қабул қилинади.

Спортни башорат қилиш ривожланишнинг янги босқичларида турибди. Англашимиз бўйича, илмий ва амалий организацияларнинг доираси кенгайиб борган сари, башорат қилиши билан шуғулланувчилар эски синалган усулларни ишлаб чиқмоқдалар.

Башоратлар асосидаги усулларни ҳар бир илмий тадқиқотлар кузатиб боради: Булар анализ ва синтез, дедукция ва индукция, кузатиш, тажриба, системалаштириш ва классификациялаш, олдиндан кўра билиш, гипотеза, аналогия, экстрополяциялардир.

Олдиндан кўра билиш экспертлар баҳосининг асоси бўлиб хизмат қилади. Тажрибали мурббий янги спортчини бир марта кўриб унинг келажақда яхши спортчи бўлиб етишишни сезади.

Олдиндан кўра билиш қобилиятига баҳо берганимизда, бу олдинги тажрибаларига асосланган ҳолда, қарор қабул қилишдир.

Башорат қилиш учун, экспертларнинг методлари кенг қўлланилади. Экстраполяция методи ҳозирги вақтда кенг тарқалмоқда.

Моделлаштириш методи ёрдамида қисқа муддатли, ўрта муддатли, узок муддатли башорат қилишнинг турли параметрлар орасидаги муносабатлари ҳисобга олинади. Модел ҳар бир тафсилотларда кўчирма бўлиш керак эмас. У фақат моделлаштиришда маълум мақсадлар учун объект вазифасини бажаради.

Моделлар шаклига қараб ҳар-хил бўлади: предметли (режалар, макетлар), футбол мурббийси ўйин ўтказишда макетлардан фойдаланади, яъни ўйинчи фишка кўринишида моделлаштирилади ва шундай ҳолатда тактик вариантларни ютиб чиқади.

Жисмоний – бунга мисол қилиб, футбол ўйинини олишимиз мумкин. Олий лиганинг тренери рақиб жамоани қандай ўйин тактикасидан фойдаланиши билади ва ўзининг жамоасида бўлажак ўйин тактикасини моделлаштиради. Худди шу тариқа жисмоний ҳаракатланувчи моделдан фойдаланади.

Мантиқли - ходисанинг ёки жараённинг мантиқий таъфирланиши кўзда тутилади.

Математикали – тенгсизлик жараёни тенглаштириш тизими ёрдамида тасвирланади. Математик моделлар ҳисоб-китоби компьютер ёрдамисиз жуда меҳнат талаб ишдир. Математик моделдан кибернетик моделнинг фарқи шуки, у компьютер хоттирасига жойлаштирилади. Унинг ёрдамида «яшайди, ривожланади ва тажрибалар ўтказилади». Компьютердаги кибернетик модел янги ва аниқ маълумотларни тез олишга мўлжалланган воситадир.

Бундай тадқиқот тизими, илмий-амалий башорат қилишнинг вазифаларини ечишда ва спортчиларни Олимпиада Ўйинларида жаҳон, Европа чемпионатларида юқори натижаларга эришишга имкон яратади.

Навбатдаги асосий йўлланмалар:

-ижтимоий-иқтисодий шароитда башорат қилиш, яъни спортчининг қобилиятларини юқори даражада ривожланиши;

-спорт натижаларининг ўсиш башорати;

-спортчининг ҳар томонлама тайёргарлик даражаси ва шахсий сифатларига башорат қилишнинг талаблари;

-йирик халқаро беллашувларда спорт натижаларига эришишнинг башорат қилиш мажмуавий воситаси;

-спортда башорат қилишни мажмуавий ёндашиш тизимига киритишни алоҳида спортчида, жамоада ва спорт турларида қўллаш.

Башорат қилишнинг асосий жиҳатлари

«Олдиндан билиш учун билиш. Харакат қилиш учун олдиндан кўра билиш» - деб шарҳлаган эди режалаштириш ва башорат қилишни ўзаро боғлаб, 19 асда яшаган француз файласуфи О.Конт.

Россиялик мутаххасислар башорат қилишни кўриб чиқиб, режалаштириш тайёргарликнинг муҳим элементларидан бири деб ҳисобладилар.

Режалаштириш муҳим қарорнинг натижаси сифатида ва ахборот учун керак бўлган башорат қилиш сифатида қабул қилинган.

Спорт башорат қилиш мутахассислари О.Контнинг айтган сўзларини қайта изоҳлашди: чуқур ва кенг билим олдинда яхши кўра билиш учун керак, олдиндан яхши кўра билиш учун эса тўғри харакат қилиш демакдир.

Холис ҳақиқийлик ижтимоий муносабатларда, спорт фаолияти тизимида кўриб чиқилади. Ҳар бир спортчини, жамоани спорт фаолияти бўшлиқ асосида қурилаётгани йўқ, балки бошқа тизимлар фаолияти ва уларнинг ривожланиши туфайли мавжуд.

Спорт фаолияти ва шахс ўртасига таъсир этувчи турли муносабатлар шакли: идеологик, психологик, иқтисодий муносабатлар мавжуддир.

Иккинчи жиҳат башорат қилишнинг ёндашиш тизимини бўтунлиги ҳисобланади.

Учинчи услубий жиҳат ижтимоий башорат қилишнинг тарихий детерминизмини билиш ҳисобланади, яъни қонунчилик вазифаларини ва ижтимоий тизими ривожланишини объектив эътироф қилиш.

Тўртинчи жиҳат ижтимоий башорат қилишнинг мажмуавий характерини илмий асосда олдиндан кўра билиш.

Спортдаги башорат қилиш фаолияти киши шахсиятини шакллантириб, маънавий, меҳнат ва жисмоний тарбиянинг мажмуасига йўналтиради.

Башорат қилиш спортчи шахсига, жамоага нисбатан тарбиявий билим бериш тадбирлари мажмуасини ҳисобга олади.

Спорт прогноллаштириш назариясининг мақсади шуки, тадқиқотларнинг истиқболли тармоқлари томонидан йиғилиб қолган ёки кам ишланган билимларини ягона тизимга туширишдир.

Хозирги замон илмий адабиётларида «олдиндан кўра билмоқ» сўзининг синонимлари сифатида олдиндан таърифлаш, олдиндан айтмоқ, антипатия, экстрополяция, ўйлаб топмоқ ва башорат қилиш каби сўзлар ишлатилади. «Олдиндан кўра билиш» тушунчасини назарий таҳлил қилганимизда, кўпгина аниқликларни киритамиз ва тизимлаштирамиз, яъни бир бирини тўлдиришини, бир бирига бўй сунишини кўрамиз. Юқорида келтирилган тушунчаларни бирлаштирган ҳолда, «олдиндан кўра билиш» тушунчаси инсонларнинг олдиндан таърифлаш, олдиндан айтиш, келажакни башорат қилиш каби қобилиятлари тушунилади.

Илмий адабиётлардан маълумки, «олдиндан кўра билиш» тизими инсонларни антогенетик ривожланишида учта босқичдан ўтади:

- олдиндан таърифлаш босқичи ёки антиципация;**
- олдиндан айтиш босқичи ёки экстрополяция;**

-башорат қилиш босқичи ёки илмий асосда «олдиндан кўра билиш».

биринчи босқич - олдиндан таърифлаш ёки антипация. Бу келажакни бир дақиқа кўра билиш сенсомотор коррекция операцияларини муваффақиятларини мақсадга мувофиқ бажариш;

иккинчи босқич - олдиндан айтиш ёки экстрополяция. Бу вақт амплитудасидаги ретроспектив олдиндан кўра билиш, сенсор - ақлий коррекциясини узайтириш, мақсад қилиб қўйилган ходисани амалга ошириш..

учинчи босқич башорат қилиш ёки илмий равишда олдиндан кўра билиш.

Олимпиада спорт турлари муносабатлар тизимини ҳосил қилувчи омил сифатида, спорт башорат қилишни ҳамма элементларини бирлаштиради.

Спорт башорат қилишнинг вазифалари

- 1. олимпиада ўйинларида қатнашаётган командаларнинг мақсадларини аниқлаш;**
- 2. муваффақиятга эришишнинг оптимал йўллари ва воситалари;**
- 3. ресурсларни аниқлаш ва қўйилган мақсадга эришиш;**
- 4. Спорт прогнизлаштиришнинг методик принциплари;**
- 5. ижтимоий-экономика мақсадларнинг таянчи;**
- 6. тизимлилик;**
- 7. узлуксиз ва қайтиш алоқаси;**
- 8. пропорционаллик ва оптималлик;**
- 9. реаллик ва объективлик;**
- 10. бошланғич тармоқларга бўлиниш;**
- 11. табиийлик;**
- 12. ўхшашлик.**

Башорат қилиш ва режалаштириш бошқарувнинг фуқцияси сифатида

Спортчиларни тайёрлаш прогрессив характерларга эга бўлиб, бир текис ва уюшган бўлиши керак. Агар спорт башорати бўлажак мусобақаларни натижасиз бўлишини кўрсатса, дарҳол ишни шундай уюштириш керакки, бундай ривожланиш «секинлаб» натижаларни пасайишини олдини олиш керак.

Агар башорат натижаларни яхши томонга ўзгараётганидан далолат берса, яна ҳам кўпроқ ютуқларга эришиш учун фаолликни ошириш керак. Бунинг учун эса маълум мақсадлар асосида спорт фаолиятида уюшган тадбирлар ўтказилади. Спорт фаолиятининг башорати ташкилотлардаги ишларни тўғри уюштириб ва бу ташкилотлар қандай йўналиш орқали кетаётганини назорат қилади. Спорт башорати мамлакатдаги спорт ривожланишига жавоб берувчи ташкилотларни, тренерларни, команда раҳбарларини олдига тадбирлар ишлаб чиқишни вазифа қилиб қўяди. Шунингдек бу вазифаларни бугунги кун талаби билан ечишни ва фақат тактик усул билан эмас балки, амалий усуллар билан барқарор қилишни талаб қилади.

Бошқарув фаолияти табиатан ташкилотчилик фаолияти ҳисобланади ва бу унинг ўзига хос томонларилан биридир. Аниқ ҳаракатни амалга ошириш учун бошқарувнинг натижавий қарорлари қабул қилинади.

Режа бошқарувнинг тузилиш элементи ҳисобланиб, у ўзига илмий асосланган башоратни киритади. Агар бунинг акси бўлганда эди, спортда режалаштирилган, маълум мақсадни кўзлаган, натижа берувчи ҳаракат бўлмаган бўлар эди.

Бизнинг мамлакатимизда спорт фаолияти ва спорт ривожланиши билан боғлиқ бўлган томонларга катта эътибор берилади. Келажакда аниқ кучлар билан спортчи тайёргарлигига таъсир қилувчи йўналишларни, олдинда турган олимпиада сезонида спортчилар шаклланиш жараёнини бошқариш кераклигини вазифа қилиб қўяди.

Шундай қилиб, башорат қилиш ва режалаштириш бошқарувнинг асосий области бўлиб, спорт фаолиятининг даражасини белгилайди.

Спортда истиқболли режалаштириш муаммолари

Башорат долзарб режаларни қарорларини қабул қилишда доим зарурдир. Спортда башорат қилиш келажакда бажариладиган вазифаларни ҳозирги замон бошқарув қарорлари асосида қабул қилади.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичи режа натижасини ҳисоблаши қисқа муддатли башоратда аниқланади. Спортнинг тайёргарлик режасида ўтган йилги тадбирда қўлланган восита ва усуллар бу йилда ҳам қўлланилади.

Вақт ўтиши билан спортда ҳам эволюция юз беради, яъни ҳолатлари, даражаси, тузилиши, характери ўзгариб ижтимоий ҳаётга мослашади. Спорт ривожланишида прогностикани таҳлил қилиш ва ўтказиладиган тадбирни режалаштириш жуда муҳимдир.

Спортдаги эволюцияга асосланган ҳолда, спорт фаолиятининг ривожланишидаги муваффақиятли бошқарилаётган башорат қилишни илмий асосланган вариантларини ишлаб чиқишни таклиф қилади. Бунинг учун режа тузиш, бошқарув қарорини қабул қилиш, уюштирилган тадбир ўтказиш керак.

Спорт башорати бу тавсиянома ёки танлаб олинadиган нарса эмас, балки кўп вариантли илмий асосланган объектив баҳодир. Спортчилар тайёргарлигини режалаштириш мутахассислар олдидаги муҳим вазифалардан биридир ва улар бунга жавобгардирлар. Худди шу ерда спортдаги башорат қилиш ва режалаштириш муносабатлари аниқланиб, спорт фаолиятида натижали ишнинг вариантлари танлаб олинади. Шундай қилиб режалаштириш спорт фаолиятида энг яхши йўлларни, тадбирларни, воситаларни, методларни танлабгина қолмасдан балки аввалги ва ҳозирги вақтда аниқланган фойдасиз йўналишларни чиқариб ташлайди.

Спорт келажигадаги ўзгаришлар сезиларли даражада раҳбарлар фаолиятида билинади. Спорт башорати спорт органларида аниқланган мақсад йўналишларини ҳаракатлантиради. Бу ҳаракат ходиса ва жараёнларнинг башоратини ўзгартиради. И.В.Бестужев-Ладанинг (1970) фикрича,» феномен- башорат силжишнинг парадокси бўлса керак»- деган эди. Бошқарувнинг алоҳида функцияларида башорат қилишни ажратиш келажакдаги муаммоларни тадқиқ қилишда жуда қулай.

Олдиндан кўра билиш амалиётида спорт фаолиятининг натижалари фақат башорат қилиш билан чегараланиб қолмайди. Бошқарув элементларининг занжири башорат қилишдан фарқ қилиб, бошқарув объектига актив таъсир қилади, яъни режалаштиришда, программалаштиришда, проектлашда, ташкил қилишда, текширувда, коррекция қилишда. Бошқарув, режалаштириш, башорат қилиш ўзаро боғлиқ ва бир-бирига тобе бўлиб, бири иккинчисини сиқиб чиқара олмайди.

Башорат верификацияси (башоратни тўғрилигини аниқлаш)

Башоратни тўғрилигини аниқлаш жараёни верификация дейилади. Келтирилган ҳар қандай башоратни қайсидир даражада ноаниқликлари мавжуд. Келажакда олинган ахборотни ишлатиш учун, уни қайдаражада умидлилигини текшириш керак.

Башоратни ишончилиги ва натижалчилиги икки йўл орқали аниқланади: априорли ва апостериорли.

Априорли башорат қилиш ходисани содир бўлгунга қадар текширади.

Апостериорли верификация статистик маълумотларга нисбатан, турли башоратларни реал содир бўлишидан, башорат методларни натижавийлиги билан мос келишини кўриб чиқади. Апостериорли верификация башорат қилиш методини амалга оширишда муҳим рол ўйнайди.

Верификация башорати бошқарувининг турли фан тармоқларда, халқ хўжалигида бир қатор вазифаларни ечишда, ишонарли манбай бўлгани учун муҳим рол ўйнайди. (Р.М.Баевский 1979)

Апостериорли верификация спортдаги башоратни текширилаётган объект холати омилларини ва башорат орасидаги фарқни синчиклаб текширишни талаб қилади.

Машхур Америкалик башорат қилиш, бўйича мутахассис, Р.Эйрес (1971) фикрича башорат қилишнинг асосий хатолари қуйидагилар:

- керакли тасаввурнинг йўқлиги;
- ўта хурсандчилик;
- баъзи тадқиқотларнинг келажагини олдиндан кўра олмаслик;
- ҳисобнинг ноаниқлиги;
- жараёндаги ноаниқлик ва тасодифни эҳтимоллиги.

Башорат қилиш-одамлар учун, олдиндан айтиб берувчилар ролини олган таваккал иш. Унинг шундай хавфли томонлари борки, яъни ноаниқлик, ноумидлик, реал ҳаёт билан башорат қилиш ходисасининг ўзаро муносабатларидаги мураккаблик, кишиларнинг таъсирчанлиги ва тан олмасликлари каби ходисалар учрайди. (Р.Эйрес 1971)

Верификация башоратининг қуйидаги турлари бор.

1. тўғри верификация-бошланғич методларни синчиклаб ўрганиш йўли орқали олиш;
2. эгри верификация-бошқа манбалардан олинган ахборотлар билан башоратни солиштириш йўли билан олиш;
3. инверсли верификация-прогностик моделни ретроспектив босқичига мослигини текшириш;
4. консенвентли верификация-эртароқ олинган башоратни логикали ёки математикали башоратга киритиш;
5. қайта усулдаги верификация- эксперт фикрини бошқалар фикридан фарқли лигини айтиш ва ўзгартириш.
6. оппонент верификацияси- башорат ҳақида оппонентларни танбеҳи;
7. хатолар ҳисобида верификация- башоратдаги доимий хатолар манбаини ҳисобга олиш;
8. экспертларнинг хабардорлик верификацияси- башоратни эксперт фикри

билан солиштириш.

Шундай қилиб, башорат қилиш спортчиларни спорт соҳаси бўйича юқори ўринларни эгаллаб, муваффақиятларга эришишда муҳим рол ўйнайди.

Башорат усуллари

Башорат – спортда башоратларни ишлаб чиқиш - спорт фаолиятига тегишли бўлган ходисаларнинг келажагини аниқлаш шаклидир.

Истиқболни белгилашнинг вазифалари шундан иборатки, аниқ ходисаларни ривожланишига асосланган ҳолда, илмий билимларга мос келадиган, олдинга интилиши учун рағбатлатиладиган жараённи аниқлашдир. Истиқболни белгилаш бошқарув билан боғлиқ. Бошқарув эса, етарлича таъминланган, исботланган (қарор қабул қилинган) спортнинг ташкилий доирасини, тайёрлов доирасини ва беллашув фаолиятини маълум қарор қабул қилишини назорат қилади.

Истиқболни белгилаш ғояси спортда ҳар хил жараёнларга ва ходисаларга дуч келади. Бу ғоя спортда кенг тушунчани қамраб олади. Масалан, алоҳида спорт турларининг ривожланиш истиқболларида ва беллашувга тайёргарлик тизимида, техника ва тактикадан фойдаланиш.

Тайёрлов тизими беллашувларда қатнашиш, спорт рекордларини ўрнатиш жараёнларида катта ўрин эгалайди. Булар миллий спорт ареналари, давлатлараро спорт муносабатлари, спортчилар ва жамоаларнинг техник тактик функционал имкониятлари, алоҳида беллашувларда спорт курашининг ривожланиш, жанг, яккама-якка олишув стартини ва бошқалар. (Плахтинко, Мельник, 1980; Семёнов, 1983)

Башорат экстрополяция усулига асосланган ҳолда ишлатилади.

Бу бир бўлак қисми бирор ходиса орқали иккинчи бўлакка ўтишини кузатган ҳолда ҳулоса қилинади. (Косалапов, 1981; Баландин, 1986)

Спортдаги экстрополяция шароитида жаҳон рекордини ўсишини ўтган йиллар қонуниятларига асосланган ҳолда ўрганилади. Шундай қилиб,

спортчилар ва жамоаларнинг спорт маҳоратини ўсишини амалга ошириш мумкин.

Экстропольцияни мақсадга мувофиқ равишда мажмуавий моделлаштирилган усулида ва экспертларни баҳолашда ишлатилади. Бунда замонавий спортнинг ривожланиш йўналишини, илмий-техника томонидан тараққиётини, янгиликларни, машқларнинг оригинал усулларини ҳисобга олиш керак. (Косолапов, 1981)

Башорат одатда, қисқа муддатли, ўрта муддатли, узоқ муддатли, ўта узоқ муддатли каби бўлимларга бўлинади. Истиқболни белгилаш турларини ҳар-хил соҳаларда қўллаш учун маълум муддатлар керак бўлади. Масалан; истиқболни белгилаш ижтимоий фанларда қисқа муддатлида 1-2 йил оралиқ масофани қамраб олади, ўрта муддат 5-10 йилни, узоқ муддат 15-20 йилни, ўта узоқ муддат 50-100 йилни қамраб олади (Бестужев-Лада, 1982).

Спортдаги ечиш керак бўлган вазифаларни ўзига хос бўлган хусусияти ва характерини ҳисобга олган ҳолда, қисқамуддатли истиқболни белгилаш унчалик катта бўлмаган оралиқ вақтга, одатда соатлар ва минутлар билан, ўрта муддатли ҳафталар ва ойлар билан, узоқ муддат 1-2 йилдан 3-4 йилгача, ўта узоқ муддатли 6-10 йилдан 15-20 ва ундан ортиқ йилгача белгиланади.

Истиқболни белгилаш натижаси назарий ва тажриба фаолиятининг қўшилишида кўринади.

Истиқболни белгилаш кузатилган натижаларга суянади, натижалар эса ўтказилган тажриба фаолияти туфайли аниқланади.

Башорат қилишнинг турлари қуйидагилардан иборат.

-техник-тактик шаклланишнинг ўзига хослиги ва бошқа турлардаги тайёргарлиги;

-спорт маҳоратини ташкил қилувчи адаптация ва деадаптация қўллашда башоратни ривожланиши;

-беллашув фаолиятида натижа берадиган тартибни ўрнатиш шунингдек, асосий мусобақалар ва уларда ишлатиладиган кучларни аниқлаш

-рақиб томоннинг характерини аниқлаш.

Узоқ ва ўрта узоқ муддатли башорат қилиш

Узоқ муддатли башорат қилиш саралаш спорт жараёнининг келажагига қаратилади. Тайёргарлик ва беллашувларда қатнашиш 1-2 йилдан 3-4 йилгача бўлган вақтни эгаллайди.

Башоратнинг вазифалари;

- спортнинг ҳамма турларида юқори поғоналарни эголловчи спортчиларни танлаш;
- спортчининг маълум турларда юқори натижаларга эришишини кўзлаш ва максимал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда беллашув фаолиятида техник-тактик моделни қўллаш;
- машқ жараёни учун энг қулай тизимни аниқлаш, спорт маҳоратида турли компонентлани қўллаш;
- Рақиб учун кутилмаган зарба бўладиган, кўпроқ эффект берадиган, юқори натижаларни эгаллашга ёрдам берадиган техник вазифаларни бажариш;
- асосий рақибнинг составини, уларнинг техник-тактик куролланишини ва жисмоний-руҳий тайёргарлигини аниқлаш;
- бўлиб ўтадиган мусобақа шароитларини ўрганиш, ўтказилиш тартиби билан танишиш, об-ҳаво шароити, судьялар жамоаси, инвентарлар, асбоб-ускуналар билан жиҳозланишини ўрганиш;

Ғалабага олиб келувчи спорт натижаларини аниқлаш.

Биринчидан. Моделлар объектнинг ўрнини босувчи сифатида ишлатилади, яъни моделни ўрганиш орқали объект хақида маълумотга эга бўлади. Модел устида тажриба ўтказилганда, моделни тузилиши ва вазифаларини акс эттирувчи янги билимлар олишга муваффақ бўлинади.

Иккинчидан. Эмприк билимларни умумлаштириш учун ишлатилади, яъни спорт соҳасидаги турли жараёнлар ва ходисаларни қонунчилик алоқалари тушунилади. Эмприк билимлар модел тасаввурида

қайта ишланган ва амалга ошган, умумлашган назарияга мос келадиган ҳолатларни яратади.

Учинчидан. Модел спорт амалиёти серасида тажриба ўтказилаётган илмий ишларга катта таъсир ўтказади. Бунда моделнинг назарий билимлар олиш учун анализи муҳим эмас, балки амалиётда амалга ошириш муҳим. Мурофункционал моделнинг кўп сонли роли, спорт сарашларида, ориентацияда, модел тайёргарлигида ва мусобақа фаолиятидаги машқ жараёнларида ўйнайди.

Спортда ишлатилаётган модел иккита асосий гuruhга бўлинади.

Биринчи гуруҳ.

- 1) Мусобақа фаолияти тизимини характерловчи модел;
- 2) Спортчининг ҳар томонлама тайёргарлигини характерловчи модел.
- 3) Мурофункционал модел, организмнинг морфологик томонларини акс эттирувчи, алоҳида тизим имкониятларининг вазифасидаги, спорт маҳоратида эришилган даражаларни таъминлайди.

Иккинчи гуруҳ.

- 1) Спорт маҳоратида динамикни ташкил топиши, кўп йиллик циклдаги тайёргарлиги, бир йиллик машқ мобайнида ва макроциклда модел давомийлигини акс этиши;
- 2) Машқлар жараёнидаги кўп йиллик тайёргарликда, микроциклда, босқичларда йирик тизимли моделнинг тузилиши;
- 3) Машқ босқичларида, мезо ва микроциклдаги модел
- 4) Машғулотлардаги машқ модели ва уларнинг қисмлари.
- 5) Алоҳида турдаги машғулот машқларининг модели ва уларнинг мажмуаси.

Моделлаштириш жараёнини режалаштириш.

1) Кундалик, босқичли контрол, бошқарув билан машқ жараёнидаги турли тизимларни тузилишини модел вазифаларига боғлаган ҳолда амалга ошириш;

2) Моделга қўшилган параметрлар сони, алоҳида параметрларнинг характерини ўзаро боғлиқлигини модел даражаларида аниқлаш;

3) Қўлланилаётган модел ҳаракат вақтини, унинг қўлланиш чегарасин, тартиб вақтини, ишни тугатишини ва алмаштиришни аниқлаш.

4) Моделларни умумлаштириш объект ёки жараён характерини акс эттириб, бир хил жинсдаги спортчиларнинг катта груҳини ёшини ва квалификациясини, шуғулланаётган спорт турини тадқиқ қилиш натижасида аниқланган. Моделларни гуруҳлашда спортчилар ёки жамоаларнинг бирор спорт турида қатнашиши ҳисобга олинади ва уларнинг йиғиндиси асосида ўрганилади. Масалан: тезлилик-кучлилик потенциялини юқорилиги билан ва чидамлилигини камлиги билан фарқ қилувчи шайбали хоккейдаги «бешталик»нинг ҳаракатини, мусобақа фаолиятидаги курашчилар ёки сузувчиларни техник-тактик моделини олишимиз мумкин. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, турли спорт турларида юқори натижаларга эришаётган спортчилар бир неча мустақил гуруҳларга бўлиниши мумкин. Мусобақа фаолияти ва тайёргарликлар бу гуруҳларни ўзаро бирлаштириб туради.

Масалан: сузувчилар, эшкак эшувчилар, югурувчилар ўрта масофада 3та асосий гуруҳларга бўлинади.:

1) Спортчилар ўзларининг тезлилик-кучлилик қобилиятлари ҳисобига юқори натижаларга эришадилар;

2) спортчилар ўзларининг чидамлилиқ қобилияти асосида юқори натижаларга эришадилар;

3) Спортчилар тайёргарлиги тенг эмаслиги билан фарқланади.

Мусобақа фаолиятининг тизимларини ўрганиш натижасида машҳур курашчилар қуйидагаларга бўлинади:

- Спортчилар тўқнашувнинг биринчи ярмида ўзларининг кучлилилик-тезлилик қобилиятлари билан юқори натижаларга эришадилар;
- спортчи тайёргарлигининг ҳар томонлама тенглиги;
- спортчилар тўқнашувининг охирида ўзларининг чидамлилиги билан юқори натижаларга эришиш;
- спортчиларнинг унча катта бўлмаган жисмоний тайёргарлиги билан юқори натижаларга эришиш.

Моделнинг умумлаштирувчи ва гуруҳлаштирувчи турларини ишлатишдаги эффекти айниқса, ҳали спорт чўққиларини эгалламаган ёшлар ёки катталарни тайёрлашдаги машғулотлар жараёнида жуда каттадир.

Дунё миқёсидаги спортчилар тайёргарлигида, бундай моделларнинг маълум бир томонини назарда тутиш камдир. Қобилиятли спортчи ўзининг ҳар томонлама спорт техникасини эгаллашда, ёрқин қирраларини, ноёб қобилиятини, чидамли иродасини кўрсатади.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, спорт соҳасида модел шаклланишини қўллашда, спортнинг турлари, гуруҳлари, модельратилишининг кўриниши, оширган малакасининг даражаси, спортчи тайёргарлиги, унинг ёши, жинси кабилар мос келиши керак.

Бу ерда кўрсаткичларнинг ҳисобга олган ҳолда, спортчиларнинг имконият вазифаларини акс эттирувчи консерватив ва консервативсиз ёки компенсацияланган ва компенсацияланмаган характерларини олиш мумкин.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Башорат қилишнинг асосий негизларини, спортда башорат қилишнинг услубий негизларини айтинг.
2. Бошқариш функциялари сифатида башорат қилиш ва режалаштириш.
3. Башорат қилиш услуби ва тавсифини айтинг.
4. Башорат верификацияси (тўғрилигини аниқлаш).

Адабиётлар

1. Керимов Ф.А, Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. -279 б.
2. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // В кн. Современная система подготовки. - М.: СААМ, 1985.- с 41-49.

3-мавзу: Спортчилар тайёрлашни бошқариш

Режа:

1. Тайёрлаш тизимининг бошқарув асослари.
2. Спорт захиралари тайёрлашнинг бошқарувини ташкиллаштириш.
3. Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов босқичлари ва бошқариш технологияси.

Таянч иборалар: Кибернетика, режалаштираётган натижа меъёрини белгилаш, тренировканинг кумулятив, босқичли, йирик структурали, макроциклларда, даврлар, кундалик, микро ва мезодаврдаги машқлар, тезкор, - меҳнат ва ҳордиқ тартиби, -макраструктуранинг аниқ элементи, жисмоний, техник-тактик ва психалогик тайёргарлик, объектик тизими, функционал тизимларнинг имкониятлари, методологик томони, мусобақа фаолияти структураси, микро ва мезодаврлар, машқ ва мусобақа юкламаларининг оптимал нисбати, тезкор бошқариш-мусобақалар, спорт захираларни тайёрлаш, амалдаги заҳира, яқин заҳира истикболли заҳира,

Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари

Бошқарув мақсади, объекти ва турлари

Ўтган асрнинг 70 йилларининг бошидан тренировка жараёнини бошқариш бир қатор мутахассисларнинг тадқиқот объектига айланади. Улар ўз тадқиқотлари йўналиши этиб кибернетик ёндашув усулини асос қилиб олишди. “Бундай нуқтаи назардан спорт тренировкасига умуман олганда, соғлом инсон организми фаолиятини махсус ташкиллаштирилган бошқариш сифатида қараш мақсадга мувофиқдир».

Албатта, бундай тор маънода жисмоний тарбия ва спорт тренировкасини мушкул динамик ўз-ўзини бошқарувчи тизимларни бошқариш назариясининг ҳосиласи сифатида қараш мумкин.

Кибернетика томонидан шакллантирилган бошқарув қонуниятлари асоси, фақатгина сабаб-оқибат боғлиқлиги мавжудлиги билан характерланувчи мушкул динамик тизимларгина ўз-ўзини бошқариши

мумкин деган нуқтаи назарга олиб келади; бошқарув жараёнлари тизимни турғунлашувига руҳсат берувчи антидеташкиллаштирувчи характерга эга; бошқарув ва ахборот ажралмас бир бутундир. Ўз-ўзини бошқарувчи тизимларнинг муҳим омиллари тескари алоқалардир, улар бошқарувни мақсадга йўналтирилгани ва оптимал ва функционаллигини таъминлайди. Бундай ҳолда бирон-бир муҳим қисмни тушириб қолдириш жуда қийиндир, чунки ҳар бир киришга чиқиш мавжуддир. Масалан, спорт натижаларини аниқловчи сифатга - уни баҳолаш усули, ривожланиш услубияти режалаштираётган натижа меъёрини белгилаш, уларни вақт бўйича тақсимланиш тартиби ва х.к.

Бу ҳолда бошқарув жараёни тартибга тушади, мусобақа фаолиятининг структураси ва унга мос келувчи спортчиларнинг функционал имкониятларини ташҳислаш услубияти, мусобақа фаолиятига тайёрликнинг турли компонентларини такомиллаштириш-нинг йўналтирилган моделлар, усуллар ва воситалар тизимини мустаҳкам боғлайди.

Мазкур ғоялар узоқ муддатли тайёргарлик истиқболли дастурини ишлаб чиқаришда ўз самарасини беради (Платонов 1997).

Тайёргарлик жараёнини бошқаришнинг мақсади спортчи фаолиятини такомиллаштириш, юқори ютуқларига эришишни таъминловчи мақсадли тайёргарликни ривожлантириш. Спорт машғулотини бошқаришнинг объекти-спортнинг интизоми унинг тезкор, даврий, босқичли ҳолатининг сабаби бўлган қўлланиладиган машғулот ва мусобақа нагрузкаси, спорт тайёргарлиги тизимида унга таъсир мажмуасининг барчасидир.

Машғулот жараёнини бошқариши ҳам спорт тренировкаси тизими компонентларини (қонуниятлар, омилар, ҳолатлар, восита ва усулар ва х.к. Ҳамда машғулот ва мусобақадан ташқари (махсус анжом, ускуна ва машғулотлар, қайта тикланиши воситалари, иқлим омиллари ва бошқалар) омилларини мажмуавий қўллашни кўзда тутди. Бир томондан, бу спорт машғулоти жараёнида бошқарувни ўта муракаблигини, иккинчи томондан

амалга оширилган ечимларнинг асосланганлиги ҳолида унинг катта самарадорлигини белгилайди

Машқ жараёнини бошқариш тренер томонидан спортчининг фаол иштирокида амалга оширилади ва уч гуруҳ амалиётларни ўз ичига олади:

-спортчиларнинг ҳолати тўғрисида ахборот йиғиш, буларга жисмоний, техник-тактик, психологик таёргарлик, турли функционал тизимларнинг тренировка ва беллашув вазифасига таъсирчанлиги, мусобақа фаолиятининг кўрсаткичлари киради ва х.к;

-ушбу ахборотларни ҳақиқий ва берилган кўрсаткичлар билан солиштириш асосида таҳлил қилиш, кўзланган самарага эришишни таъминловчи тренировка ва беллашув фаолияти характеристикаларини режалаштириш ва аниқлаштириш;

-тренировка ва беллашув фаолиятдан кўзланган самарага эришишни таъминлаш, мақсад ва вазифалар, режа ва дастурлар, восита ва усулларни ишлаб чиқариш ва жорий этиш йўли билан қабул қилиш.

Спорт машқи жараёнини бошқаришнинг асоси бўлиб, спортнинг турли ва доимо ўзгарувчан имкониятлари, унинг функционал ҳолатининг ўзгариши, ҳамда спортчидан тренерга келадиган қуйидаги тўрт турдаги қайтма алоқа тўғрисида ахборот хизмат қилади;

1) спортчидан мураббийга келувчи маълумотлар (саломатлик, ишга муносабати, кайфияти ва бошқалар);

2) спортчининг ўзини тутиши тўғрисида маълумотлар (тренировка ҳажми, уни бажарилиши, аниқланган хатолар ва х.к.);

3) машқларнинг тезроқ самараси тўғрисида ахборотлар (машқ юкламаси натижасида функционал ўзгариш характери.)

4) тренировканинг кумулятив ва келгуси самараси тўғрисидаги маълумотлар (спортчининг таёргарлик даражасини ўзгариши);

Тренировка жараёнида спортчининг турли ҳолатларини бошқариш лозимлиги муносабати билан бошқарувнинг бир неча турларини санаб ўтиш мумкин:

-босқичли, - йирик структурали тренировка жараёнлари мажмуасида таёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган (кўп йиллик таёргарлик босқичларида, макроциклларда, даврларда.);

-кундалик, - микро ва мезодаврдаги машқлар, баъзи мусобақалар даврида спортчининг ўзини тутишини такомиллаштиришни таъминлайди;

-тезкор, - меҳнат ва ҳордиқ тартиби, алоҳида машғулот ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғидаги ҳаракат характеристикалари, машғулотлар дастури, алоҳида мусобақа ва курашларда спортчи организмнинг таъсирчанлигини такомиллаштиришга йўналтирилган.

Спортчи ҳолатини, машқ ва мусобақа фаолиятини бошқаришнинг самарадорлиги кўплаб элементлар билан аниқланади, уларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин:

1) дастлабки шароит;

2) жараён

3) амалга ошириш

Шундай қилиб, спорт машғулотларини такомиллаштириш учун бошқарув назарияси, инсон организмни тизим сифатида ўзига хослиги, кўникув жараёнини бошқариш омилларининг умумий қонуниятларига асосланиши лозим. Спорт машғулотларига инсон организмни кўникувини бошқарув омилларга мажмуавий қўзғатувчи сифатига спорт машғулотларини келтириш мумкин. Бундай қўзғатувчининг таъсирини бажарилаётган машқ структурасини мувофиқлаштириш, машқларни бажариши давомийлиги, машқларни бажариши жадаллиги, машғулотлар ва ҳордиқ тартиби, машқларни такрорлаш миқдори, ҳаракат вазифаси билан шартланади.

Босқичли бошқарув

Босқичли бошқарув йирик структуравий ташкилотларда шундай тутадики, бунда мақсадга эришишга ва асосий вазифаларини аниқ

элементлар асосида ечимини, кўп йиллик макраструктура- босқичи тайёрганлигини, тайёрганлигининг асосий турини, макроциклни, даврни ёки жараёни таъминлайди. **Босқичли бошқарувнинг самарадорлигини умумий сондаги омиллар асосида аниқлади:**

-макраструктуранинг аниқ элементи якунида, спортчи эришиши лозим бўлган тайёрганлик даражаси тўғрисида аниқ тасавурлар мавжудлиги ;

-жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёрганликнинг вазифаларини ечиш воситалари ва усулларини вақт бўйича оқилона кўплаш ва самаралаш;

-тайёрлов жараёнини самарадорлиги ва унга ўзгартиришлар киритишни назорат қилишни объектик тизими мавжудлиги;

Кўп йиллик тайёрганликни ҳар бир босқичи, макроцикл, давр ва х.к. ўз олдига қўйган мақсад ва вазифалардан келиб чиққан ҳолда бошқарув тизимини аниқлайди. Масалан, кўп йиллик такомиллаштиришнинг дастлабки босқичида яъни тайёрганликнинг бошланишида, бошқарув жараёни ҳар томонлама шаклланган техник тайёрганликка, жисмоний сифатларнинг кўзланган энг мухим натижаларига эришиши, булар, тезлик қувват, чидамлик-чақонлик, мослашувганлик, маълум спорт турини энг мухим функционал тизимларнинг имкониятлари, бошланғич тайёрганликка мос бўлган психологик сифатлар ва бошқалар.

Юқори натижага эришиш вазифаси турган вақтда индивидуал имкониятларни максимал ишга солиш ва уларни мусобақаларда намаён этиш даврида бошқарув жараёни бошқача йўналиш касб этади ва режалаштирилган натижага етишни таъминлайдиган, спорт маҳоратини энг юқори савиясини намоён этиш заруриятига бўйсунди. Булар, юқори натижаларга эришишга йўналтирилган тайёрганликни босқичли бошқарув жараёни кўзда тутган даврда амалга ошириладиган бир қатор амалиётлар билан боғлиқ.

Босқичли бошқарувнинг самарадорлиги аввало мусобақа фаолиятининг мукамал тизими ва у ёки бу спорт йўналишида мос равишдаги тайёргарлик кўриш структураси ҳамда унинг аниқ тури тўғрисида етарли тасаввурлар мавжудлиги билан аниқланади. (Платонов, 1984, Полищук, 1996). Етарли даражада аниқ ва ҳар томонлама билимлар бор бўлса босқичли бошқарувнинг бошқа даврларида ҳам ютуққа эришишга умид қилса бўлади. Мусобақа фаолиятининг ва тайёргарлик даражаси тўғрисидаги маълумотларнинг бир ёқламалиги, ахборотларнинг йўқлиги машғулотлар жараёнини бошқариш имкониятларини чегаралайди. Масалан, агар мусобақа фаолияти структурасида муҳим мустақил характеристикалар бўлмаса ёки тайёргарлик структурасида техник ва жисмоний тайёргарлик савияси билан боғлиқ бўлган кўрсаткичлар мавжуд бўлиб лекин тактик ёки психологик тайёргарлик кўрсаткичлари тушириб қолдирилган бўлса бундай ҳол юз беради. (Платонов, 1995).

Босқичли бошқарув даврида энг муҳим амал сифатида мусобақа фаолияти ва тайёргарлик моделларини ишлаб чиқариш келтирилади, улар мусобақанинг маълум босқичида мўлжал сифатида қўлланилиши керак. Кейинги амаллар бу спортчининг функционал имкониятларини, унинг тайёргарлик даражасини, мусобақа фаолиятини самарадорлигини баҳолаш ва керакли мақсадга эришиши учун индивидуал маълумотларни модел билан таққослашдир. Сўнгра жисмоний ривожлантиришнинг умумий технологияси ишлаб чиқилади, маълум босқичда хусусий вазифаларни ечишга доир масалалар қўйилади ва уларни ҳал қилиши учун самарали воситалар ва усуллар танланади. Кейинги амал вазифани оқилона қўйиш, тайёргарлик жараёнини восита ва усулларни тақсимлашдир. Мазкур даврнинг якуний амаллари бўлиб режадаги ва амалдаги кўрсаткичларни таққослаш, ўзгартирувчи таъсирларни режалаштириши ва ниҳоят, эришилган савияни мусобақаларда амалга ошириш.

Давр якунида эришилган тайёргарликнинг савияси мусобақа фаолияти моделининг режалаштирилган кўрсаткичлар билан таққосланади ва босқичли бошқарувнинг навбатдаги даври бошланади.

Босқичли бошқарув тизимининг энг муҳим методологик томони бўлиб, кўрилаётган давридаги амалиётларга тегишли бўлган маълумотлар ва имкониятларнинг тўла мутаносиблиги зарурияти хизмат қилади. Мусобақа фаолиятининг структураси ва спортчининг тайёргарлиги тўрисидаги аниқ тасаввурлар назорат тизими, машғулот жараёнининг мазмуни ва х.к. лар модел кўрсаткичларини ишлаб чиқиш учун асос бўлади. Режалиштирилган натижанинг асоси сифатида намоён этиш учун кўзланган тайёргарлик савиясига эришиш заминларининг ўзаро боғлиқлиги эътиборга олинishi керак тайёргарлик ва мусобақаларнинг кўзғатувчи ва ундайдиган жиҳатлари таъминланган бўлиши, ҳамда режалаштирилган натижага эришишнинг йўллари, яъни мақсад ва вазифаларни тўғри қўйилиши, оқилона тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг омиллари ва қонуниятлари, самарадорлик назоратини таъминланиши, салбий ҳолатларнинг профилактикаси таъминланиши, х.к.

Босқичли бошқариш жараёнида маълум спорт турининг ўзига хослигидан келиб чиққан ҳолда босқичли бошқарув давридаги турли амалиётларда қўлланиладиган билимларнинг тўла мос келиши лозимлиги заруриятини эътиборга бериш керак.

Хусусан, мусобақа фаолияти структураси ва унга мос тайёргарлик структурасини таҳлил қилаётганда муайян спорт хили ва унинг алоҳида турида спорт ютуқлари савиясини аниқловчи омилларнинг объектив таҳлилига суяниш керак. Бунда, ҳар бир спорт турининг ўзига хослигидан келиб чиқадиган талабларнинг мураккаблиги ва хилма-хиллигига эътибор бериш лозим.

Турли спорт турларида қабул қилинган мусобақа тизими, ҳар хил структуравий тўпламларда машғулотлар жараёнини тузишда бошқарув ечимларини амалга оширишни белгилайди. Масалан, футболдаги 9-10

ойлик мусобақа даврига эга бўлган тизим, самарали ва ҳар томонлама тайёргарлик ва тўлақонли мусобақа фаолияти вазифаларини бирлаштиришда қийинчиликлар туғдиради спорт машғулотларининг бир қатор негизлари ва қонуниятларини қўлаш имконини бермайди. Даврий спорт турларининг мусобақа тизими, айниқса мавсумий характерга эга бўлганлари (чанғи спорти, эшкак эшиш) эса, аксинча, спорт машғулотларини даврларга бўлиш учун қулай шароит яратади.

Спортнинг маҳорати, кўп йиллик тайёргарлик босқичи, макрокцикл даври ўсиши билан машқларнинг тўла таъсир эттирувчи таркиби ва воситалари ҳам ўзгариб боради. Масалан, чанғичилар, югурувчилар ва сузувчилар узоқ масофани босиб ўтиш учун маҳсус чидамлилиқ сифатини ривожлантириши, қиёсан маҳорати юқори бўлган ва кўп йиллик тайёргарликнинг бошланғич даврида, кислородни истеъмол қилиш, бир минут давомида нафас олиш ҳажми, юрак уриши каби характеристикаларни яхшилаш билан муваффақиятга эришиш мумкин бўлса, юқори малакали спортчилар учун бу йўл истиқболга эга эмас, бу ҳолда ҳаракат энергия билан таъминлаш тизимини фаолиятини тежамкорлик билан ишлаши, чидамлилигини юксалтиришга йўналтирилган бўлиши керак.

Кундалик бошқарув

Бошқарувнинг мазкур тури алоҳида мусобақа ёки уларнинг серияларида, тайёргарликнинг микро ва мезодаврларида машқлар жараёнини такомиллаштириш билан боғлиқ. **Кундалик бошқарув машқлар тасирчанлигини, мусобақа ва ҳордиқ кунларини қайта тикланиш ва иш қобилиятини юксалтириш воситаларини тўплашни ва омилларини ишлаб чиқиши ҳамда амалга оширишни кўзда тутди. Бунда, асосий шартлар сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин:**

-машқ жараёнида турли катталиқдаги юкламалар билан машғулот қилаётганда улар орасидаги мукамал нисбатни таъминлаш. Бу бир томондан, кўникма жараёнини етарли даражада рағбатлантириш, бошқа томондан эса ушбу жараёнларни унумли ўтиши учун имконият яратади;

-юклама ва тикланиш микродаврлари нисбатини мақсадга мувофиқлаштириш кўникма жараёнини самарадорлигининг асосидир.

Микро ва мезодаврларда турли устуворликларга кўра тайёрланиш-машқ ва мусобақа юкламаларининг оптимал нисбати.

Педагогик ва кўшимча воситаларни мажмуавий қўлланган ҳолда (жисмоний, фармакологик, психологик, иқлим, моддий-техник) ишлаш қобилияти, тикланиш ва кўникма жараёнларини йўналтирилган ҳолда бошқариш.

Кундалик бошқарув имкониятларини амалга ошириш икки йўл билан бажарилади. **Биринчи йўл машқ машғулоти, машқ кунларининг намунавий моделлари, микро ва мезодаврлар, машқ дастурларининг уйғунлиги, тикланиш ва рағбатлантириш воситалари каби стандарт “қисмлар”ни қўллаш билан боғлиқ. Бундай “қисмлар” моделлар ва х.к.ларнинг асосида-меҳнат жараёнида чарчаш ва тикланиш қонуниятларини акс эттирувчи, турли йўналишли ва давомийлик, таъсир омилларига кўникмани шаклланиши, машқ ва мусобақа фаолиятини спортчи организмга умумий ва кумулятив таъсири ва бошқаларни очиб берувчи илмий асосланган ғоялар ётади. Машқ жараёнининг бундай андозавий структуралари элементлари тажрибалардан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқилган, спортчининг ҳар ҳил тури билан шуғулланаётган спортчиларни тайёрлашда синовларда ўтказилган. Иккинчи йўл спортчининг меҳнат қобилиятини кундалик назорат қилиш, чарчаш ва тикланиш жараёнларини ривожланиши, машқларининг таъсир омилларига мослашувчанлик, асосий функционал тизимларни имкониятлари ва уларнинг турли юкламалардан таъсирланиши ва бошқаларга асосланади. Мазкур йўл кўшимга билимларни, маҳсул ускуналарни, мутахассисларни (физиооогерлар, биокимёгирлар ва бошқалар жалб қилишни талаб этсада спортчининг кундалик ҳолатини баҳолаш ва шундай қилиб чиққан ҳолда машғулоти юкламаси, микродаврларда меҳнат**

ва ҳордиқ вақтларини режалаш, машқнинг унумли таъсири воситаларини танлаш имкониятларини яратади.

Тезкор бошқарув

Тезкор бошқариш-мусобақалар, кураш, яккакураш ва х.к.лар вақтида алоҳида машқ машғулотлари ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғида спортчининг функционал тизими ҳаракатнинг кўзланган характеристикаларига эришишни назарда тутлади.

Бошқарувнинг бундай тури тезкор назорат воситалари ёрдамида олинадиган кўрсатмалардан фойдаланиш, олинган натижаларни таққослаш ва улар асосида машқ ва мусобақа фаолиятига ўзгартиришлар киритиш билан боғлиқ.

Хусусан тезкор бошқариш тайёргарликнинг турли томонларини, жумладан жисмоний, техник тактик тайёргарликнинг, уни такомиллаштириш самарадорлигини ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Тезкор назорат маълумотлари асосида алоҳида машғулотларни давомийлиги ва сони, уларни бажариш чоғида меҳнат сарфи, алоҳида машғулотлар орасидаги танаффуслар давомийлиги каби машқ юкламаларнинг кўрсаткичлари бошқарилади. Бу мақсадда спортчи организмнинг юкламаларнинг кўрсаткичлари баҳоланади. Масалан, чидамлилини оширишни хилларида ИСС ва қондаги лактат миқдори кўрсаткичлари воситасида меҳнат сарфини тезкор бошқариши кенг кўлланилади, куч сифатларини ривожлантиришда, кўрсаткичи турли машғулотларни бажарилишида сарфланадиган куч катталикларни тезкор назорат қилиш йўли билан амалга оширилади. Алоҳида машғулотлар орасидаги танаффуслар давомийлигини бошқариш, баъзи машқларни бажариши вақтида асосий юкламаларни кўтарадиган тизимларнинг ҳолатини характерловчи кўрсаткичлар асосида олиб борилади.

Замонавий воситалар спортчига унинг динамик ва кинематик кўрсаткичлари, асосий функционал тизимларнинг таъсирчанлиги ва чегаравий ҳамда стандарт (белгиланган) юкламаларга таъсирчанлиги ва бошқалар тўғрисидаги маълумотларни тезкор аниқласа, етказиш имконини

яратади. Бу спорт машғулоти жараёнида тезкор бошқаришин самарадорлигини кескин орттиради, масалан, спортнинг баъзи турларида ИСС кўрсаткичларига кўра спортчини меҳнат сарфини назорат қилишни таъминлайдиган кардиолитерларни харакатнинг мукамал ритм тизимини шакллантирувчи (ёруғлик ва овоз) ритмолитерларни қўллаши кенг тус олди. Турли спорт йўналишларида харакатнинг мукамал динамик битимини шакллантириш мақсадида харакатнинг белгиланган вақтида асосий юктамаларни кўтарувчи мушакларни мушакларни мажбурий қисқаришини таъминловчи электростимуляцион литерлар ишлатилмоқда спорт ўйинларида, спортнинг аторини бошқариш унинг фаолиятини тезкор қилиш қилиш асосида техник, тактика, яккакурашда, химояда ва хужумда ва бошқалар жараёнидаги хатоликларни аниқлаш асосида олиб борилади.

Тезлик-куч талаб қиладиган, қийин мувофиқлаштирилган, яккакурашларда, алоҳида машғулотларда ва мусобақаларда спортчини ўзини тутишини бошқариш унинг жисмоний юктамаларга лаҳзалик таъсирчанлигига асосланади ва спортчиларнинг аторини уларнинг индивидуал имкониятларини ҳамда рақибларини ўзини тутиш ҳолатига боғлиқ бўлади.

Мусобақа фаолиятини тезкор бошқариш спортчи харакатларининг унумдорлиги техник-тактик режаларга бўйсунуш, рақибларнинг чиқишлари тўғрисидаги доимий маълумотларга боғлиқ.

Спортчининг баъзи турларида бундай маълумотларни олиш жуда осон ва спортчи ўз мурабийси, ҳакам, рақиб ва жамодагиларнинг ахборотлари ёрдамида ўзининг харакатларига ўзгартиришлар киритиши мумкин.

Бундай ҳолат кўплаб спорт турларида учраши мумкин (масалан, конкида учуш, чанги учуш, волосипед спорти ва х.к.), бунда спортчи ёки жамоа техник-тактик режага мувофиқлик тўғрисида маълумот, мурабийларнинг кўрсатмалари, рақибларининг кўрсаткичлари ҳақидаги ахборотларни доимий олиб туради. қўл тўпи шайбали хоккей, волейбол каби спортчи ёки жамоалар фаолиятини тезкор бошқариб

туриши мумкин. Бунга, тез-тез бўлиб турадиган танаффуслар ва ўйинчиларни алмаштириб туриш мумкинлиги имконият яратади.

Бошқа спорт турларида эса мусобақа фаолиятини тезкор бошқариш имконияти кам, бунга сабаб мусобақа вақтининг камлиги (масалан, қисқа масофага югуриш) ёки ахборот узатишнинг қийинлигидир (масалан сузиш).

Спорт захираларни тайёрлашни бошқарувини ташкиллаштириш

Спорт ютуқларининг замонавий савияси спортчилар тайёрлашни кўп йиллик тизимини ташкил этишни, самарали ташкилий шаклларни излашни, юқори малакали спортчилар каторини тўлдириб бориш учун иқтидорли йигит ва қизларни спорт билан шуғулланишга кенг жалб қилишни талаб этади. Бунинг учун ҳукуратимиз болалар спортини доимий ривожлантириш юқори спорт маҳорати мактабларини ташкил этишга йўналтирилган қарорлари мавжуд, мамлакатимизда буларга ташкилий, методик ва моддий асос солинган.

Амалга оширилган тадбирлар, омиллар, мураббийлар, раҳбарлар ва спорт харакатини ташкилотчиларнинг саъйи харакати туфайли юртимизда спорт захираларини тайёрлаш учун ташкилий- методологик асос яратади.

“Спорт захиралари” мажмуаси кенг маънода ёш авлодни ғолвий тарбиялаш, жисмоний тарбияни ва олий спорт маҳоратини янада ривожлантириш, халқаро майдонда етакчи ўринларни эгаллашни ўз ичига олган ижтимоий омиллар билан боғлиқ тор маънода эса «Спорт захиралари» маълум бир натижага эришган спортчилардир, улар ўз олдига қўйилган мақсадга мувофиқ маҳоратга эга ва тайёрловнинг спорт натижаларини янада юксалтириш имконини берадиган замонавий ташкилий- методик шакллари билан қамраб олинган.

Ҳозирги вақтда спорт захираларини қуйидагича классификацияси қабул қилинган:

- амалдаги захира - мамлакатнинг терма жамоаларига номзод бўлган, ёш жиҳатдан истиқболли бўлган юқори малакали спортчилардир. Улар халқаро тоифадаги спорт устаси даражасига жавоб

беришлари, республика ва халқаро мусобақаларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиши лозим.

- *яқин заҳира* - олимпиядагача бўлган даврда мамлакатнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини тўлдириб борадиган ёш иқтидорли спортчилардир. Яқин заҳирани аниқлаш чоғида спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлар аро халқаро мусобақаларида муваффақиятли қатнашиш эҳтимоли каби кўрсаткичларга эътибор берилади. Яқин заҳирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлик каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

- *истиқболли заҳира*- болалар-ўсмирлар спорт мактабларида, БЎСМ ихтисослашган олимпия заҳиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ИОЗБЎЎСМ олий спорт маҳорати мактабларида ОСМИ шуғулланаётган ёш спортчилардир.

Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини бошқариш тизимини янада такомиллаштириш муҳим ва доим ўсиб борадиган аҳамиятга эга. Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини, умуман ушбу жараённи бошқариш воситалари ва усулларини йиғиндиси сифатида кўриш керак, шулар билан бир қаторда спорт ташкилотлари, спорт мактаблари, мураббийлар кенгаши ва алоҳида мураббийларнинг йўналтирувчи, мувофиқлаштирувчи ва назорат фаолиятининг таркибий қисми каби қараш мумкин.

Спорт заҳираларини тайёрлов тизимининг ташкилий- услубий асослари ўз ичига ўзаро боғлиқ бўлган кичик тизимларни олади. Улардан энг муҳимлари тайёрловнинг ташкилий структураси, илмий-услубий таъминот, моддий-техник база, кадрлар, ахборот-ташвиқот ва тарбиявий ишлар тизими ва шу кабилардир.

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари спорт харакатининг ташкилий структураси таркибида минтақавий ва идоравий

спорт ташкилотлари, кўнгилли спорт жамиятлари киради, улар спорт захираларини тайёрлашни ташкиллаштирадilar ва назорат қиладилар. Спорт захираларини тайёрлаш уларга бўйсунувчи муссасаларда олиб борилади. Буларга БЎСМ, йўналишидаги мактаб-интернатлар, олий спорт маҳорати мактаблари киради.

Спорт мактаблари номенклатурасига мувофиқ БЎСМ ва ИОЗБЎМ. Мазкур ташкилий структура болалар ва ўсмирларни спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб қилиш, ҳар томонлама ривожланган ёш спортчиларни тайёрлаш, ҳамда юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашга лозим.

БЎСМлар халқ таълими тизимида, ҳамда кўнгилли спорт жамиятлари, касаба уюшмалари, таълим муассасарида, вазирлик ва идоралари ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт уюшмалари қошида ошлади.

Спорт мактабларини очиш учун асосий талаб-шахсий ёки ижарага олинадиган спорт базасининг, маълумий ва ёрдамчи биноларнинг, мавжудлигидир. Бундан ташқари, раҳбар ва мураббий кадрлар, ҳамда молия билан таъминат бўлиши керак. Спорт турларининг ўзига хослигидан ва шаҳарларда, қишлоқ жойлардаги шароитдаин келиб чиққан ҳолда спорт мактабларининг бўлимлари (филиаллари) ташкил этилиши мумкун, бу айниқса эшкак эшиш каби спорт турлари учун муҳим.

ИОЗБЎМ мавжуд БЎСМлар базасида ташкил этилади, бунда БЎСМларнинг олий малакали спортчиларни тайёрлашда юқори савияга эришишганлигига алоҳида эътибор берилади.

Махсус синфларни ташкил этилиши мураббийларга барча ўқувчилар учун ягона тартиб белгилаш имконини беради. Яъни, кунига икки мартали спорт машғулотлари ўтқазил, тўғри овқатланишни ташкил этиш, ўзлаштиришни доимий назорат қилиш ва мактаб ўқитувчилари билан ягона тарбия жараёнини олиб бориш.

Натижада, умумтаълим мактабларидаги ихтисослашган синфлар интизом, ўзлаштириш, меҳнат ва жамат ишларига намунага айландилар.

Таълим олиш ва спорт билан шуғулланишнинг бундай шакли ҳам ўқувчилар, ҳам ота-оналар томонидан қўллаб-қувватламоқда. Бориб келишлар вақти қисқарди, ўқувчилар уй вазифаларини бажариш вақтида доим малакали ёрдам ва маслаҳат олишлари мумкин. Яна бир муҳим омил, бу дўстона мутахкам жамоа яратиш имкониятидир. БЎСМ-энг истиқболли шаклидир. Бундай синфлар БЎСМ ва ИБЎОЗСМларнинг ягона иш шакли эмас. Идоравий жисмоний тарбия ташкилотлари тизимидаги спорт мактаблари олимпияда тайёрлов таянч пунктлари (марказлари ни ташкил этиш учун биза вазифасини ўтади. Ушбу мактаблар ҳам ихтисослашган синфлар каби худди шундай вазифаларни ҳал этади, олий малакли олий малакали спортчиларни режа асосида тайёрлаш учун шароит япатиш, кенг тарбиявий ишларни худди шундай шакли ОСММда ҳам йўлга қўйилган.

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқариш технологияси

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқариш технологияси бир неча босқичга бўлинади: **қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш, ахборотларни йиғиш ва таҳлил қилиш, якуний маълумотнома тайёрлаш.** Агар ушбу умумий қоидаларини ёш спортчиларни тайёрлаш тизимига қўллайдиган бўлсак, қуйидаги тизимга эга бўламиз. Бошқарув тизимининг ташкилий элементлари спорт мактабларининг сифатли ва самарадолигини яхшилашга йўналтирилганлигини акс эттиради. Ушбу жараёнда етакчи ўрин мураббий (тренер) ва бошқа мутахассисларга (врачлар, илмий ходимлар ва бошқалар) ажратилади.

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқаришдаги муаммолар шунчалик кўп қирралики, уларнинг кўпларини ҳал этиш учун фақатгина мураббийнинг ҳаракати етарли бўлмайди. Масалан, ёш спортчилар гуруҳи олдида мақсад ва вазифалар қўйилаётган вақтда, спорт мактабларининг фаолиятини белгиловчи меъёрий ҳужжатлардан ташқари педагогик ва тиббий-физиологик текширувларнинг натижалари ҳам эътиборга олиниши керак. Ёки, спортчиларнинг спортга лаёқатли эканликларини аниқлаш вақтида

масалага мажмуавий ёндашиш лозим чунки, бунда кенг доирадаги мутахассисларнинг (врачлар, психологлар, физиологлар ва х.к.) фикрлари муҳим ўрин тутди. Бошқача қилиб айтганда, бошқарувнинг самарадорлиги кўплаб хизматларнинг ўзаро мувофиқлаштирилган ҳаракатларига боғлиқ.

Алоҳида қайд этиб ўтиш лозимки, спорт заҳираларини тайёрлаш бошқарувнинг самарадорлигини ошириш учун, барча спорт йўналишлари учун ягона бўлган тўғри услубий тизим қодаларига риоя қилиш муҳим омил ҳисобланади. У ёки бу тизимнинг самарадорлигини аниқлаш қиёсий таҳлил ёрдамида амалга оширилади. Бироқ, ёш спортчиларнинг маълум вақтгача ўсиб бориши натижасида кўп йиллик тайёрлов жараёнининг турли босқичларида қандайдир абсолют кўрсаткичларни қиёслашнинг иложи йўқ, ёки мақсадга мувофиқ эмас.

Худди шунинг учун ўсмирлар спортида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини белгиловчи ва таҳминий катталиклар асосида унинг ўзига хослигини аниқлашни белгиловчи меъёрларнинг нисбати етакчи ўрин тутди. Унинг моҳиятини баъзи мисоллар ёрдамида очишга ҳаракат қиламиз.

Тадқиқотларнинг маълумотларига кўра чуқурлаштирилган машғулотларнинг бошланғич даврида югуришда ўспирин ва қизларнинг даврий юкламасининг умумий ҳажми мос равишда 2078 ва 2065 км.га, чанғи учушда 3467 ва 2814 км.га етиб боради. Мазкур абсолют катталикларни қиёслашда турли спорт йўналишларида тайёргарликнинг бир хил босқичида талабларнинг ягоналигига қатъий риоя қилинаётганлигини аниқлаш мумкин эмас. Агар, юқорида келтирилган даврий юклама ҳажмлари кўрсаткичларини нисбий катталиклар тизимига ўтказиб хусусан чуқурлаштирилган машғулот босқичининг якуний даври параметрларига келтирсак, у ҳолда уларнинг ўспиринлар ва қизлар учун сон миқдори мос равишда қуйидагича бўлади: ўрта масофага югуришда 63,4 ва 73,1 узоқ масофага югуришда 60,5 ва 61,3%. Олинган натижалар баъзи хулосаларни чиқаришга имкон беради. Аввало, турли спорт йўналишларида шуғиллаётган ўсмирликнинг тайёрловни муаян

босқичида, юкларари ҳажмининг деярли тенглиги ҳақида айтиб ўтиш мумкин.

Ўрта масофага югурувчи ёш спортчи қизларнинг юклараси ҳажми эса чанғи қизларда анча кўплиги яққол кўриниб турибди. Абсолют кўрсаткичлар таҳлил ёрдамида бундай хулосаларга келиб бўлмас эди.

Бошқа мисол, сузишдаги машғулотлар юклараси структурасига тегишли. Йиғилган маълумотларнинг таҳлиliga кўра ўқув-машқ ва жисмоний такомиллаштириш гуруҳларидаги ёш сузувчиларнинг юрак уриши 120-130 уриш/мин бўлганда юкларанинг карциал босими мос равишда 98,8 ва 118,6 км.га тенг. Ушбу кўрсаткичларни таққослашда, икала ҳолда ҳам, компенсациялови деб аталовчи юклараларни қўллаш даражасини аниқлашни иложи йўқ. Шу билан бир вақтда нисбий катталикларда келтирилган иш ҳажмининг, умумий ҳажимдан фоиз ҳисобида ўқув-машқ гуруҳларида 6,4%ни, жисмоний такомиллаштириш гуруҳларида 5,2%ни ташкил этади.

Бошқача қилиб айтганда, ёш сузувчиларни тайёрлаш даражалари бир-биридан фарқлансада, машқлар юкларалари ҳажмининг маълум даражада узмаслиги кузатилади. Меъёрни нисбатлар концепциясидан фойдаланиб, мураббий, турли ёшдаги, маҳорат ва мутахассисликдаги ёш спортчиларнинг маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш имконига эга. Масалан, қизларнинг диск ва ядро улоқтириш бўйича гуруҳлаштирилган машғулотлар босқичида юкларалар ҳажмиқиёсий кўринишда мос равишда 69,13 ва 69,58%. Ушбу кўрсаткичлар, енгил атлетиканинг турли йўналишларидаги қизларнинг машғулотларидаги юклараларини нормалашда бир хил меъёрлар қўлланилганлигини кўрсатади. Ёки бошқа мисол, тадқиқотларга ўра 1 разред ва спорт усталигига номзод қизларнинг 25м.га эркин усулда сузиш бўйича натижалари мос ҳолда 14,83 ва 14,37 ва 1500м.га 21. 22,79 ва 1956,58 га тенг. Спорти қизлар турли маҳоратга эга бўлганлиги сабабли тезлик ва чидамлилиқ сифатларининг характери бўйича ўқиёсий таҳлилни фақатгин нисбий катталиклар ёрдамида ўтказиш мумкин, хусусан 100м.га сузиш бўйича натижаларга нисбатан. Бу ҳолда, тезлик ва чидамлиликни

белгиловчи кўрсаткичлар 1 разред спортчиларида 116,1 ва 79,3%га тенг, спорт етаглигига номзодларда 112,3 ва 82,1%. Кўриниб турибдики, спорт кетаси номзод спортчиларнинг жисмоний сифатлари юқори бўлса, 1разрядли сузувчиларда тезлик имкониятлари яхши ва х.к.

Ёш спортчилар тайёрлашни бошқариш

1. Қарорларни қабул қилиш
2. Ижрони ташкил этиш
3. Маълумот йиғиш ва қайта ишлаш
4. Яқун яшаш
5. Мақсад ва вазифаларни белгилаш
6. Спортга лаёқатлилиқни аниқлаш асосида гуруҳларни

шакллантириш

7. Мақсадга етишни аниқловчи омиллар
8. Тренировкани режалаштириш
9. ўқув-машқ жараёнини ўтказиш
10. Кузатувчилар
11. Назорат тизими
12. Ҳисоб
13. Белгиланган мақсад ва вазифаларга эришиш
14. Келажакдаги қарорларни қабул қилиш учун тавсиялар

Бошқарув технологияси схемаси

Шундай қилиб, меъёрий нисбатлар концепцияси спортчининг маълум гуруҳларида ягона услубни қўллаш имконини беради, бу эса бошқарувнинг кўпгина масалларини янада самаралироқ ечишга йўл беради.

Ёш спортчилар тайёрлашга, режалаштиришнинг мақсадли-дастурий усули жиҳатидан назар ташласак, қуйидагиларни кўрамиз: 1) мақсадга йўналтирилганлик хусусиятига эга титизимни, яъни бошқарув терма жамоаларининг асосий таркибида энгюқори натижаларга эришишга қаратилган; 2) ҳам узоқ мудатли, стратегик мақсадларни, ҳам кундалик оралиқ характерга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи

динамик характерга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи динамик равишда ривожланаётган тизимни; 3) кўп йиллик тайёрлов жараёнида спорт маҳоратини ўсишининг объектив қонуниятларини қўллашга асосланган бошқарув тизимини; 4) кўп босқичларга эга бўлган ташкилий тизимни; 5) турли таркибий қисмлардан иборат бўлган катта тизимни; 6) ўзаро боғлиқ қисмлардан иборат бўлган мушкул тизимни.

Бундай ҳолларда энг долзарблар қаторига кирувчи бўлимларни ажратиб ўтиш лозим. Ёш спортчиларнинг маҳоратини ўстириш бўйича таёргарликнинг асосий шакли спорт машғулотларидир. Тизимли ёндашув нуқтаи назаридан қуйидаги асосий таркибий қисмларни ажратиб ўтиш мумкин:

-спортнинг маълум вақтдаги ва якуний босқиядаги ҳолатини характерловчи кўрсаткичлар мажмуаси;

-самаралипедагогик таъсирнинг ва уларнинг оқилона структураларининг мажмуаси;

-спорт машғулотлари жараёнини назорат ва мослаштиришнинг ишончли ва ахборот билан таъминлаш тизими.

Келтирилган 2-чизма кўп йиллик тайёрловнинг ҳар бир босқичи қўлланилиши мумкин. У, ёш спортчининг маҳорати ва тайёргарликнинг даражасидан келиб чиққан ҳолда, қўйилган мақсадга мувофиқ бир савиядан бошқачасига, сифат бўйига юқори поғонага кўтаришни кўзда тутди.

Алоҳида қайд этиш лозим, кўп йиллик тайёрловнинг турли босқичларида ёш спортчилар эришиши керак бўлган мақсад кўрсаткичи, нафақат спорт натижаси кўринишида, балки бошқа катталиклар кўринишида бўлиши ҳам мумкин.

Спорт машғулотларини бошқариш жараёни мураббий томонидан маълум кетма-кетлигидаги амалларни бажарилишини кўзда тутди (шу билан бир вақтда мақсад эътиборга олинади).

Биринчи амал - спортчининг тайёргарлиги тўғрисида бирламчи маълумотларни олиш; кучли ва замос томонларини аниқлаш; умумий ва хусусий вазифаларни аниқлаш.

Иккинчи амал - мақсаддаги кўрсаткичга эришишни таъминлайдиган модел характеристикалари билан танишиш. Ёш спортчи эришиши керак бўлган модел кўрсаткичларига ариентация қилиш учун, бир томондан яхши ривожланишни ва иккинчи томондан тайёргарликнинг керакли савиясидан ўзиб кетмасликни таъминлаш лозимлигидан келиб чиқади. Ўсмирлар спортида, спорт малакасини янада такомиллаштиришда базавий спорт машғулотларининг самарадорлиги биринчи ўринга чиқади, улар болалар ва ўсмирларга ишончли асос таъминлаши лозим. Маълумки, самарадорлик нисбий катталиқ, уни бирон бир нарса билан таққослабгина ҳисоблаш мумкин. Масалан, ёш спортчи ривожланишининг қандайдир сифати аниқланганда, фақатгина шу маълумотларни модел кўрсаткичларига қиёслаб, спорт машғулоти қандай савияда олиб борилаётганлигини аниқлаш мумкин.

Бу ҳолда модел кўрсаткичларга ўзига хос эталон кўрсаткичлар сифатида қаралади.

Учинчи амал- бошқарув тизимида даражаси бўйича энг муҳим, ёш спортчиларни ҳам модел, ҳам режадаги кўрсаткичларга эришишни таъминлайдиган машғулотлар тузишни назарда тутати. Ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлик савиясини оширувчи кўп сонли методик ёндашувлар ва усулардан, шундай оқилоналарини танлаб олиш керакки, улар қўйилган мақсад ва мавжуд имкониятларга тўла мос келиши керак. Булардан келиб чиқиб, машғулотлар юкламаларини режалаштириш ва нормалаш, уларнинг самарадорлик структураси, тайёргарликнинг асосий қисмларининг нисбати машғулотларнинг энг оқилона воситалари ва усулларини танлаш ва каби мақсадлар биринчи навбатдаги аҳамиятга эга бўлади. Ечим, кўп йиллик умумий қонуниятларини, ёш спортчиларнинг ўсмирлик хусусиятларини, маълум спорт турининг ривожланиш тенденцияси тўғрисида билимларга асосланган бўлиши керак. Бунда, кам вақт сарфлаб керакли натижага

эришиш мезони энг муҳим бўлиш керак, ва бу жиҳатдан йиллик даврнинг турли босқичларида ўлчови бўлиб назорат меъёрлари хизмат қилиши мумкин.

Тўртинчи амал-танланган йўналишдаги машғулотлар жараёнини ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш. Бу ерда, мажмуавий назорат тизими ишга тушади, унинг вазифаси қарорлар ижроси таъминлангандан кейинги унумдорликни баҳолашдан иборат. Назорат, ёш спортчилар еришиши лозим бўлган аниқ меъёрий кўрсаткичларни ҳақиқатда олинган натижалар билан таққослаш ва дастурга керакли ўзгартиришларни киритиш бўйича тадбирларни ўз ичига олади.

Бешинчи амал - натижалар таҳлили, якуний хулосалар ва келажак мақсадларни аниқлаш.

Шундай қилиб, ёш спортчилар машғулотлари жараёнини бошқариш тизими, унинг умумий ва хусусий бўлимлари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг мавжудлигини назарда тутди. Аввало, улар қаторига қуйидагилар киради:

1) бошқарув мақсадларига мос равшда, ёш спортчиларни спортга лаёқатлигини аниқловчи ахборот тизими:

2) қўйилган вазифаларга эришиш шартларига жавоб берувчи ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёрлов структураси;

3) спорт натижалари режасини бажарилишини таъминлайдиган, ёш спортчиларнинг тайёргарлиги ва уларнинг организми ҳолатининг саосий кўрсаткичларининг модел характеристикалари;

4) мақсадга эришиш йўллари аниқлаштирувчи машғулот жараёнинг меёрини кўрсаткичлари;

5) замонавий тендетцияларни шу жумладан ноанъавий усулларни қўллашни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчиларнинг машғулотлар дастурини оқилона тузиш;

6) қабул қилинган қарорларни ижросини баҳоловчи мажмуавий назорат тизими;

7) пировард мақсадни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчилар билан тарбиявий ишларнинг хусусияти.

Қайд этиб ўтиш мумкинки, ушбу билимлар, врачлар, илмий ҳодимлар, ташкилотчи ишчилар иштирокисиз муваффақиятли амалга ошириб бўлмайдиган бошқарув технологиясига тўла жавоб бўлади. Лекин, мураббий (тренер) марказий шахс бўлиб қолаверади. ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш, такомиллаштириш ва амалга оширишни асосий функцияларини бажариш вақтида, у бошқа мутахассисларнинг кўрсатма ва тавсияларига амал қилади. Уларнинг мос равишдагиси ахборотлар ва хулосалар кўринишидаги ёрдамлари мураббий ёш спортчини тайёргарлик даражасини, спортгалаёқатли эканлиги, модел кўрсаткичларига мослиги, ҳамда йиллик даврнинг турли босқичларида мажмуавий назорат ва машғулотларрежасини бажарилишини таҳлил қилишда кўмак беради.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичи қандай.
2. Бирламчи саралов ва йўналтиришга тариф беринг.
3. Танланган спорт туридаги машғулот учун болалар ва ўсмирларнинг бирламчи танлови.
4. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичини вазифасини айтиб беринг.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.
3. Керимов.Ф. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. Тош. 2004.

4-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими

Режа:

1. Умумий тушунча.
2. Мусобақалар ва уларда мунтазам қатнашиб бориш.
3. Спорт беллашувларининг турлари.
4. Тайёрлов тизимидаги беллашувлар.

Умумий түшүнча

Спортдаги мусобақалар - ёшлар учун жуда катта рағбатлантириш бўлиб, ўз кучлари ва имкониятларини кўрсатувчи восита сифатида, иродаси ва характерини чиниқтириш учун хизмат қилади. Бизга маълумки, мусобақалар машқ жараёнинг натижаси бўлиб, спортчининг иродасини тарбиялайди, спорт курашларига ўргатади, машқлар жараёнини назорат қилади. Мусобақалар алоҳида тайёргарлик талаб қилади ва спортчининг юқори натижаларига эришишда муҳим рол ўйнайди. Мусобақада қатнашиш учун, илмий асосланган қонун-қоидаларга риоя қилиш керак. Мусобақалар мақсади, масштаби ва руҳий зўриқиш даражасига кўра ҳар-хил бўлади.

Спортчи машғулот тайёргарлик ҳолатини ҳар-хил мусобақа даражаларига қаратади яъни, ғалабага, рекордга, сараланишга, назоратга, машғулотга, тактикага, шароитга ва бошқ.

Мусобақаларда иштирок этиш спортчининг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир қилади ва тажрибасини, билимини оширади.

Мусобақалар машғулотли, маъромига етказиш ва аъло даражали каби турларга бўлинади. Бу бўлиниш шуни англатадики, дастлаб, бир қанча қатор машғулотлар орқали асосий мақсадга ўтилади ва маромига етган мусобақаларга олиб келади. Аниқ мақсадларда тайёрланган мусобақалар

тўплами аввал, машғулотларда кейин эса маромига етган мусобақларда шаклланади.

Спорт турларидан олинган тажрибаларни ўрганиш давомида, спорт соҳасидаги юқори чўққиларни эгаллашда мусобақалар жуда муҳимлигини билиб оламиз. Масалан: кўпгина енгил атлетикачилар асосий кулминация нуқтасига етган мусобақаларни одатда, ҳисоб бўйича 16-18 га режалаштиришади (мамлакат биринчилиги, Европа ёки олимпиада ўйинлари). Худди шундай сонлар мусобақаларда енгил атлетикачиларни спортнинг юқори формаларини эгаллашини таъминлайди.

Мусобақаларга бирдан қатнашиб, юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Айнан шу мусобақаларда спортчи ўз имкониятларини, маҳоратини кўрсатади, техник камчиликларини тўғрилайди, иродасини чиниктиради, мусобақа шароитларига кўникади ва моҳирона ёндашади.

Шунинг учун замонавий машғулот усуллари бир йилда кўринарли даражада мусобақалар сонини оширишга ёрдам беради. Мусобақалар сони ошган сари спортчилар йилнинг ҳамма фаслида ўтказиладиган беллашувларда ўзларининг қобилиятларини кўрсата оладилар.

Мусобақалар ва уларда мунтазам қатнашиб бориш

Спорт мусобақалари олимпиада спортида марказий элементлардан бўлиб, мусобақа фаолиятидаги эришиладиган натижалар учун, спортчининг тайёргарлик усулини ва ташкилотчиликнинг ҳамма тизимини аниқлайди. Мусобақаларсиз спортнинг ўзи мавжуд бўлмаган бўлар эди. Шунинг учун олимпиада спорти қайсидир маънода билим ва фаолият доирасини мусобақанинг ривожланиши ва таъминланиш йўналишига қаратилганлигини кўриб чиқади.

Спорт мусобақалари инсон муносабатларининг ўзига хос модели ҳисобланади. Бу эса беллашувларда, мағлубиятларда, доимий ғалабага эришишда, юқори натижаларни қўлга киритишда, обрў-эътиборда ва материал таъминланиш мақсадлариди кўринади.

Мусобақалар, ташкилотчиликнинг амалда кўринишида, тайёргарликнинг ашёвий-техникавий асосларида, олимпиада спорти учун, саралаш тизимидаги резервларни тарбиялаш, тренер кадрларнинг иқтисосини оширишда, мутахассислар тайёрлаш тизимидаги натижавийлик, спорт фанидаги илмий-методикани даражаси, медицина томонидан таъминланишида аниқланади.

Спорт мусобақаларида спортчиларнинг ва жамоаларнинг имкониятларини максимал даражада амалга ошириш, уларнинг тайёргарлик даражасини солиштириш, энг юқори натижаларни эгаллаш, ғалабалар, рекордлар ўрнатиш юз беради.

Махсус адабиётларда спорт мусобақаларига ёндашган биологизаторлар позициясини кўп марта учратамиз. Бу қарашни тарафдорлари мусобақаларда биринчи навбатда «тажавузкорликни ўзига хос шаклини», «жанговор сезгини қондириш», «руҳий кескинликни камайиши», «чалғиш» ва бошқа ҳолатларни номоён бўлишини кўришади. Бу ҳолатларда, спорт мусобақаларининг моҳиятини инсонларнинг сезги қобилиятига қараб эмас балки, чуқур ўйланган спорт олимпиадаларини ўтказиш орқали исботланади (Понамарёв 1987).

Мусобақалар, қатнашчилар ва улар орасидаги ўзаро рақобат орқали шаклланади. Рақобатчилик муносабатларда, миллий олимпиада қўмитаси, миллий федерация, команда раҳбарлари, Спортчилар тайёрлов тизимининг ташкилотчилари, илмий ходимлар, врачлар, махсус таъминлаш хизмати, спорт инвентарлари ва жиҳозлари билан таъминловчи фирмалар, спорт кийимлари, тренажёрлар, диагностика ускуналари, болелшиқлар қатнашадилар.

Спортчилар орасидаги ўзаро рақобат мусобақ натижаларига эришишда холис баҳо бериш характери билан (пишиқлик ва даража); мусобақа жараёни билан (тахминан бир хил синфдаги спортчиларнинг сони ва уларнинг даражаси); мусобақа шароити билан (болелшиқлар сони, прессанинг эътибори ва бошқ.); мусобақа жараёни ва натижаларга субъектив

характеристика билан (спортчилар, болелшиклар, мутахассислар фикри) баҳоланади.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари жараёнида рақобатчилик асосий муносабатлардан бири бўлиб қолади.

Олимпиада спортида ғалаба билан боғлиқ бўлган натижалар ва маълум ўринларни эгаллашга алоҳида эътибор берилади. Телевидения ахборот воситалари билан рақобатчиликни ёритиш муҳим омил бўлиб, мусобақаларни яна ҳам томошабоп қилади ва яна ҳам ўзига тортади (Келлер, 1987).

Рақобатчилик беллашув катнашчиларини бир-бирига қарама - қарши қилиб қўймайди балки, спортчилар ва мутахассисларнинг бирлаштириб, умумий қизиқишлари бўлган спортнинг яна ҳам обрў-эътиборли бўлишини таъминлайди. Шунингдек, унинг томошабоп ва машҳур бўлишига, беллашув жараёнида тажриба алмашишига, спорт фанини ютуқларга эришишига олиб келади.

Спорт беллашувлари ижтимоий ҳаётнинг ҳодисаси бўлиб, инсон фаолиятига таъсир қилувчи асосий принципларига бўйсунди (меҳнатда, ўқишда, санъатда). Булар ошкоралик, натижаларни солиштириш ва тажрибаларни амалда такрорлаш.

Ошкоралик – бу томошабинлар олдида ҳар томонлама ахборот бериш. Бу мусобақалашувчиларнинг ҳаракатини умумий назорат қилишга шароит яратади ва тажриба алмаштиришнинг бир шакли сифатида хизмат қилади.

Натижаларни солиштириш – мусобақа ҳаракат қоидаларини таъминлайди, спорт ютуқларини объектив усуллар билан қайд қилади ва мусобақа усуллари ҳамма учун тенг эканлигини назорат қилади.

Тажрибаларни амалда такрорлаш имкониятлари, мусобақалар календардаги даврийликни, анъанавийликни, барқарорликни, танлаш қоидаларини ва мусобақа қўйишни аниқлайди.

Бу асос нафақат спорт маҳоратидаги анъанавийликни юқори даражада ўсишини таъминлайди балки, беллашув фаолиятини ҳам жадаллаштиради. Шунинг учун беллашувларга спортчи тайёргарлигининг энг кўп натижа берувчи ва алмаштириб бўлмайдиган восита сифатида қаралади.

(Платонов, 1986; Суслов 1995)

Спорт беллашувларининг турлари

Спорт беллашуви қатнашчилари таркибининг мақсади, вазифаси ва ташкил қилиш шаклларига кўра бир неча турларга бўлинади.

Йирик турдаги расмий беллашувлар тайёргарликнинг узок босқичини эгаллайди ва спортчилар ва жамоаларнинг тайёргарлик тизими баҳолайди.

Бу беллашувлар спортчиларнинг жиддий мусобақаларда қатнашиш учун ва ҳар томонлама тайёргарлигини кўрсатишда эффеќтли восита бўлиб, спортчиларни танлаш вазифасини ечиб беради.

Беллашувлар, тайёрлов, назорат, етакловчи (моделли), саралаш ва асосий кабиларга бўлинади.

Тайёрлов беллашувлари.

Спортчининг мусобақа фаолиятида янги техника ва тактикани такомиллаштириши, организмни ҳар-хил функционал тизимдаги мусобақа юкламаларига кўникиши беллашувнинг асосий вазифаси ҳисобланади. бу билан спортчининг шуғулланиш даражаси ортади ва янги мусобақа тажрибаларини эгаллайди.

Назорат беллашувлари.

Назорат беллашувларида спортчининг тайёргарлик даражасини баҳоланади. Бунда спортчининг эгаллаган техник, тактик, ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, мусобақа юкламаларига руҳий тайёргарлиги текширилади. Мусобақа назорати натижалари тайёрлов жараёнинг тузилишини тўғрилайди.

Етакловчи (моделли) беллашувлар.

Бу беллашувларнинг асосий вазифаси спортчини макроциклда, бир йилда, тўрт йилликдаги асосий мусобақаларга олиб келишдир.

Етакловчи беллашувлар спортчи тайёргарлиги тизимида махсус уюштирилиб, расмий мавсумий мусобақаларга олиб келади. Улар асосий беллашувларни қисман ва тўлиқ моделлаштиради.

Саралаш беллашувлар.

Саралаш мусобақалари спортчиларни терма командалар учун ва олий мартабага етакловчи мусобақаларда қатнашувчиларини саралайди. Бу беллашувларнинг алоҳида томонлари шундаки, танлаш шартлари бор. Бунда асосий мусобақаларда қатнашиш учун аниқ ўринлар эгаллаш керак ёки назорат нормативларини бажариш керак.

Асосий беллашувлар.

Асосий беллашувларда, спортчи босқичларидаги такомиллаштиришда олий натижалар эришган бўлиш керак.

Бу беллашувда спортчилар ўзларининг эгаллаган техник-тактик ва функционал имкониятларини, юқори натижаларга эришишдаги максимал интилишларини, руҳий тайёргарлигининг юқори даражадалигини кўрсатиши керак бўлади.

Маълумки, олимпиада спортида йирик комплекс мусобақалар яъни, Олимпиада ўйинлари, Қишги олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионати, йирик қитъалараро ва маҳаллий мусобақалар, шунингдек, йирик комплекс мусобақалар ёки бутун жаҳон Универсиадалари марказий ўрин эгаллайди.

Тайёрлов тизимидаги беллашувлар

Спортчиларнинг тайёргарлик тизимидаги мусобақалар тайёрланиш даражасини назорат қилувчи восита бўлиб қолмасдан балки, спорт маҳоратини ва шуғулланишни оширишда муҳим восита бўлиб қолади.

Беллашувларга ва мусобақа курашларига бевосита тайёргарликнинг ўзига ҳос хусусиятлари шундаки, мусобақалар курашида спортчи организмнинг потенциал вазифаларини сафарбар қилиш кучли усуллардан

бири ҳисобланади. Шунингдек спортчи организмнинг келгусида кўникиши таъсирига йўллайди, беллашув фаолиятидаги мураккаб шароитга рухий чидамлилигини тарбиялайди, техник- тактик қарорларини таъсирини қайта ишлайди.

Шунинг учун мутахассислар беллашувини тайёргарликнинг муҳим шакли сифатида ишлатадилар. Тайёргарлик жараёни асосан, олий тоифадаги спортчиларнинг индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга оширишни босқичларда номоён қилади (Вайцеховский, 1985).

Мусобақалар тайёргарликнинг кўп йиллик босқичида ўрни ва роли билан ажралиб туради. Бошланғич босқичларда тайёрлов ва назорат беллашувлари режалаштирилади. Уларнинг асосий мақсади, ўтган машғулотлар босқичидаги натижаларни назорат қилиш, машғулот курашларида тажриба ортириш, тайёргарлик жараёнини таъсирчанлигини таъминлаш. Спортчиларнинг малакаси ошган сари беллашувлар сони ҳам ортади.

Замонавий беллашувлар амалиётида 3 та услубий ёндашувни кўриш мумкин.

Биринчиси; спортчининг ҳар-бир беллашувларда юқори спорт натижаларини қўлга киритишга ҳаракат қилиш.

Иккинчиси; мусобақа амалиётида тезлик озроқ бўлиб, бунда спортчи бутун диққат этиборини мавсумнинг асосий мусобақалари тайёргарлигига қаратилади.

Учинчиси; беллашув фаолияти жуда ҳам кенг бўлиши, лекин дифференциал бўлиш керак, тайёрлов ва назорат беллашувлар фақат тайёргарлик воситаси сифатида ишлатилади.

Биринчи ёндашувда, спортчилар, беллашувни тайёрлов усули ва машғулот жараёнининг унумлилигини назорат қилишда восита сифатида кенг қўллайдилар. Спортчилар беллашув шартларига мослашиб оладилар ва етарли даражада юқори натижаларни қўлга киритадилар ва тайёргарлик даражаларини мусобақаларга ушлаб турадилар. Лекин тадқиқотчиларнинг

фикрига кўра, (Платонов, 1988) турли мусобақаларда доимо юқори спорт натижаларини эгаллашга ҳаракат қилиш, асаб ва руҳий ҳолатни зўриқтиради, жисмонан кучланиш ҳосил бўлади, техник тайёргарлиги ёмонлашади, мусобақалардаги спорт кўрсаткичлари тушиб кетади.

Иккинчи ёндашувнинг ҳам, юқори малакали спортчилар тайёрлашда ўзига хос камчиликлари бор. Биринчидан, чегараланган беллашув амалиёти спортчилар организмни кўникиш таъсирини келажакдаги ривожланишини таъминловчи муҳим омилларини биридан маҳрум қилади. (Платонов. Вайцеховский 1985) Иккинчидан мусобақаларда етарлича тажрибалар эга бўлмагани учун, асосий мусобақаларда техник-тактик ва функционал потенциалларини мукамал амалга оширишга йўл бермайди. Бундай мусобақа тайёргарлиги кўпгина кутилмаган ҳолатлар билан боғлиқ бўлади, яъни ҳар-хил олдиндан кўзланмаган омиллар билан тўқнашиш биринчи навбатда киши организмда ҳавотир уйғотади. Мусобақадаги фаолиятнинг бундай ривожланиши кўзда тутилмагани ва уни ечиш учун тайёр эмаслиги стресс ҳолатини келтириш шунингдек, мусобақа натижаларига салбий таъсир қилиши мумкин.

Учинчи ёндашув анчагина самарали бўлиб, биринчи ва иккинчи ёндашувни камчиликларини тўғрилаб кетади. Асосий мусобақалар шароитида техник-тактик маҳорат, жисмоний-руҳий тайёргарликнинг имкониятлари, назорат ва етакловчи мусобақаларда спортчи фаоллигини таъминлаш беллашув фаолиятининг талабларидан биридир. Мусобақаларни йил давомида режалаштиришда спортчининг тайёргарлик тизимидаги мағулотлар ва беллашувлар фаолиятини тенг олиб боришни ҳисобга олиш керак.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Башорат қилиш услуби ва тавсифини айтинг.
2. Башорат верификацияси (тўғрилигини аниқлаш).
3. Спортда башорат қилишга мажмуали ёндошув, мажмуали ёндошувнинг моҳияти.

4. Мажмуали спорт башорати олдида турган асосий вазифасини асослаб беринг.

5. Мажмуали ёндошув башорат муаммоларининг тизимли тадқиқ этиш сифатида.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.

2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.

5-мавзу: Спорт мусобақаларининг тизими

Режа:

1. Мусобақа фаолиятининг стратегияси ва тактикаси.
2. Мусобақа фаолиятидаги техника.
3. Мусобақ фаолиятининг тузилиши.

Мусобақа фаолиятининг стратегияси ва тактикаси

Стратегия – сўзи кенг маънода қўлланилганда, амалиёт фаолиятидаги олий даражадаги билимларни мақсадлар йўналишини маълум қонунлар асосида реализация қилиш, алоҳида областларда ҳаракатга киритишдир, шунингдек маълум бир вазифаларни воситалар, йўллар, усуллар орқали ечиш тушунилади.

Тактика сўзининг маъносида – назария, амалиётни тузишда ва махсус фаолиятни ўтказишда, принципларга асосланган аниқ тўқнашув ҳолатларида, схема ва қонун қоидалар ҳулқ- атворида, алоҳида қоидалардан чиққан ҳолда шаклланишдаги мақсадларга эришишдир. Умумий қилиб айтганда, тактика стратегияга бўйсунди.

Стратегия тайёргарликнинг умумий қонуниятларини ва спортда мусобақаларни боришини аниқлайди. Стратегия, тайёргарлик вариантларини ва мусобақа курашларини боришини, альтернатив шаклларини, натижага эришишдаги восита ва усулларни ҳисобга олади.

Спортчининг стратегик тайёргарлиги билан мусобақа стратегия фаолиятини фарқлаш керак.

Тайёргарлик стратегияси, билим тизимини шаклланиши, тузилиши, спорт ривожланишини восита ва усуллари, спортчининг кўп йиллик тайёргарлик тизими билан боғлиқ. Тайёргарлик стратегияси мусобақанинг йирик мажмуаларини яъни, Олимпиада ўйинларини, Универсиадаларни алоҳида ажратиб туради. Бу ҳолатда стратегия фақат алоҳида спорт характерини муҳим элементларини ҳисобга олмасдан, балки

бутун спортни яъни, ушбу мусобақаларга тайёргарлиги ва ўтказилиши билан боғлиқ бўлган иқтисодий, идеологик ва сиёсий томонларини ҳисобга олиш керак (Келлер, Платонов 1993).

Тайёргарлик стратегияси алоҳида йирик мусобақаларда ва мусобақа курашининг стратегиясида қуйидагиларни ҳисобга олиш керак.

- алоҳида спорт туридаги кутилаётган рақобатнинг ривожланиш даражаси;

- олий тоифадаги спортчилар тайёргарлик анъаналарининг спорт ютуқларига эришиш даражаси;

- материал базасининг ҳолати (замонавий спорт анжомлари, инвентар ва ускуналар, аппаратлар сони);

- малакали мутахассислар мавжудлиги (мураббийлар, ташкилотчилар, илмий ва медицина ишчилари, хизмат қилувчи персоналлар);

- терма команданинг кандидатлар состави, уларнинг малакасини даражаси, мусобақа тажрибаси ва етакчининг мавжудлиги;

- тайёргарлик жараёнинг мазмуни ва тизим ҳақида замонавий билимлар, тайёргарликнинг асосий томонларини натижали амалга оширишдаги воситалар ва усуллар, машғулот ва мусобақа юкламасининг оптимал динамикаси;

- тайёргарлик даражасининг илмий-методик ва медицина билан таъминланиши;

Мусобақа фаолиятининг тактикаси деганда, тактик ҳодисаларда техник усулларни қўллаш, беллашув вазифаларини ечиш учун мусобақа қоидаларидаги тайёргарликнинг ижобий ва салбий характерларини ва муҳит ҳолатини ҳисобга олган ҳолда мақсадга йўналтириш услуги деб тушунилади.

Ҳар бир спорт туридаги тактик вазифаларни ечиш усули ўзига хос ва мусобақа қоидаларига, спорт техникасини хусусиятларига, спорт

турининг анъанавийлигига, спортчининг тажрибасига боғлиқ. Тактика беллашувнинг, стартнинг (жанг, якка кураш, кувиш, маҳкам ушлаш) ва ҳолатнинг мақсадларига мос келиши мумкин. Тактиканинг хусусияти, аниқланган спорт турига ва беллашувнинг ўзига хослигига кўра индивидуал, гуруҳлашган ёки командалари бўлиши мумкин (1987).

Гимнастикада, оғир атлетикада, сувга сакрашда, акробатикада, тоғ чанғи спортида, енгил атлетикада спортчилар бир хил вақтда мусобақалашмайдилар ва уларнинг чиқиши куръа ташлаш орқали белгиланади. Бу турдаги тактиканинг ўзига хослиги шундаки, бунда мусобақалар ўзаро муросасизлик билан ўтади.

Югуриш, енгил атлетикани эстафета стартлари, сузиш, тоғ чанғи спорти, велосипед спорти ўзининг мусобақа фаолиятидаги рақиблар билан курашишида бир хил вақтда бошланиши билан характерланади.

Қиличбозлик, бокс туридаги яккакураш турларидаги мусобақаларда, тактикани олиб боришда ўхшашлик бор. Рақиб билан муносабат, жойнинг камлиги, спорт конфликтларини тез ўзгариб туриши спортчи олдида катта вазифани қўяди. Футбол, баскетбол, волейбол, хоккейда эса тактика яна ҳам мураккаблашиб кетади.

Спортчи фақат рақиб жамоа билан муносабатда бўлмай, балки жамоадаги шериклари билан ҳам ҳамжиҳат бўлиш керак.

Мусобақа фаолиятида, яккакураш ўйинларида спортчи ўзи учун аниқ бўлган шароит билан танишиб қолмасдан, балки рақибини унга номаълум бўлган қарорини ҳам билиш керак.

Яккакураш ва ўйинларда қатнашувчи спортчилар мусобақа шартларида, аввал бўлиб ўтган беллашувлардаги ҳолатлар билан таниш бўладилар. Яккакураш ва ўйин спортларида мураккаб тактика ҳолатида пайдо бўлган қийинчиликлар вақтининг камлиги, жойнинг чегараланганлиги, ахборотни етарли эмаслиги, ҳаракат бошланишининг ноаниқлиги кабилар аниқланади ва уларни ҳар-хиллигидан қатъий назар қарор қабул қилинади. Юқоридаги камчиликлар, бир-бирига қарама-қарши бўлган рақиблар учун

махсус уюштирилади ва бу ҳатолар жамоа ичида ҳам юз бериши мумкин. Бу камчиликлар спортчи руҳий ҳолатига зўр беради, асаб мускуллари жараёнини кучайтириб юборади.

Рақиб томонинг малакаси ҳамда, индивидуал томонлардан ташқари, тактик алгоритмли ва эвристикали бўлиши мумкин.

Алгоритмли тактика - аввалдан режалаштирилиб ва амалга ошириши керак бўлган ҳодиса. Кураш давомида спортчи доимо рақибга нисбатан беллашувда ҳаракатчан бўлиши керак. Бундай ҳолатларда спортчи ҳаракатни олдинроқ режалаштириб, техник-тактикани аниқлаб, тез ҳаракат қилади.

Эвристикали тактика - спортчининг яккакурашда пайдо бўлган ҳолатга боғлиқ таъсирида қурилади. Баъзан мусобақаларда мураккаб ҳодисалар қутилмаганда пайдо бўладики, спортчи бунга тайёр бўлмай қолади.

Бундай ҳолатларда спортчи дарров ҳолатни тушуниб, унга ҳаракат қилиши керак. Бу эса ҳаракатнинг энг мураккаб варианты ҳисобланади.

Спорт ва курашдаги ҳамма ҳаракатлар тайёргарликка, хужум қилишга, химоя қилишга қаратилади. Ҳаракатларнинг тактик йўналиши ҳақиқий ёки қалбаки бўлиши мумкин.

Спортда тактик ҳаракат анъавий ёки янги бўлиб, спортчиларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тренерлар томонидан ишланади.

Спорт мусобақалари жараёнида рақиблар билан бўлган беллашувда доим ахборот алмашиб туради. Ҳар бир спорт қатнашчиси рақибларга нисбатан ҳақиқатни яширади ёки ёлғон малумот беради. Ниқобланишнинг ҳақиқий нияти, ёлғондан тайёрланиш, ёлғондан хужум қилиш ёрдамида рақиб томон тасаввурини ўзгартириш. Бу эса мусобақа фаолиятининг химояланиши тактикаси ҳисобланади.

Мусобақа фаолиятидаги техника

Ҳар бир спорт туридаги спорт натижалари кўп сонли усуллар ва ҳаракатларнинг бир тизимига бирлашишидан амалга ошади. Бу усул ва ҳаракатлар мусобақа фаолиятидаги спорт турларининг техникаси деб қаратилади. Спортда мусобақалар техникаси қуйидагиларга йўлланади:

- бир метр ва ундан юқори ўлчамдаги натижаларга эришиш;
- шакл ва тизимлар ҳаракатини аниқлашдаги мезонлар;
- сўнги натижага эришиш: гол уриш, тўп киритиш, шайба уриш.

Спортчи техникаси кинематик, динамик, ритмик характеристикали турларига бўлинади.

Техниканинг кинематик характеристикаси фазо ва вақтда ҳосил бўлади. Уларга фазовий, вақтли, ва фазовий-вақтли характеристикалар киради. Спортчининг гавдаси ва унинг бўлимларини фазодаги жойланиши ва ҳолати, траекторияси фазовий техниканинг характериدير.

Вақтли характеристика усуллар, ҳаракатлар ва уларнинг қисмини узоқ вақтда бажаририлишига тегишлидир. Тезлик ва тезланиш усулларни, ҳаракатларни бажаришдаги спорт машқларини техникасида фазовий-вақтли характеристикага тегишли бўлади.

Техниканинг динамикали характеристикаси спортчи гавдаси аъзоларининг бир-бири билан, атроф-муҳит ва спорт асбоблари билан ўзаро ҳаракатида намоён бўлади.

Кучнинг асосий характерлари: кучнинг катталигида, кучнинг вақтида, кучнинг векторида, кучнинг импульсида бўлади.

Техниканинг ритмик характеристикаси спорт машқларида вақт ва фазодаги ходисани ҳаракат кучайишини тарқатиш ритм- рационал акцентидида ҳосил бўлади. Спортчининг ритм ҳаракати интергал параметрлар сифатида кўрилади ва спортчининг спорт-техника маҳорати даражасини характерлайди.

Техниканинг ритмик характери хусусиятларига мисол қилиб, спортнинг мураккаб техникали турларидан бўлган шестдан сакрашни олампиз.

В.М.Дьячков беш фазали тизимга эга бўлган таянч босқичли шестдан сакрашда яъни, вис-замах, мах-гурухлаш, гавдани эгиш, тортилиш, отжиманияда ўрнатди. Бу ушбу турнинг мусобақа фаолиятидаги техник характеристиксини ритмини аниқлаш.

Беллашув фаолияти жараёнларида спортчига бир қатор ганитиб кўядиган омиллар таъсир қилади. Бу эндоген ва экзоген деб аталади. Эндоген гангитувчи омиллар: хаяжонланиш, гипоксия, чарчаш ва жарохат олиш ҳисобланади. Экзоген омиллар: мусобақа шароитининг таъсири, ишқибозларнинг ўзини тутиши, беллашув курашига зўр бериш ҳисобланади.

Юқори тоифали спортчилар беллашувга қатнашишда ва яхши техникаларни кўрсатишда катта тажрибага эгадирлар. Улар мураккаб конфликтли ҳолатларга яъни, чарчоқ ва гангитувчи омилларга қарамасдан мусобақа босқичларига жавобгар бўладилар ва юқори натижаларни қўлга киритадилар.

Спортнинг техник тури, ҳаракат ва ҳодисанинг махсус тизимидаги диалектик хусусиятларни ҳарактерловчи бутунлик ва дифференциациялаш, бир хиллик ва алоҳидалик, мўътадиллик ва вариантлик. (Донсой 1969.)

Атроф муҳит шароитларига мослашишни сезгирлик билан идрок қилиш спорт техникасида координативон механизмни ўзгарувчанлигини аниқлайди.

Буни ҳисобга олиб, Д.Д.Донской (1969) техник характери мўътадил номоён бўлишини спорт турларида туркумларга бўлиб уч гуруҳга ажратди:

1. Мўътадилликка даҳлдор бўлган спорт турини кинематик характеристикада номоён бўлиши (спорт ва бадий гимнастика, конькида фигурали учиш, синхрон сузиш, сувга сакраш).

2. Мўътадилликка даҳлдор бўлган спорт турининг динамик характеристикада номоён бўлиши (енгил атлетика, сузиш, оғир атлетика).

3. Мусобақа ҳолатига мос келувчи динамик ва кинематик характердаги спорт туринг доимий ва вариатив ўзгариши (спорт якка курашлари ва ўйинлар).

Спортчининг мусобақа фаолияти доимий ва тез ўзгарувчан спорт тўқнашувлари ҳолатида ўтади. Бундай ҳолатларда Спортчилар ғалабага қаратилган турли ҳил ҳаракатларни қўллайдилар.

Спортчилар мусобақаларда қўллаётган ҳаракат имкониятлари асосан, якка курашларда ва ўйинларда жуда катта. Масалан: футболда 640 та ҳаракат қўлланади (Люкшинов, 1964). Е.И.Огуренковнинг (1969) яқиндан жанг қилиш техникасини тасвирлашда, боксда якка уришда 70 та ва ундан кўп усулни, 30 та усул эса, рақиб билан жанг қилаётган пайтда ишлатилади.

Спорт ва бадий гимнастикада, фигурали учишда, сувга сакрашда мусобақа комбинацияларидаги турли ҳил бирлашган вариантлар қўлланади. Енгил атлетика дисциплиналаридаги мусобақа машқларида техник тузилиш вариантларининг бажарилиш сони жуда кўп.

Мусобақа ҳолатларининг саноксиз кўп вариантлари мавжуд лекин, ҳар бир ўхшаш ҳаракатларни кераклисига ўз муносабатларини билдириш керак. Мусобақа фаолиятининг стереотипли ҳаракатини бир қатор спорт турларида ишлаб чиқиш мураккаб лекин, якка курашларда ва ўйинларда мақсадга мувофиқдир. Агар спортчилар ва тренерлар стереотип ишлаб чиқишнинг шу йўли билан кетганларида муваффақиятга эришмаган бўлар эдилар. Спортчи ҳар сафар ўзига яхши таниш бўлган рақиб билан учрашганда, бир ҳил ҳаракатдан фойдаланганда ҳам, ҳеч қачон фазовий-вақтли характеристикаларни ҳаракатини худди шундай аниқ қайтара олмайди.

Агар спорт беллашувларида фақат битта қатнашувчининг ҳаракатларини кузатсак, унинг рақибини кўролмаймиз. Спортчи бажараётган ҳаракат турини аниқ айтганимизда ҳам унинг тактик ҳолатларини аниқлай олмаймиз. Бунинг биргина имконияти спортчи ҳаракатининг техник характеристикасини ва структурасини тасаввуримиз бўйича аниқлаймиз.

Харакатнинг тактикага мансублигини ўрнатиш учун, беллашувнинг фақат биргина қатнашчисини эмас балки, унинг рақибини ҳам кўриш муҳим.

Ўқитиш ва машғулотлар жараёнини мукамаллаштиришда «усул» ва «харакат» тушунчасини фарқлаш керак.

Харакат тизимининг характери билан фарқланувчи лекин, тактика ва яккакураш ҳолатидан ташқарида олинган спортчиларнинг махсус вазияти ва харакати усул деб аталади. Спорт туридаги ҳар бир истисослашган ҳолат ва ҳаракатларни характери яқинлиги билан, ҳаракат вазифаларидаги шартларни бажариш ва ечиши билан туркумларга ажратилади. Масалан: спортчилар фаолиятидаги якка кураш ва ўйинларидаги хусусиятларига кўра, унга гуруҳга бўлиш мақсадга мувофиқдир.

Булар: дастлабки вазият;

ўрин ўзгартириш;

асосий ҳаракат.

Дастлабки вазиятда, спортчининг ҳамма ихтисослашган ҳолатларини киритиш мумкин. Масалан: тик туриш, қуролни ушлаш, ракеткалар, клюшкалар (қиличбозлик, теннис, хоккей), тўплар(спорт ўйинлари), курашдаги усуллар.

Ўрин ўзгартириш гуруҳига майдонда гиламда, рингда жойлашиш усулларини қамраб олади. Албатта ҳар бир спорт турига ўрин ўзгартиришнинг ўзига хос томонлари бор.

Асосий ҳаракатга, урушлар, чалишлар, йиқитишлар, айлантиришлар, ташлашлар, санчишлар, тўп ташлашлар, тўп уришлар киради(Келлер,1987).

Турли ҳил усуллар бирор тактик вазифаларни қарорини ечиш учун, алоҳида ёки бошқалар билан биргаликда қўллаш мумкин. Бир ҳил усул билан беллашув ҳолатида пайдо бўлган турли тактик вазифаларни ечиш мумкин.

Масалан: боксдаги уруш усули, қиличбозликдаги санчиш усули каби ҳужумнинг ҳар ҳил турларини тайёргарлик учун ишлатиш мумкин.

Аниқ тактик вазифаларни ечишда қўлланилаётган усул ёки бир нечта усуллар харакат хисобланади.

Мусобақа техник фаолиятини ажралиб турадиган хусусиятлари шундаки, яккакурашчилар ва спортчилар (қиличбозлар, боксёрлар, волейболчилар, гандболчилар, футболчилар, хоккейчилар) ўзларининг рақиблари билан восита ёрдамида алоқа қиладилар.

Қиличбозлар рақиблари билан қурол ёрдамида, футболчилар, волейболчилар, баскетболчилар, гандболчилар тўп билан, тенис ва хоккейчилар тўп, шайба, ракетка, клюшклар ёрдами билан беллашадилар.

Бундай ҳолат мусобақа вазиятидаги идрокни ва рақиблар, шериклар муносабатини мураккаблаштиради.

Мусобақа жараёнида спортчи аниқ техник-тактик модел образини яратади яъни, ҳар-хил спорт қуроллари, клюшклар бошқарувчи етакчи ролни бажаради. Қуроллар, клюшклар, ракеткалар, тўплар, боксёрча қўлқоплар спортчининг қўли ёки оёғини давоми сифатида сунъий масофа рецептор ролини ўйнайди.

Мусобақ фаолиятининг тузилиши.

Спортчининг энг юқори натижаларга эришиши беллашув фаолиятининг тузилишини аниқловчи омиллардан бириди.

Беллашув харакати инсонларнинг бошқа ақлий иш фаолиятига ўхшаб, мақсадли, воситали, натижали бўлади.

Мақсад - модел бўлиб, спортчининг беллашув фаолиятида натижага эришиш учун харакати.

Восита – спортчининг олдида қўйилган мақсадларига эришишдаги усуллари ва харакатлари.

Натижа – беллашув фаолиятидаги аниқ спорт турида эришилган ютуқлар.

Беллашув фаолияти спортда, спорт учун бутунлай хос бўлган бош характеристика жараёнида; спорт турлари гуруҳи учун умумий

характеристика жараёнида; алоҳида спорт туридаги ўзига хос характеристика даражасида кўриб чиқилади.

Спорт натижаларини тизим ҳосил қилиш омиллари даражасини кўриб чиқишдан ташқари ўз навбатида иккита гуруҳ компонентларидан иборат бўлади: таъминлаш ва амалга ошириш.

Бош характеристика даражасидаги беллашув фаолияти компонентларини таъминлаши, спортчи гавдасини тузилиши ва унинг организм тизимидаги муҳим функционал имкониятлар ҳисобланади.

Амалга ошириш компонентлари спортчининг техник-тактик маҳорати ва унинг жисмоний ва руҳий тайёргарлик даражаси ҳисобланади.

Спорт турининг гуруҳлаш даражаси, аниқ спорт турида, дисциплинасида, беллашув компонентлари туридаги ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, таъминлаш ва амалга оширишни аниқлаштиради. Масалан: спринтерча югуриш ёки конькида тез югуришдаги спорт натижалари, стартнинг эффектлилиги, старт югуришининг тезлиги, оралик тезликнинг даражасига, юқори финишни ушлаш қобилиятига боғлиқ.

Таъминлаш компонентининг бу асосий кучи: вақтнинг оддий ва мураккаб таъсири, антиципациянинг тезлик таъсири, мушак кучларининг импульси, мушак қисқаришининг тезлиги, алактат анаэроб жараёнинг куввати, лактат анаэроб жараёнинг куввати ҳисобланади.

Амалга ошириш компонентлари эса: старт техникаси ва югуриши, ҳаракатнинг амплитудаси ва частотаси, бурилишлардаги югуришнинг эффектлилиги, финишни енгиб ўтишдаги чарчоқни руҳий енгил ҳисобланади.

Ҳар бир спорт туридаги таъминлаш ва амалга ошириш омилларини таҳлил қилиш, мусобақа фаолиятининг натижаларидан келиб чиққан ҳолда характерларини аниқлайди.

- мавсумий спорт турларида масофа тезлигининг даражаси, турли масофаларни бир теккида кесиб ўтиш, бурилишларни

эффектлилиги(сузишда), қайрилишлардан ўтишда (конькида югуриш спорти) чидамлиликини пайдо бўлиши катта аҳамиятга эга.

- мураккаб координацияли спорт турида етакчи элемент алоҳида спорт турларининг ўзига хослигида аниқланади яъни, спорт ва бадий гимнастикада, фигурали учушдаги юқори мураккабли элементлар сони, қийинчиликлар коэффиценти, артистлилик.

- отиш спорт туридаги – сериялар натижаси, мўлжалга олиш вақти, ўртача отиш, ўрта нуқтага тегишни сақлаш; тоғ чанғиси, чана ва бобслей спорт турида – тезликни кучайтириш эффекти, ўртача тезлик, трассани бир текисда эгаллаш, бурилишлардан ўтишнинг эффектлилиги.

Спорт ўйинларида ва яккакурашларда етакчи маънони хужум қилиш ва ҳимоя қилиш ҳаракати, унинг натижавийлиги, ҳар хиллиги каби характеристикалар эгаллайди (Платонов, 1986; Новиков, Шустин, 1993).

Беллашув фаолиятининг параметрларини характерловчи компонентлари ўзаро боғлиқ ва такомиллаштиришда дифференциал баҳолашни талаб қилади.

Беллашув фаолиятининг турли компонентларидаги эффектлиликини мавсумий тезлилик-кучлилики спорт туридаяна ҳам содда ва оддий баҳолаш мумкин.

Қисқа масофага югуришдаги беллашув фаолиятининг тузилишини тўрта компонентларга ажратиш мумкин:

1) старт хабарига таъсирининг тезлиги яъни, югурувчининг ўқ отилишидан кейинги биринчи ҳаракати;

2) старт югуришининг сифати, вақт бўйича белгиланган 30 м масофани паст стартда югуриш;

3) югуришнинг абсолют тезлиги;

4) финишнинг эффектлилиги яъни, масофа охиридаги югуриш тезлигининг даражасини баҳолаш.

Ҳар бир кўрсаткич 100-200м га югуришдаги спорт ютуқлари натижасига таъсир қилади. Спорт масофаларига югуришдаги жаҳоннинг энг кучли спортчилари билан биргаликда таҳлил қилганимизда айтилган характеристикалар тузилишида сезиларли фарқ борлигини билинади. Баъзи спортчиларда старт югуришига нисбатан абсолют югуриш тезлиги юқори; бошқаларида эса тезлиги нисбий оз лекин, старт ёки финиши эффеќтли. Шундай спортчилар борки, уларнинг беллашув фаолиятидаги ҳамма компонентларининг маҳорат даражаси бир хил бўлади.

Беллашув фаолиятининг ҳар хил тузилиш вариантлари яккакураш турларида номоён бўлади. Масалан: охириги йилларда юнон-рим курашидаги беллашув фаолияти учта асосий вариантларга бўлинади: техникавий кучлилик-тезлилик функционал.

Техникавий типдаги курашчилар аралаш усулини қўллаш ҳисобига ғалабага эришадилар.

Кучлилик-тезлилик типи эса юқори эффеќтли якка усулни ва яхши ҳимоя ҳисобига ғалабага эришадилар.

Функционал типдаги курашчилар ҳаракатнинг юқори жадаллиги ва яхши ҳимоя ҳисобига ғалабага эришадилар. (Новиков,Шустин, 1993).

Бундай ўхшаш ҳолат билан биз беллашув фаолияти тузилишини таҳлил қилганимизда ва қиличбозлик, бокс, дзюдо, эркин кураш каби спортнинг бошқа яккакураш турларида тўқнаш келамиз.

Беллашув фаолиятидаги спортнинг аниқ турларида билимни ҳар томонлама тузилишини, унинг таъминланиш ва амалга ошиш омиллари, функционал имкониятлари ва техник-тактик ёритилиши мос келишини мавжудлиги берилган натижаларни амалга ошириш учун шарт-шароит яратади.

Инсоннинг ҳар қандай мураккаб ҳаракати унинг қабул қилиб олишига, қайта ишлашига ва олинган асосларни ҳаракатга мос келишини кўрсатишга боғлиқ.

Маълумотлар муҳити марказий асаб системасига таъсир қилади, спортчи характери фаолиятига шарт қўяди ва беллашувнинг эффектлилигини аниқлайди.

Спортчи фаолиятининг натижавийлиги (ихтисоси билан бир қаторда техник, жисмоний, тактик, руҳий тайёргарлиги) қабул қилинган ахборотнинг характерига, унинг қайта ишлаш вақтига ва мос келувчи таъсирнинг гавдалантиришга, ўзига хос таффақкурнинг тезлигига ва мос келишига боғлиқ. Беллашув кураши шароитидаги вақт ва фазонинг танқислиги ахборот қайта ишлаш ва қарор қабул қилиш идрокини қийинлаштиради.

Шундай қилиб, спорт беллашув фаолиятининг хусусиятлари инсон харакатларининг функционал тузилишларидан келиб чиқади ва унинг ўзига хос хусусиятларини аниқлайди.

1) рақибнинг ёлғон ва ниқоб ёрдамида берган маълумотларини қабул қилиш;

2) ахборотни қайта ишлаш ва фазо ва вақт танқислигидаги лимит шароитида қарор қабул қилиш.

3) рақибнинг жадал қаршилиқ кўрсатишига қарамасдан қарор қабул қилиши.

Спортчи учун мусобақа фаолиятини характерловчи томони шундаки, у нафақат унга маълум бўлган курашнинг ҳолатларини билиш керак, балки унга номаълум бўлган рақибини ҳолатларини ҳам билиш керак.

Бир қатор спорт турларида ҳолатни доимий ўзгариб туриши, вақтнинг чегараланиши, маълумотларнинг камлиги, харакат бошланишининг ноаниқлиги каби мусобақанинг экстремал шароитлари ҳам аниқланади ва спортчи бу қийинчиликларни енгиб ўтиш учун қарор қабул қилиш керак.

Мусобақа вақтида бўладиган ҳолатларни олдиндан билиш керак, бунга спортчининг мутахассислиги ва тажрибасининг кўплиги ёрдам беради.

Мусобақа курашларидаги қарама-қаршилиқлар спортчи хиссиётлари кам таъсир қилади, лекин техник-тактик ҳаракатни нотўғри бажариш спортчи руҳиятига ёмон таъсир қилади.

Беллашув фаолияти ҳолатида доимо низом бўлади, чунки икки рақиб спортчи ёки жамоалар биргина мақсад учун, яъни ғолиблик учун курашадилар.

Беллашув фаолиятида спортчининг ташвишланиш, хурсанд бўлиш, қайғуга чўмиш, қониқиш, хафа бўлиш, қийналиш, оғирлик, енгиллик каби хиссий туйғулари пайдо бўлади ва бу туйғулар беллашув давомида ўзгариб туради.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортда ва жисмоний тарбияда статик моделлаштиришдан қандай фойдаланиш мумкин.
2. Назарий ва эмпирик тадқиқотда тизимли ёндошув қандай қўлланилади.
3. Математик ва тафаккур (фикр) моделлари қандай афзаллик-ларга эга?
4. Имитация моделлаштириш қандай ўтказилади?
5. Жисмоний тарбия ва спортда моделлаштириш тизимини амалда қўллашнинг долзарб йўналишини баён этинг.

Адабиётлар

1. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995,- с 226-237.

2. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана. Ташкент. 2005. – 207 с.

3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Тошкент, «Абу Али ибн Сина», 2002 - 222 б.

6-мавзу: Спортчиларнинг спортга яроқлиликини аниқлаш

Режа:

1. Спортга яроқлиликини аниқлаш тизимининг асослари.
2. Спортга яроқлиликини аниқлашнинг даврлари ва босқичлари.
3. Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари.
4. Спорт сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти.

Спортга яроқлиликини аниқлаш

Спортда қобилият ва талант муаммосини кўриб чиқишда, биринчи навбатда, буюк спортчилардан ҳали бирортаси ҳам ўзининг энг яхши натижасига бошидан охиригача мустақил шуғулланиб эришган эмаслигини айтиб ўтиш лозим. Салоҳиятни аниқлаш ва уни тўғри қўллашга мутахассислар ва тренерлар ёрдам берадилар. Мазкур жараён (саралов ва йўналтириш) қанчалик аниқ ва тез юз берса спорт ютуқлари ва уларнинг турғунлигини белгиловчи характеристикалар шунчалик юқорироқ бўлади.

Спортга яроқлиликини аниқлаш – кўп босқичли, кўп йиллик жараён, у спорт тайёргарлигининг барча босқичларини ўз ичига қамраб олади. У, маълум спорт турида муваффақиятли такомил-лаишини таъминлаш учун, спортчининг қобилиятини ҳар томонлама ўрганиш, ушбу қобилиятларни шаклланиши учун зарур замин яратишга асосланган. Унинг кўпгина назарий ва услубий жиҳатлари етарли даражада очиқ берилган.

Лекин, афсуски, муаммонинг бир қатор қоидалари ишлаб чиқилганига қарамасдан, ҳалигача болаларни спортга яроқлилигини аниқлашнинг назарияси ва спорт тренировкеси услубиятининг бир бутун тизими мавжуд эмас. Одатда, болалар у ёки бу тўғаракка тасодифан келадилар: дўстлари билан, ота-оналарнинг ҳошишига кўра. Энг яхши ҳолда, мактабдаги жисмоний тарбия ўқитувчиси спортнинг бирор тури билан шуғулланишни маслаҳат беради, ёки яқин жойлашган БЎСМдан мактаб

беллашувига тренер келиб (кўп ҳолларда ўз ихтиёри билан) иқтидорли болани кўриши мумкин. Натижада, болаларнинг кўпчилиги «ўзиники бўлмаган» спорт тури билан шуғулланадилар, йиллар сарфлайдилар, лекин қимматли натижага эришмайдилар ва спортдан кўнгли қолиб чиқиб кетадилар. Эҳтимол, улар спортнинг бошқа бир турида муваффақиятга эришишлари мумкин эди. Спортга лаёқатли болаларнинг анчаси эса умуман спортга келмайдилар: улар бунга йўналтирилмаганлар ва ўз қобилиятлари ҳақида ҳеч нарса билмайдилар.

Охирги йилларда бизнинг спортчиларимизни халқаро спорт майдонлардаги муваффақиятсизликларининг негизиде, болаларни спортга яроқлилигини аниқлаш тизимининг йўқлиги ётади. Шу билан биргаликда бугунги кунда, спорт фанининг, жуда катта молиявий харажатларсиз бундай тизим яратишга замини бор.

Муаммонинг кўп жиҳатларининг назарий асослари ишлаб чиқилгани билан бир қаторда, компьютер технологияларининг ривожланганлиги муҳим замин яратади. Компьютерлар болаларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланишини кузатиш тўғрисида ахборотлар банкини яратиш учун қўллаш, яъни мониторинг ташкил қилиш, болаларнинг спортга яроқлилигини аниқлаш диагностикаси муаммосини ҳал қилишда жуда муҳим аҳамиятга эга деб ҳисобланади.

Спортга яроқлилиқни аниқлаш тизимининг асослари

Спорт турларининг хилма хиллиги шахснинг маълум бир спорт фаолиятида маҳоратга эга бўлиш имкониятларини кенгайтиради. Шахснинг маълум спорт турида имкониятлари ва сифат хусусиятларининг очилмаслиги, уни умуман спорт хусусиятларига эга эмас деб қарашга асос бўла олмайди. Бир спорт туридаги кўзга ташланмайдиган белгилар бошқа спорт турида юқори натижаларга эришишга сабаб бўлиши мумкин.

Шулардан келиб чиққан ҳолда, спорт имкониятларини истиқболини кўришни алоҳида спортнинг йўналиши ёки гуруҳига тегишли равишда

амалга ошириш мумкин, бунда, спортга яроқлиликни аниқлаш тизимига характерли бўлган умумий қоидалардан келиб чиқиш лозим.

1. Спорт қобилияти кўп жиҳатдан, турғунлик ва консервативлик билан ажралиб турадиган наслий белгиларга боғлиқ. Шунинг учун, спорт имкониятларини истиқболини кўришда, аввало, келажак спорт фаолиятида муваффақиятларни шартлайдиган, кам ўзгарадиган белгиларга эътибор бериш керак.

2. Наслий белгиларнинг ўрни организмга юқори талаблар қўйилган вақтда очилишидан келиб чиқиб, ёш спортчининг фаолиятини баҳолаш чоғида юқори натижалар савиясига алоҳида эътибор билан қараш керак.

3. Спорт қобилиятларини аниқлашда консерватив наслий белгиларни ўрганиш, тренировкalar таъсирида тубдан ўзгариши мумкин бўлган кўрсаткичларни аниқлаш учун зарур. Бунда, аниқликни ошириш учун ҳам кўрсаткичларнинг ўсиш тезлигини, ҳам уларнинг бошланғич даражасини эътиборда тутиш лозим.

4. Баъзи функция ва сифат хусусиятларининг ривожланиши гетерохронлиги муносабати билан турли ёш даврларида спортчиларнинг қобилиятларини намоён бўлиш структурасида маълум фарқлар мавжуд. Айниқса бу фарқлар юқори спорт натижаларига бола ва ўсмирлик ёшидаёқ эришиладиган техник мушкул спорт турлари билан шуғулланаётган болаларда ёрқин кўринади ва спортчи тайёргарлигининг барча - бошловчидан то халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган даври ёш спортчи шаклланишининг мушкул жараёнлари муҳитида юз беради.

Спортга яроқлиликни аниқлашнинг даврлари ва босқичлари
Спортга яроқлиликни аниқлашнинг икки даври бор:
биринчиси болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов, ҳамда янада спорт такомиллашуви учун (масалан, спорт мактабларига, олимпиада тайёргарлиги марказларига):

Иккинчи давр –масъулиятли спорт беллашувларида қанташиш учун ёш спортчиларни саралови. Спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи даври икки босқичдан иборат.

Биринчи босқич болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов ўтказишни ўз ичига олади. Иккинчи – истикболли босқич – иқтидорли спортчиларни танланган спорт йўналишида чуқурлаштирилган ва ихтисослашган тренировка қилиш учун саралаш ва йўналтириш.

Иккинчи давр ҳам икки босқичдан иборат. Биринчи (олимпиада олди) босқичи яқин олимпиада захирасини (мамлакатнинг ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари) шакллантиришни ўз ичига олади, иккинчиси – олимпиада босқичи - мамлакатнинг терма жамоасини йирик халқаро мусобақаларда қанташиш учун саралов ўтказишни ва йўналтиришни ўз ичига олади.

Ўсмирлар ва ёшлар терма жамоаларига номзодлар саралови, спорт муассасаларива жамоаларининг энг иқтидорли ва қобилиятли спортчилари қаторида ўтказилиши лозим. Спортга яроқлиликни аниқлашнинг асосий шакли спорт мусобақаларидир. Бунда, спорт натижаси билан бир қаторда, уларнинг охириги 2-3 йилдаги динамикаси, спорт билан доимий шуғулланиш стажи, жисмоний тайёргарлик даражасининг маълум спорт турининг халқаро тоифадаги спорт устаси савияси талабларига мос келиши эътиборга олинади. Энг кучли спортчилар, ўтган спорт мавсумининг кўрсаткичлари асосида ўз ватанининг терма спорт жамоасига киришга номзод сифатида қабул қилинадилар.

Мамлакатнинг терма жасоасига кириш учун номзодлар саралови қуйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши лозим:

1) спорт-техника натижалари, ва уларнинг охириги йиллардаги динамикаси;

2) ёши, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда антропометрик маълумотлар, ёш спортчининг соғлиги;

3) спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;

4) кўп йиллик тренировка жараёнида кам ривожланадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш савияси;

5) ҳаракат фаолиятини бажаришда организм функционал тизимининг имкониятлари салоҳияти;

6) ўзига хос тренировка юкламаларини бажаришда психологик турғунлик;

7) ёш спортчининг танланган спорт турида натижаларга эришишга интилиши.

Халқаро мусобақаларда қатнашиш учун ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари аъзоларини саралаш куйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши керак:

1) спорт-техника натижалари;

2) спорт формасини ривожланиш динамикаси (бошланиши, чўққиси, пастлашуви);

3) экстремал шароитларда спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;

4) экстремал шароитларда спорт курашини олиб боришга тайёрлик ва турғунлик даражаси;

5) спорт ихтисослигининг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда спортчи соғлигининг ҳолати.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг биринчи босқичини асосий вазифаси спорт машғулотларига имкон қадар кўпроқ иқтидорли болалар ва ўсмирларни жалб қилиш, уларни текшириш ва бошланғич спорт тайёргарлигини ташкил қилиш. болаларни спортга жалб қилишнинг мақсадга мувофиқлиги мезонлари қаторига бўй, оғирлик, гавда тузилишининг

хусусиятлари киради. спортга яроқлиликни тўғри аниқлашда болаларни жисмоний тарбия дарси машғулотларида, спорт секцияларида, туман ва шаҳар мусобақаларида кузатган тренер ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг кузатувлари муҳим ўрин тутди. М.Н.Тўрахўжаева ва М.С.Брил (1980)ларнинг тадқиқотларида болаларни БЎСМларига кириши учун бошланғич тайёргарликни мактабдаги жисмоний тарбия дарслари шароитида ўтказиш мумкинлиги исботланган. Махсус воситалар ёрдамида кичик ёшдаги мактаб болаларида бирон спорт тури билан шуғулланишга қобилиятларини шакллантиришга таъсир қилиш мумкин.

Спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи босқичидаги кириш синовларига мактабда тиббий кўриқдан ўтган ва соғлигида четлашуви йўқ болалар ва ўсмирларга рухсат берилади. Бола уйининг спорт муассасасига яқинлиги, спорт машғулотларига ота-оналарнинг қарашлари, мактабдаги ўзлаштирувчанлиги ва шу қабиларни эътиборга олиш керак. Агар имкони бўлса, ўқувчиларни спорт билан шуғулланишга қобилиятларини аниқлаш шароити кенг бўлган ёзги спорт-соғломлаштириш лагерларига йўллаш мақсадга мувофиқ.

Спортга яроқлиликни аниқлаш жараёнида назорат синовлари БЎСМга кирувчи нималар қилишни билишини аниқлашга эмас, балки келажакда нималар қилиши мумкинлигини, яъни унинг ҳаракат вазифаларини еча олиш, ижодкорлик, ўз ҳаракатларини бошқариш сифатларини аниқлашни мақсад қилиб олиши керак.

Спортга яроқлиликни аниқлашнинг иккинчи босқичида ажратиб олинганларнинг, маълум спорт йўналиши бўйича тайёрланаётганларнинг барча талабларга жавоб бериши масаласи чуқур ўрганилади. 3-6 ой давомида тренер шуғулланаётганларни спорт тренировкиси жараёнида, назорат синовларида, беллашувларда кузатади, энг иқтидорли болалар қаторидан ўқув-тренировка гуруҳларини шакллантиради. Бу ерда БЎСМга кирмоқчи бўлганларнинг бошланғич кўрсаткичларига эмас, уларнинг машғулотлар давомида ижобий ўсишига эътибор қаратиш муҳим. Бундай ёндашув

шуғулланувчиларнинг спорт салоҳияти ва қобилиятини аниқроқ даражада аниқлаш имконини беради. Мазкур босқичда истиқболни белгилашни асосий мезонлари бўлиб жисмоний сифатларнинг ўсиш суръати ва ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш тезлиги кўрсаткичлари хизмат қилади (моторли ўқитиш).

Моторли ўқитиш тўғрисида қандайдир машқнинг техникасини ўзлаштиришга сарфланган вақт бўйича фикр юритиш мумкин. Жисмоний сифатларнинг ўсиш суръати ва ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш тезлиги кўрсаткичлари қандайдир маънода шуғулланаётганларнинг келажак истиқболи тўғрисида тушунча беришга хизмат қилади.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичининг вазифаси ёш спортчиларнинг шахсий кўрсаткичлари келажакдаги юқори спорт натижалари босқичи талабларига жавоб бера олишини аниқлашдан иборат. Мазкур босқичда, спортчини юқори спорт натижалари тайёрлашга йўналтириш мумкинми деган саволга жавоб топиш лозим. Иккинчи босқичнинг давомийлиги 1,5-2 йилни ташкил этади. Ушбу босқичда педагогик кузатувлар, назорат синовлари, беллашувлар, тиббий-биологик ва психологик кузатувлар ўтказилади. Шуғулланувчининг спорт ихтисослиги тўғрисидаги масала бўйича якуний қарор қабул қилинади.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичида психологик кузатувлар ўрни ортиб боради. Куч, ҳаракатчанлик, асаб жараёнларининг босиқлиги кўп жиҳатдан одам марказий асаб тизимининг табиий хусусиятлари ҳисобланади ва кўп йиллик спорт тренировкиси жараёнида катта қийинчиликлар билан такомиллишишга эришиш мумкин.

Тренер болаларда мустақилликни, қатъиятликни, мақсадга интилиш, мусобақаларда бутун кучини сафарбар қила олиш, спорт курашида фаоллик, финишда кучини охиригача сарфлай билиш, муваффақиятсиз натижага таъсирчанлик каби хислатларни ривожлантиришга алоҳида эътибор бериши лозим.

Болалар ва ўсмирларнинг ирода сифатларини ўрганиш учун, уларга беллашувлар кўринишидаги назорат топшириқларини бериш керак. Таъкидлаб ўтиш жоизки, спортчи шахсини фақат баъзи алоҳида сифатларини эмас, балки хар томонлама ривожлантиришга ҳаракат қилиш керак. Шунинг учун ёш спортчининг турли фаолиятлари асосида баҳолаш керак (беллашув, тренировка, лаборатория шароитидага кузатувлар).

Спортга яроқлилиқни аниқлашда болалар саломатлигининг тиббий экспертизаси ўтказилади. Ўқувчиларнинг соғлиги тўғрисидаги қўшимча маълумотларни яшаш жойидаги участка врачларидан олиш мумкин. Спорт мактабларига қабул қилмаслик учу насос бўладиган бир қатор касалликлар ва паталогиялар мавжуд (Р.Е.Мотилянская, 1977). Бундайлар қаторига туғма юрак хасталиклари, гипертоник касалликлар, лорпаталогиянинг турли шакллари ва бошқа касалликлар киради.

Спортга яроқлилиқни аниқлашда болалар организмнинг ривожланиш хусусиятлари эътиборга олиш лозим (Л.И.Стогова, 1977). Кичик мактаб ёшидаги болаларда асаб тизими ўсиб такомиллашиб боради, ва 11 ёшга келиб ривожланишнинг юқори поғонасига етади. Бирок, болалар қанчалик ёш бўлса, унинг бош миясидаги жунбушга келиш жараёнлари шунчалик сускашлик жараёнларидан устун кела бошлайди. Болаларнинг юқори эмоционаллиги, эътиборнинг камлиги, психологик турғунсизликлар шу сабабдир. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун бўй ўсишининг бирмунча секинлашуви ва оғирлигининг ортиши характерлидир; жисмоний етилиш давридан олдин вақтинчалик «тўхташ» юз беради. Бу давр ўғил болаларда 13-14 ёшда, қизларда эртароқ 11-12 ёшда бошланади. 8-10 ёшда болаларнинг склети суяклари ҳали қотмаган, нимжон, мушаклари яхши ривожланмаган. Кичик мактаб ёшидаги болалар юраги ҳажми секинлик билан ортиб боради. Қон томирлари катталарникига нисбатан кенгроқ бўлади, шунинг учун болаларда қон босимининг паст кўрсаткичлари кузатилади. Юрак қисилиши натижасида айланадиган қон ҳажми катталарникига нисбатан икки баравар

кам. Шунинг учун қон айланиши натижасида кислород етказиб бериш учун, болаларнинг юраклари тез-тез қисқаради.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юқори насаф йўллари (бурун бўшлиғи, томоқ, бронхлар), катталарникига нисбатан тор. Болаларнинг нафас олиш тезлиги (22-25 нафас/мин) катталарникидан биров кўп (16-18 нафас/мин).

10-11 ёшли болалар организмининг юракнинг самарали ишлаши ҳисобига юқори савияда модда алмашинувини таъминлаш хусусияти, умумий бардошлиликни талаб қиладиган юкламаларга шу ёшда яхши мослашишга замин бўлади. Бу ёшдаги болаларнинг анатомио-физиологик ривожланиш хусусиятилари ҳисобига организмнинг аэроб имкониятлари нисбатан юқори бўлади, бу ҳол катта ҳажмда аэроб характердаги жисмоний юкламалар қўллаш мумкинлигини белгилайди.

11-12 ёшдан кейин болаларнинг турли органлари ва организм тизими тез ривожланади. Бундай ёш даврида асаб тизими етарли равишда ривожланиб бўлади. Бунда, юқори суръатлар, асаб тизимининг таъсирчанлигини кузатилиши, ҳаракат кўникмаларини ва мушкул ҳаракатлар техникасини тез ўзлаштиришга замин бўлади. Шу даврда бош миянинг функционал ривожланиши ҳисобига кўриш, вестибуляр ва бошқа анализаторлар функциялари ривожланишнинг юқори нуқтасига етади.

Болалар соғлигининг, турли органларнинг ва организм тизимининг функционал ҳолатини кузатиб бориш, жисмоний ва тренировка юкламалари натижасида (тиббий аралашувларсиз) чуқурлашиши мумкин бўлган турли четлашувларни тез аниқлаш имконини беради.

Спортга яроқлиликни аниқлаш жараёни спорт тайёргарлиги босқичлари ва спорт турининг хусусиятлари (машғулотларни бошлаш ёши, танланган спорт турида чуқурлашган тренировкаларни бошлаш ёши, саралов меъёрлари ва бошқ.) билан яқиндан боғлиқ. Шунинг учун спортга яроқлиликни аниқлашнинг мезонлари ва усуллари, ҳамда меъёрий талаблари спорт тури гуруҳлари бўйича келтирилади.

Кўп сонли тадқиқотлар жараёнида аниқланишича, тезлик-куч ва даврий спорт турларида спортчиларнинг истиқболлилиги асосан уларнинг жисмоний сифатлари билан белгиланади.

Мураккаб мувофиқлашувчи ҳаракатлари мавжуд спорт турларида спортга яроқлилик, шуғулланувчиларнинг мувофиқлашиш имкониятларини очиш асосида аниқланади. Спорт ўйинларида спортчининг истиқболлилиги спорт фаолияти жараёнида техник-тактик вазифаларни еча олувчи унинг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Яккакурашларда саралов ёш спортчининг жисмоний сифатлари, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мураккаб уйғунлигини чегараланган вақт оралиғида аниқ ва муваффақиятли бажара олиш ҳамда рақиб ҳаракатларини баҳолаш имкониятларини ўрганиш йўли билан ўтказилади.

Ҳамма спорт турлари учун умумий бўлган бир қатор мезонларни айтиб ўтиш керак:

1) Саломатлик ҳолати; мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади; тиббий кўрикларнинг асосий вазифаси танланган спорт тури билан шуғулланишга тўсқинлик қиладиган белгиларни аниқлаш;

2) Спортчи организми аъзоларининг ва тизимининг ҳолати; мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади, айниқса спорт билан шуғулланишни давом эттиришга яроқлиликни аниқлаш чоғида;

3) морфофункционал кўрсаткичлар мажмуаси сифатидаги жисмоний ривожланиш; мазкур мезон спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи ва иккинчи босқичларида қўлланилади.

Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари

Енгил атлетика. Ҳаракатлар структураси бўйича энг тури кўп спорт йўналиши енгил атлетикадир. Унинг 20дан ортиқ ихтисосликлари мавжуд.

Енгил атлетикада машқларни максимал, субмаксимал, катта ва мўтаъдил қувват билан бажаришни талаб қиладиган даврий йўналишлар ҳамда даврий бўлмаган - тезлик-куч, мувофиқлашувчи тезлик-куч йўналишлар бор. Гавда тузилиши, соматик ривожланиш хусусиятлари бу машқларни бажаришга катта таъсир кўрсатади.

Максимал қувватда иш (тезлик) бажарувчи спринтерларнинг гавда тузилиши хусусиятларини ўргана туриб С.Баранов (1925) уларнинг оёқлари калта, ўрта узунликдаги гавда, ўртача оғирлик, кенг кўкрак қафаси, катта ўпкалар, яхши ривожланган мушакларга эга эканликларига эътибор берган. Қисқа масофага югурувчи бақувват, кенг елкали спортчи оғир атлетикачининг «кичик» нусҳасини эслатади.

Баландликка сакровчиларни ўргангандан сўнг Ф.Шмидт (1925), оёқ пайлари яхши ривожланган спортчиларга нисбатан тана узунлигига нисбатан оёқлари айниқса оёқ кафти узун бўлганлардан яхши сакровчи чиқади деган хулосага келган. Яъни, оёқ пайлари, узунроқ бўлган «елка»ларга таъсир кўрсатади ва узунлиги бўйича тўла қисқариши мумкин. Яхши баландликка сакраш учун қалин атлетик тузилган пайларга эмас, балки узун ва хушбичим пайларга эга бўлиш керак.

Аввал ўтказилган тадқиқотлар ва ўзининг кузатувларининг таҳлили асосида М Иванецкий (1966) куйидагиларни таъкидлайди; спринтерларда – нисбатан тана узунлиги; қисқа масофага югурувчиларда – баланд бўй, яхши ривожланган кўкрак қафаси; марафончиларда - паст бўй, кенг кўкрак қафаси, яхши ривожланган болдир пайлари; сакровчиларда – баланд бўй, спринтерларга нисбатан калта тана, яхши ривожланган оёқлар кузатилади. Узоққа сакровчилар спринтерларникига ўхшаш кўрсаткичларга эга бўладилар.

Марафончилар, У.Горнова ва Л.Шмидтнинг маълумотлари бўйича енгил атлетикачиларга нисбатан паст бўй, катта бўлмаган оғирлик, гавда тузилиши озғин кўринишга эга бўладилар.

Инглиз олими профессор Ж.Таннер (1964) ўтказган тадқиқотлар Олимпиада ўйинлари катнашчилари – енгил атлетикачиларнинг гавда тузилиши хусусиятларини ўрганишга бағишланган. У спортчиларни гавда тузилишларини ўрганишда нафақат тана ўлчамларини балки махсус қурилмаларни қўллаган ҳолда атлетларни уч ҳолатда фотосуратини (олдидан, ёнбошдан ва орқадан) олган, сўнгра фотосуратлар бўйича қиёсий антропометрик кузатишлар олиб борган ва маълумотларни умумлаштирган.

Спринтерлар орасида мезоморф белгилари кўпроқ бўлган соматиплар учрайди. 400 м га югуриш бўйича яхши натижалар кўрсатаётган спортчилар, узун оёқларга, кенг елкаларга, нисбатан яхши ривожланган мушакларга эга.

400 м га югурувчиларда аралаш соматотиплар учрамайди.

Узоқ масофага югурувчилар тор тозга эга; уларнинг қўл ва болдир-товон пайлари яхши ривожланган; 100 ва 400 м га югурувчиларга нисбатан оёқ, қўл ва тоз мушаклари ривожланган.

3000 м га тўсиқлар оша югурувчиларнинг болдир-товон пайлари ўрта ва узоқ масофага югурувчиларга нисбатан яхши ривожланган. Бу жиҳатлари билан улар 100 ва 400 м га барьерлар оша югурувчиларга ўхшайдилар.

50 км га юрувчиларнинг тузилиши 1500 м га югурувчиларга ўхшаш, гарчи уларнинг оёқлари узунлиги калтароқ, кўкрак қафаси ва тоз айланаси, болдир-товон пайларининг ривожланиши бўйича 5000 м га югурувчиларни эслатадилар. 110 м га барьерлар оша югурувчилар узун оёқ ва гавдага эгалар. Мушакларнинг ривожланиши бўйича улар 100 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин кейингиларнинг оёқлари калта бўлади. Оёқ ва тананинг кўрсаткичлари 400 ва 1500 м га югурувчиларникига ўхшайди, эҳтимол болдир пайлари бирмунча яхшироқ ривожланган бўлиши мумкин. 400 м га барьерлар оша югурувчилар соматик хусусиятлари бўйича 400 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин биринчилар биров хушбичим бўлишади.

Баланликка сакровчиларнинг бўйи баланд бўлади. Энг паст бўй - 184 см, бошқа турлардаги спортчилардан оёқларининг танага нисбатан узунлиги билан ажралиб турадилар, бундай кўрсаткич улоқтирувчиларда кузатилади. Қолган барча кўрсаткичлар бўйича ўрта масофага югурувчиларни эслатадилар.

Улоқтирувчилар – баланд бўйли, яхши ривожланган мушаклар, танага нисбатан узун оёқ ва қўлларга эгалар. Оёқ ва таналарнинг кўрсаткичлари бўйича улоқтирувчилар ўрта масофага югурувчилардан фарқланмайдилар. Диск ва ядро улоқтирувчилар болдир ва тоз айланасига караганда кенг елкалар соҳиблари.

Ж.Таннер куйидагича хулоса чиқарган: атлетларнинг тана тузилишлари юқори савиядаги спорт машқларини бажариш, тана аъзоларига механика нуқтаи назаридан маълум талаблар қуйилиши ҳисобига фарқланади. Унинг таъкидлашича, склет тузилиши наслийдир, агар ўсиш даври яқунланган бўлса, унга тренировка машғулотлари таъсир ўтказмайди. «Бизнинг скелетимиз пропорцияларини ҳеч нарса ўзгартира олмайди» деб яқунлайди ўз илмий ишини инглиз олими.

Дунёнинг турли мамлакатларида ўтказилган тадқиқотлар, юқори малакали спортчиларнинг соматик ривожланиши қиёсий таҳлилини ўтказиш имконини берди. Таҳлил учун Олимпиада ўйинлари (Гундла, Таннер), Польшанинг ёшлар терма жамоаси Марчока, Скибински) ва Украина терма жамоаси (Л.Волков) спортчиларининг кўрсаткичлари олинган.

Тана узунлиги ва оғирлиги. Енгил атлетиканинг барча турлари бўйича Олимпиада ўйинлари қатнашчилари, бошқа гуруҳлар аъзоларига нисбатан узун танага эгалар. Қисқа масофага югурувчилар баъзи ҳолларда бундан истисно.

Иккинчи Олимпиада ўйинлари қатнашчиларининг бўйлари бири-бирига яқин. Украиналик спортчилар олимпиадаци-атлетлардан бўй узунлиги билан бироз фарқланадилар, Польшалик спортчилар ҳақида бундай деб бўлмайд.

Кўриб чиқилган барча гуруҳларнинг умумий хусусияти – баландликка сакровчилар, ҳамда улоқтирувчиларнинг бўйи узун – узок масофага югурувчиларники қисқа.

Украина терма жамоасининг спортчилари енгил атлетиканинг деярли барча турлари бўйича Олимпиада ўйинлари қатнашчиларига нисбатан бироз паст бўйга эгалар.

Барча гуруҳ спортчиларининг вазнларида катта бўлмаган фарқ бор. Польшалик спортчилар енгил атлетиканинг кўп турлари бўйича анча кам вазнга эгалар. Бу ҳол улар ёшининг катта эмаслиги билан тушунтирилади, ўртача ёш 18-19 га тенг. Энг катта вазн улоқтирувчиларда, ўртача – барьерлар оша югурувчилар ва сакровчиларда, енгил – узок масофаларга югурувчиларда кузатилди.

Оёқ ва қўл узунлиги. Ж. Таннер (1964) томонидан олинган маълумотлар, Олимпиада ўйинлари қатнашчиларининг оёқ узунлиги кўрсаткичлари Украина ва Польша жамоалари спортчилариникидан бироз катталигини кўрсатади.

Оёқ узунлининг энг кам кўрсаткичи (енгил атлетиканинг деярли барча турлари бўйича) Польша спортчиларига тегишли. Украиналик спортчилари Олимпиада ўйинлари қатнашчиларининг кўрсаткичлари бир-бирига яқин.

400 ва 110 м га барьерлар билан югурувчилар, баландликка сакровчилар, диск ва болға улоқтирувчиларнинг оёқлари узунлиги эътиборни тортади.

Қўллар узунлиги бўйича алоҳида гуруҳларни ажратиб бўлмайди; ягона истисно – Олимпиада ўйинлари қатнашчилари диск улоқтирувчиларга тегишли, уларнинг бу белги кўрсаткичлари катта.

Елка ва тоз диаметри. Таҳлилларнинг кўрсатишича бу кўрсаткич Украина терма жамоаси спортчиларида катта, Олимпиада ўйинлари қатнашчиларида ўртача, Польшаликларда кичик.

Энг катта диаметр баланд бўйли спортчилар – катта оғирликли улоқтирувчиларга тегишли. Узоқ масофага югурувчиларда бу кўрсаткич паст.

Тоз кўрсаткичларининг ўртачаси бўйича турли спорт гуруҳидаги спортчиларнинг белгилари юқоридагиларга ўхшаш.

Елка ва тоз айланаси. Елка айланаси кўрсаткичларига мувофиқ, енгил атлетиканинг деярли барча йўналишлари бўйича энг катта кўрсаткичлар Украина терма жамоасининг спортчиларига тегишли, энг пасти – Польшалик спортчиларда. Мазкур белгилар улоқтирувчиларда енгил атлетика турларининг бошқа вакииларига нисбатан анча фарқ қилади.

Тоз айланаси бўйича аралаш гуруҳ - олимпиадачилар ва Украина, ҳамда Польшалик спортчилар орасида катта фарқ кузатилмади.

Энг катта кўрсаткичлар улоқтирувчиларда, энг кичик - қисқа масофага югурувчиларда.

Турли миллий жамоалар спортчиларнинг гавда тузилишини ўрганиш ва таққослашда бўйлама кўрсаткичлар бўйича фарқ кузатилмади, ёнлама бўйича аҳамиятли бўлмаган фарқ мавжуд.

Ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига кўра, спортчига енгил атлетиканинг турли йўналишларида юқори натижаларга эришиш учун маълум антропометрик кўрсаткичларга ва организмнинг бошқа тизимлари билан бир қаторда спорт натижаларига таъсир кўрсата оладиган мос равишдаги соматик ривожланиш даражасига эга бўлиш керак.

Сузиш - енгил атлетиканинг баъзи йўналишлари каби даврий спорт тури бўлиб ҳар хил қувватларда иш бажарилишини талаб этсада, шартлари бўйича бошқа спорт ихтисосликларидан кескин фарқ қилади. Бу ерда, тананинг тузилиши ва шакли катта аҳамиятга эга. ***Морфологик кўрсаткичлар бўйича идеал спортчи деб, баланд бўйли, тана узунлиги ва кўндаланг кўрсаткичларнинг яхши нисбатига, горизонтал ҳолда турғунликка ва юқори сузувчанлик сифатига эга ҳамда тери ости ёғ қатлами тенг тақсимланган спортчиларни аташ мумкин.***

Америкалик олим Т.Кюретон (1978), Шелдон классификациясидан фойдаланган ҳолда, халқаро тоифадаги сузувчилар орасида спринтерлар мезоморф, 400 ва 1500 м га сузувчилар эндоморф турга мансублигини аниқлаган.

Агар сузувчилар бошқа спорт турлари вакиллари билан таққосланса, уларнинг тана, оёқ ва қўл узунлиги бўйича кўрсаткичлари энг катталиги яққол кўзга ташланади.

А.Строкинанинг (1964) маълумотларига кўра, сузувчилар нисбатан калта гавда, узун оёқ ва болдирларга эгалар, пропорциялари бўйича мезоморф ва брахиморф турларга кирадилар, сузувчи аёллар эса баланд ва ўрта бўй, тўғри ҳамда бир текис тақсимланган тери ости ёғи, яхши ривожланган қўл мушаклари соҳибалари.

Амбрустер (1956), сузиш бўйича энг йирик мутахассислардан бирининг фикрича, сузувчи учун анатомик кўрсаткичлар энг муҳим ҳисобланади. Демак, узун қўллар – бу яхши ричаг, лекин у фақат қўл ва елка олдини бақувват мушаклар билан таъминланган ҳолдагини фойдали бўлади. Ингичка, леккин кучли тоз. Спринтер-сузувчининг оёқлари текис ва кучли пайли, узун ва хушбичим. Оёқ кафти узун, ингичка ва эгилувчан, хараклари эркинлиги бўйича балиқ думининг харакатларига яқинлашиши керак.

Н.Булгакованинг (1986) таъкидлашича, баъзи сузувчиларнинг този шакли бўйича оқувчанликнинг табиий чизиқларига мос келади. Бундай сузувчилар тор тоз ва катта бўлмаган ясси қоринга эга. Улар, катта тоз ва қоринга эга бўлган сузувчилар олдида маълум устунликка эгалар. Кенг тозли сузувчиларга сувнинг катта қаршилигини енгишга тўғри келади, чунки сув оқими кенг тоз ва қорин атрофидан ўтиб, айланма харакатлари ҳисобига қаршилиқни кучайтиради.

Спорт ва бадий гитмкастика - Украиналик машхур спорт антропологи О.Недригайлова (1964) гимнастикачиларнинг узун гавдасига ва кучли ривожланган елка айланасига эътибор қаратди. Мазкур спорт ихтисослиги вакилларининг тана тузилиши хусусиятларининг

кўрсаткичларига бағишланган тўла маълумотларни бошқа антропологларнинг ишларида кўрамиз.

Н.Лутовинова ва М.Уткиналарнинг (1965) маълумотларига кўра, гимнастлар ўрта бўйли бўлишади, тананинг юқори қисми, асосан елка айланаси кенг ва кучли бўртиб турадиган мушакларга эга. Тананинг пастки қисми худи биров энгиллаштирилгандай; ингичка бел, тор тоз, ингичка ва биров бўртиб турадиган мушакли хушбичим оёқлар. Гавда нисбатан қисқа, тананинг юқори қисми елка айланасининг нуқталари пастлиги ҳисобига чўзилганлиги учун бўйин узундай кўринади. Қорин ясси, бел тўлқинсимон. Елка айланаси ва бел мушаклари жуда яхши ривожланганлигидан, гимнастлар биров букридай кўринадилар. Спортнинг ушбу ихтисослиги вакиллари мезоморф турга мансуб, биров долихоморфия майли бор.

Гимнастикачи аёлларнинг елка айланаси нуқталари биров пастга қараганлигидан бўйинлари узун кўринади. Гавдалари узун, тоз ва бел пастроқ жойлашган. Елкалар нисбатан кенг. Кўкрак безлари суст ривожланган, лекин кўркак айланаси нисбатан кенг. Мушаклар бутун тана бўйича бир маромда ривожланган. Одатда, қоринлари ясси, нозик бел соҳибалари. Ўтказилган тадқиқотлар натижаларини кўрсатишича бадий гимнастикачи аёллар ҳам ўз хусусиятларига эга. Таққослаш учун, спорт ва бадий гимнастика бўйича ихтисослашган спортчи аёллар ва МДУ антропология институтининг дастурида қатнашган назорат гуруҳининг кўрсаткичлари олинган.

Тана тузилишининг тур хусусиятларини биринчи машғулотларда аниқлаш мумкин. Е.Рогозин (1973), 10 баллик баҳолаш тизимидан фойдаланиб қуйидагиларни ҳисобга олган: ўртача бўй, хушбичимлик, тўлалик, қадди, кўл ва оёқларнинг гавдага нисбатан ўлчамлари. Тирсак бўғинлари ортиқча букилган болаларга у спортнинг бошқа турлари билан шуғулланишни тавсия қилинади, чунки гимнастиканинг катта разрядларида бундай бўғинлар юкламаларга чидамайди ва кўпинча жароҳатланади.

Қўлларнинг калталиги (пастга туширилган қўлнинг ўрта бармоғи тознинг ярмигача бормаган ҳолда) ҳам салбий омил ҳисобланади. Калта қўл ва панжалар билан спорт анжомларини маҳкам ушлаш хусусияти камаяди, машқларни бажаришда ноқулайлик ва қийинчиликлар туғилади.

Қизларни саралашда тизза бўғинларининг шаклига эътибор берилади: бўғинларнинг ортиқча букилганлиги салбий омилдир. Чўзилган бўйин идеал (10 балл) ҳисобланади. Кенг ва тўла гавдали 10-11 ёшдаги болалар ҳамда қизлар, одатда йиллар ўтиши билан бундай кўринишларини йўқотмайдилар. Бўйин, оёқлар, қўлларнинг гавдага нисбатан узунлиги, тознинг шакли, бўғинларнинг шакли одатда ўзгармайди. Жуда кам ҳолларда, гимнастика нуқтаи назаридан, улар яхши томонга ўзгаради.

Оғир атлетика - Ўта енгил ва ярим енгил вазндаги оғир атлетикачилар кам узунликдаги гавдага, тор диаметрли тоз, калта оёқларга эга бўлиб – стифроид турига мос. Енгил ва ярим ўрта вазндаги атлетлар ўрта узунликдаги гавда, кенг тоз, ўрта узунликдаги оёқларга эгалар – парагармоноид турига мос. Қолган вазндаги спортчиларнинг кўпчилиги узун гавда, кенг тоз, узун оёқларга эга – гигантоид турига мос.

Барча вазндаги оғир атлетикачилар яхши ривожланган, кенг елка айланасига, калта қўлларга эга, бу саралов ва спорт турининг ўзига хос хусусиятлари натижасидир; улар мезо - ва брахиморф турларга мансуб (долихоморф шаклли гавда тузилиши умуман учрамайди).

Оғир атлетикачиларни гуруҳлараро нуқтаи назардан кўриб чиқиб, тадқиқотчилар қуйидагиларни қайд этадилар: енгил вазндаги спортчиларнинг тана узунлиги «ўртачадан паст», ўртача вазндагиларники – «ўртача» ва оғир вазндагилар – «ўртачадан юқори» тоифаларга мос. Уларнинг бўй узунлиги ва вазнининг ортиб бориши билан кўкрак айланаси ҳам ортиб боради. Ўрта ва айниқса оғир вазндаги спортчиларнинг кўкрак айланаси жуда катта. Умуман олганда оғир атлетикачилар мезоморф турга мансуб бўлиб брахиморфияга бироз мойиллиги бор.

Оғир атлетикачиларнинг самототипларини баҳолаш учун Шелдон классификацияси қўлланган тадқиқотлар натижалари (Ж.Таннер, 1964) турли вазндаги спортчиларнинг маълум соматик хусусиятларга эга эканлигини тасдиқлади.

Кураш - Курашчилар оғир атлетикачилар каби кучли одамлар қаторига кирадилар, соматик хусусиятлари ҳам шунга мос. Курашчилар турли вазнларда қатнашишлари муносабати билан, табиийки, уларни нафақат бошқа спорт турлари вакиллари, балки бир-бирларидан ҳам ажратиб турадиган соматик хусусиятлари мавжуд.

Лутовинанинг (1972) маълумотларига кўра, енгил вазндаги курашчиларнинг бўйлари спорт билан шуғулланмайдиганларникига (назорат гуруҳи) қараганда бирмунча паст. Гуруҳлараро нуқтаи назардан улар «ўртачадан паст» тоифага мансуб. Кўкрак айланаси назорат гуруҳидагиларникига ўхшаш. Тана юзаси кўрсаткичлари енгил вазндаги оғир атлетикачиларникидай, лекин бошқа бошқа гуруҳдагиларга қараганда анча кичик. Тана пропорцияси бўйича шу тоифадаги оғир атлетикачиларга ўхшаш; уларнинг елка ва тоз кенглиги, тананинг юқори қисми деярли бир хил, фақат қўл ва оёқлари бироз узун, гавдаси эса калтароқ. Енгил тоифадаги курашчини баъзи белгилари бўйича долихоморф (нисбатан тор тоз, калта гавда) ва брахиморф (нисбатан калта қўллар ва оёқлар, кенг елкалар) турларга қиёсласа бўлади.

В. Бунак классификацияси бўйича, енгил вазндаги курашчиларнинг кўпчилиги пропорциялари бўйича стифроид ва парагармоноид турларга мансуб. Бўйин айланаси анча катта, бу кўрсаткичи баскетболчилар, гимнастлар ва енгил вазндаги оғир атлетикачиларникидан катта. Гавда, бел, сон, болдир ва елка айланаси енгил вазндаги оғир атлетикачиларникидан бироз кам ва бошқа гуруҳдагиларникига нисбатан анча кам.

Оғир вазндаги курашчилар бўй узунлиги бўйича фақат баскетболчилардан паст, гуруҳлараро нуқтаи назардан улар «ўртачадан юқори». Кўкрак айланаси, тана вазни ва юзаси, шу тоифадаги оғир

атлетикачиларникидан биров кам. Оғир атлетикачилар ўрганилган спортчилар гуруҳи ичида энг катталари ҳисобланади.

Оғир вазндаги курашчилар назорат ва барча гуруҳлардаги спортчиларга нисбатан, оёқ ва қўллари узун, кенг елкалар, ўрта ҳамжмдаги гавда, нисбатан кенг тоз кенглигига эгалар, баскетболчилар бундан истисно. Бу гуруҳни пропорцияларнинг фақат бир турига киритиб бўлмайди. Спортчиларда долихоморф, мезоморф ва хатто брахиморф белгилар кузатилади. В.Бунак классификациясига мувофиқ оғир вазндаги курашчилар асосан гигантоид турига мансуб. Оғир вазндаги курашчилар учун бутун тана мушакларина бир текис ривожланганлиги, тананинг бирор қисмида бўртиб чиқувчи пайларнинг йўқлиги, масалан гимнастларда елка айланаси, баскетболчи ва курашчиларда бел-тоз пайлари бўртиб туради.

Ўрта вазндаги курашчилар тана айланаларининг абсолют ва нисбий кўрсаткичлари бўйича енгил ва оғир вазндаги курашчиларнинг ўртасида жойлашган.

Курашчининг соматипи ҳақида сўз кетганда, унинг энг кўзга ташланадиган белгилари кенг елкалар, тор тоз, калта қўллардир. Оёқ узунлиги турлича: ўқа енгил, енгил, ярим енгил ва енгил вазндаги спортчиларники - калта, ярим ўрта, ўрта вазндагиларники - ўртача, оғир вазндагиларники – узун. Таъкидлаб ўтиш керакки, ҳар бир гуруҳда умумий белгиларга тўла тўғри келмайдиган спортчилар ҳам учрайди, уларнинг баъзилари йирик мусобақаларнинг ғолиблари ҳамдир. Бу ҳолни, спортчининг кураш турининг техникасини жуда яхши ўзлаштиргани билан тушунтирса бўлади.

Спорт ўйинлари - Агар, спорт ихтисосликларининг кўпи қандайдир жиҳатдан бир жинсли соматик гуруҳларга мансуб бўлса, спорт ўйинларида олий разрядли спортчиларнинг тана тузилиши типологик хусусиятларида четлашувларни кузатишимиз мумкин. Бу, спорт ўйинларида (волейбол, футбол, қўл тўпи) спортчилар турли функцияларни бажаришлари билан белгиланган - хужумчилар, ҳимоячилар, дарбозабонлар (жадвал). Шунга

карамасдан тадқиқотчилар спорт ўйинлари вакилларининг тана тузилишида, уларнинг қайси спорт фаолияти билан шуғулланаётганига қарамасдан, умумий белгиларни кузатганлар.

Футболчиларнинг соматик хусусиятларини ўрганиш бўйича Л.Клочкованинг (1931) тадқиқотларини натижаларига кўра, улар бошқа ихтисосликдаги спортчиларга қараганда паст бўйга (велосипедчилар истисно), вазн кўрсаткичлари бўйича ҳаммадан кам (баскетболчилар ва велосипедчилар истисно): уларда тоз (27,1 см), бел (52,2 см) ва болдир (35,9 см) жуда яхши ривожланган. Мазкур маълумотлар, қандайдир маънода норвегиялик олимлар Х.Тъенна, Х.Саннее, К.Андерсенларнинг (1958) тадқиқотлари натижалари билан тасдиқланади. Улар футболчиларни алоҳида атропометрик кўрсаткичларини спортнинг бошқа тури вакиллари ва спортчи бўлмаганлар билан таққослаган. Турли спорт ихтисослиги сакилларининг соматик кўрсаткичлари, спортда соматик ривожланишнинг кўпгина турларига мансуб спортчиларни учратиш мумкинлигини кўрсатади. Болалар, ўсмирлар, ёшлар таналарининг шакли турлича бўлишига қарамасдан юқори натижаларга эришишлари мумкин ва эришмоқдалар ҳам.

Бокс, кураш, қиличбозлик, спорт ўйинлари каби спорт турлари мусобақаларида ҳар хир бўйли ва оёқ-қўлли спортчилар ғолиб бўлишлари мумкин. Спортчи ўз танасининг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда беллашувларнинг тактикасини ишлаб чиқади ва юқори натижаларга эришади.

Спортнинг стереотип - ўзгармас турлари эса нафақат соматик кўрсаткичларга, балки спортчиларнинг гавда тузилишларига ҳам аниқ талаблар қўяди.

Югуриш йўлакчаларида, улоқтириш ва сакраш секторларида, бўйи, гавданинг баъзи қисмлари бир-бирига ўхшаш спортчилар кўплаб учрайди, бу вазият ҳаракатларнинг ўзига хослиги, биомеханика қонунларидан келиб чиққан ҳолда юз беради.

Демак, шахсий соматик кўрсаткичларнинг танланаётган спорт ихтисослигига мос келишини аниқлаш учун тана тузилишини ўлчамларини ўлчаш, уларни юқори натижага эришган спортчиларнинг кўрсаткичлари билан тақослаш зарур.

Спорт сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти

Тайёргарликнинг бошланғич босқичида, болалар ва ўсмирларнинг спортга лаёқати даражасини аниқлашда шахсни визуал баҳолаш усули тренерлар учун асосийдир.

Соматик ривожланиш, самототипни аниқлаш тажрибаси бир қатор белгиларни визуал баҳолашни ўз ичига олади. Бунда ривожланишни 3-баллгача баҳолаш қўлланилади (..жадвал).

Мушаклар: кам – мушакларни бўртиб чиқиш даражаси паст; катта - мушакларни бўртиб чиқиш даражаси юқори; ўртача - мушакларни бўртиб чиқиш даражаси икала баҳо оралиғида. Мушакларни миқдорий ривожланиш белгиларидан ташқари уларнинг эгилувчанлигини эътиборга олиш керак.

Тонус: суст – мушаклар қўл билан ушлаб кўрилганда юмшоқ, бўш; кучли - мушаклар қўл билан ушлаб кўрилганда таранг ва қаттиқ; ўртача - иккала баҳо оралиғида.

Соматик белгилар кўрсаткичлари, балл

Белгилар	1 балл	2 балл	3 балл
Мушаклар	Суст намоён	ўртача	Яққол намоён
Тонус	Суст	ўртача	Кучли
Ёғ қатлами	Кам	ўртача	Катта
Суяк	Тор	ўртача	Кенг
Қопқоқ шакли	Нормал	Букри	Тўғри
Кўкрак кафаси шакли	Ясси	Цилиндрсимон	Конуссимон
Оёқлар шакли	Нормал	Х-симон	О-сифат
Оёқ кафтлари шакли	Нормал	Ясси	Эксакавирланган

Ёғ қатлами (суяк рельефининг кўзга ташланиши ёки текислиги билан аниқланади): кичик – рельефлик ва аъзолар яққол кўринади;

кота – суяк рельефи текис, енгил, думалок; ўртача – суяк рельефи кўзга ташланмайди. Чегаравий, паталогияга яқин турларни алоҳида қайд этиб ўтиш лозим – ўта озғин ва семиз.

Суяк: тор (ингичка), ўртача, кенг (оғир).

Қопқоқ шакли: нормал, букри, тўғри. Умутқанинг олди ва орқа йўналишларга қийшайиши кузатилади (кифоз ва лордоз).

Кўкрак қафаси шакли: ясси, цилиндсимон, коник ва оралик (цилиндрсимон-ясси, цилиндсимон-коник ва ҳ.к). кўкрак қафаси шакли олдидан ва ёнбошдан аниқланади. Айниқса деформация ва асимметрия кузатилади (товуқсимон, чуқурсимон ва ҳ.к).

Оёқлар шакли: нормал, Х-симон, О-симон.

Оёқ кафти шакли: нормал, ясси, тарвақайлаган.

Самотип турни баҳолашни юқорида келтирилган бир неча схемалар билан амалга ошириш мумкин. Алоҳида қайд этиш лозимки, булар ҳаммаси тахминий схемалар, чунки тоза ҳолда самотип кам учрайди. Самотипни визал баҳолаш йўли билан аниқлаш тажрибаси амалиёт билан бирга тўпланади.

Табиийки, самотипни визуал баҳолашдан ташқари **ўлчовли** баҳолаш усули мавжуд бўлиб, бунда махсус антропометрик асбоблар қўлланилади (циркулар, бўй ўлчагич, антропомер, лентали сантиметр).

Самотип аниқлангандан сўнг, спорт қобилиятларини баҳолаш лозим. Бунинг учун бир нечта классификацияларни қўллаб хулосалар чиқариш мумкин. Масалан, *экторморф* яхши тезлик имкониятлари ва ҳаракатлар ориентацияси, қисқа муддатли юкламаларни яхши кўтаради ва кам ҳолларда ортиқча тренировка қилади – шулардан келиб чиққан ҳолда унга тезлик ва координация сифатларини намоён қилиш мумкин бўлган спорт турлари мос келади. *Эндоморф* мушаклари катта кучга эга, лекин жуссасининг кенглиги (семизлиги) туфайли ундан самарали фойдаланмайди, демак унга оғирлик кўтариш ва эҳтимол кураш кати ихтисосликлар кўпроқ мос. Мезоморф бардошли, гавда тузилиши бақувват, таъсирчанлиги тез, чаққонлик ва катта жисмоний кучга эга; унинг спорт ихтисослиги миқёси кенг.

Албатта, соматик турни баҳолаш – спорт ихтисослигини танлаш масаласини бошланғич ҳал қилишдан бошқа нарса эмас. Ривожланиш хусусиятларини ўрганиб ва соматик турга баҳо бериб, уларни олий малакали спортчиларнинг модел-кўрсаткичлари билан таққослаш зарур.

Инсон танасининг мослик даражасини аниқлаш қуйидаги учта белгиларнинг уйғунлигига асосланган: оёқлар узунлиги, гавда узунлиги ва елкалар кенглиги. Аввало, баҳолаш гавда узунлиги бирламчи белгиларининг абсолют кўрсаткичлари: кичик, ўртача, катта, сўнгра – оёқ узунлигини елка кенглигига нисбати бўйича амалга оширилади.

Инсон танаси мослигининг қуйидаги тўққизта тури ҳосил бўлади:

- 1. Калта оёқ тор елкали (арростроид) тур.*
- 2. Ўртача кенг елкали (гипостифроид) тур.*
- 3. Кенг елкали (стифроид) тур.*
- 4. Ўртача оёқли тор елкали (гипагармоноид) тур.*
- 5. Ўртача кенг елкали (гармоноид) тур.*
- 6. Кенг елкали (парагармоноид) тур.*
- 7. Узун оёқ тор елкали (тейноид) тур.*
- 8. Ўртача кенг елкали (паратейноид) тур.*
- 9. Кенг елкали (гигантоид) тур.*

Турли мамлакатларда тузилиш жиҳатидан бир хил бўлган турли классификаторлар қўлланилади.

Шундай қилиб, спорт имкониятларини баҳолаш усуллари билан уйғунлашган ҳолда ўтказилган соматик ривожланишнинг таҳлили спорт турини танлаш имконини беради.

Спорт имкониятларини аниқлаш учун ўтказиладиган спорт саралови амалиётида ёшни - лекин паспорт эмас, балки биологик ёшни эътиборга олиш керак. Ёш аниқлашнинг асосий усули – визуал баҳолаш, қизларда эса - қўшимча саволлар бериш.

Олинган натижаларга мувофиқ ҳолда ёш спортчининг биологик ёши аниқланади. Турли минтақалар учун паспорт ёшининг биологик ёшга мос келмаслиги ± 3 ёшни ташкил қилиши мумкин.

Болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини антропометрик усуллар ёрдамида баҳолаш учун назарий ва амалий тайёргарлик зарур. Ушбу ёндашувнинг катта аҳамиятга эга эканлигини эътиборга олиб жаҳоннинг турли мамлакатларининг олимлари болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини баҳолаш ва ўлчашнинг самотометрик усулларини такомиллаштириш устида иш олиб бормоқдалар.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортга яроқлилиқни аниқлаш тизими асосларига тавсиф беринг.
2. Спортга яроқлилиқни аниқлаш давр ва босқичларини айтиб беринг.
3. Спортнинг ҳар хил турларида спортга яроқлилиқни аниқлаш услуги.
4. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг 2 босқичи фарқини асосланг.
5. Ҳамма спорт тури учун умумий спортга яроқлилиқ критерияларини аниқлашни санаб ўтинг.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.
3. Керимов.Ф. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. Тош. 2004.

7-мавзу. Спортда моделлаштириш ва моделлаштириш усуллари

Режа:

1. Мусобақа фаолиятидаги моделлаштириш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўра тайёргарлиги.
2. Моделлаштириш усуллари.
3. Спорт амалиётида моделлаштириш усулини қўллаш.

Мусобақа фаолиятидаги моделлаштириш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўра тайёргарлиги.

Машғулотлар жараёнидаги умумлашган ва гуруҳлашган моделни ишлатиш, хали спорт чўқиларини эгалламаган ёш ва ёши катта спортчиларни тайёрлашда муҳим рол ўйнайди. Умумлашган моделни олий тоифадаги спортчиларда ишлатишнинг таъсири кам лекин, машҳур спортчиларнинг ҳам бир қанча алоҳида ўзига хос тайёргарлик томонлари бор, қолган компонентларнинг тараққиётидан бир мунча ўрта даражада ҳисобланади. Масалан, функционал имкониятларни кислородтранспорт тизимида таҳлил қилганимизда олий тоифадаги велосипедчи-шоссейниклар алоҳида кўрсаткичларда тайёргарлиги бир хиллигини кўрамыз.

Беллашув натижаларини ўхшашлиги мусобақа ҳаракатидаги даражаларнинг тенглигидандир.

Бунга эса бир неча йиллардан бери бир-бирига мусобақаларда рақобат бўлиб келаётган шестдан сакровчи 3та машҳур спортчиларнинг сакраш кинематик маълумотлари гувоҳлик беради.

Спортнинг бундай ёндашиши бизнинг назаримизда ҳаётийлигини йўқотади. Мураббийлар кўпинча спортчиларнинг генетик ривожланган юқори даражадаги бошқа сифатларини ва имкониятларини очишга ҳаракат қилмайдилар. Бундай ҳолатда машғулотлар қоидага кўра, керакли натижаларни бермайди ва тайёргарликнинг кучли томонларини пасайтиради, голибликни келтирадиган индивидуал томонлари йўқолади.

Моделлаштириш усуллари

Охирги вақтда спорт соҳасини моделлаштириш масаласи спорт фанининг истиқболли соҳаларидан бири бўлиб қолди.

Моделлаштириш усули илмий назарий тушунча каби шаклларни тиклашнинг ёки жисмларнинг баъзи хоссаларини ва ходисаларни ўрганишни ёки такрорлашни ўз ичига олади. Бу – объектларнинг (жараёнларнинг) хусусиятларини, уларнинг модели бўлган бошқа объектлар ёрдамида тадқиқ қилишдир.

Инсонлар кўпдан бери моделлаштиришни билиш воситаси деб келганлар ва ўз фаолияти давомида ноаниқликка учраб, биринчи навбатда бу ноаниқликни ўзи учун аниқ бўлган ходисага солиштирганлар. Ноаниқликдан аниқликка солиштириш иккиламчидан бирламчига кўчиш ҳодисасидир, яъни бошқача қилиб айтганда бу аниқлик ноаниқликнинг модели сифатида қатнашади.

Билимларни маълум муносабатларда бир-бирига ўхшайдиган бир жисмдан бошқа жисмга бундай ўтиши, логикада аналогидан келиб чиққан ҳолда хулоса чиқариш деб ном олган.

Моделлаштириш усули ўрганилаётган объект ҳақида тўғридан тўғри муносабатда эмас, балки моделга ўхшашлик ходисасини ўрганиш йўли орқали билим олишга йўл қўяди. Шундай қилиб, билимнинг субъекти ва объект ўртасидаги оралик занжир бўлиб модел туриши моделлаштиришнинг ўзига хос хусусиятидир.

Ҳозирги вақтда усулни моделлаштириш мураккаб бошқарувда, асосан биологик тизимда «асосий қурол» сифатида қаралади. (С.Л.Оптнер, 1969; М.Б.Блауберг, Э.Г.Юдин, 1972; Д.М.Гвишияни, А.А.Новиков, 1973; В.В.Петровский, 1976; Ю.Г.Антомонов, 1977)

Усулни моделлаштириш аниқ фанларда хусусан кибернетикада, биологияда, медицинада, педагогикада, спортда қўлланилади. Ҳамма моделлар ташкил топишига қараб туркумларга бўлинади.

Туркумларга бўлишни ташкил қилишда материалистик тушунча модели восита сифатида акс этади, у ёки бу воқеаликни тиклашда яна ҳам чуқурроқ билим олишга қаратилади.

Б.А Глинский, Б.С Грязнов, Б.С Дынин ва Э.П Никитин моделнинг одамдаги бўлиниш билан бир қаторда ишлаб чиқилган томон характерини ҳисобга олиб, турларда бўлиниш усулини амалга оширган ҳолда қуйидаги модел турлари таклиф қилади.

- 1) субстанционал
- 2) структуравий
- 3) функционал
- 4) аралаш

мустақил бўлмаган 4- гуруҳни чиқариб ташлаганимизда, қолган 3 та модел муҳим мураккаб системани характерини ёритишга тушунча беради.

1) материал ёки субстрат яъни, тизимда ҳосил бўлган элементлар тўплами.

2) структураси яъни, элементлар орасидаги алоқалар ва муносабатлар йиғиндиси.

3) функциялар яъни, ташқи шароитда тизим ҳолатини бир бутунлиги.

А.Н Кочергин моделлаштиришни 3 турга ажратади.

- 1) функционал - тимсол ҳулқ-атворини ўхшатиш
- 2) ахборотли, тимсолда ўтаётган жараёнларни фақат ахборот томонларини ўхшатади
- 3) субстрат-структурали, фақатгина тимсол ҳулқ-атворини эмас, балки унинг моддий асосини ҳисобга олади, яъни структурани ва субстратни.

Илмий адабиётларда модел ва моделлаштиришнинг яна бир неча турлари келтирилади (Ю.А Жданов, 1960; Л. Вальт, 1869; В.А Веников, 1961; И.Б Новик 1980).

Муаллифлар томонидан таклиф қилинган бу турларнинг орасида жуда катта фарқ мавжудлигига қарамасдан, спорт фаолиятини

ишончилигини моделлаштиришда уларни қўллаш соҳасини аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

Спорт амалиётида моделлаштириш усулини қўллаш

Модел нима деган саволга тўлиқ жавоб олиш учун катор тадқиқотчилар, академик П.К. Апохиннинг тўлиқ тасдиқланган функционал тизим назариясига таянадилар. Мазкур назарияга мувофиқ биологик тизимлар «воқеаликни олдиндан акс эттириш» имкониятга эга.

Бу шунда акс этадики, ҳамма мақсадларни амалга ошириш учун, охириги натижа тассаввур қилинади ,яъни мақсад ходисаси. Охириги натижага эришиш учун, организмни программа ходисасини шакллантиради.

Спортчи моделини яратишда ва режалаштирилган спортнинг юқори натижаларини кўрсатиш бу асосда ўз аксини топади.

Хозирги замонда спортда моделлаштириш кенгайиб бормоқда.

Биринчи гуруҳ - объектив характердаги сабаб (тўғридан-тўғри объектни ўзини текшириш, ёки иложи йўқ, қиммат, ёки кўп вақт талаб қилади)

Иккинчи гуруҳнинг сабаби - бу субъектив сабаблар, замонавий фаннинг билимни тарқатиш тизимининг ўсишига боғлиқ. Бу тизимли ёндашиш, компьютер технологиялар ёрдамида кенгайган фаннинг имкониятларида атлетлармизни юқори спорт маҳоратини кўринмас томонларини очишда ёрдам беради.

Тренерларнинг назарий билимлари эса замонавий спортда моделлаштириш усуллари катта истиқболларга жорий қилишда ёрдам беради.

Моделлаштириш усули спорт соҳасида алоҳида ўрин туради. Спорт прогнозлаштириш объектидаги оқим ҳақидаўзгаришлардан ахборотни кириб келиши сифатида фойдаланилади. Тадқиқотчиларнинг назарида спорт фаолиятидаги эришилаётган натижалар келажакка катта умидлар боғлайди. Ҳозир спорт соҳасида бир қанча олимлар томонидан

моделлаштиришнинг турлари таклиф қилинган. Булар А.А Братко, П.П Волковым, А.Н Кочергиным ва Г.И Царегородцевым (1969).

бу моделлаштириш 3 турга бўлинади:

- 1) физика-ашёвий
- 2) ашёвий-математикали
- 3) мантиқий-математикали

Бошқа турларга нисбатан ўртадаги ашёвий-математикали тур моделлаштиришнинг интеграллаштирилган хаёлий ва моддий томонлари билан ажралиб туради.

Биринчи турга тегишли бўлган модел табиатдаги ўрганилган физикавий, хаёлий биологик ходисаларга ўхшашдир. Масалан, трамплиндан сакровчи спортчининг аэродинамик хусусиятларини ўрганиш кучли ҳаво оқимиға эға аэродинамик трубанинг кичрайтирилган модели ёрдамида ўтказилади.

Яратилган спорт самолетларининг ноёб моделлари шу турға киради. Гимнастика спортида физикавий-ашёлий моделлар гимнастикачиларнинг шарнир моделини яратишда ўз аксини топади. Бунда эса гимнастикачининг асосий техник параметрлари тадқиқ қилинади, энг муҳими унинг элементлари ва боғламлари режалаштирилади.

Иккинчи тур моделиға, физикавий, химиявий ва биологияли табиатининг яхши намунасиға эға бўлади, лекин математик таърифларнинг нусҳаси билан бир хил бўлмайди.

Бу абстракт даража ушбу моделни спорт турларига қаратади:

Биринчидан: ишлаб чиқилган модел характеристикаси спортчидан юксакликни талаб қилади (кўпроқ ривожланаётган самарали спортға йўллайди).

Иккинчидан: мусобақа машғулотларидаги машқларни моделлаштиради (« жанг шартларига кўникиш» деб аталади).

Учинчидан: техник воситалар, ахборотлар ҳар-хил турдаги тренажёр программалари орқали ўқитишда жисмоний сифатларни талаб қилади ва спортчининг моҳирлик тафаккурини талаб қилади.

Тўртинчидан: ўқув машғулоти жараёнида янги жадвални режалаштиради («маятник» сифатида иккиламчи ва учламчи даврлар).

Учинчи турга белгилардан ясалган моделлар киради. Бу моделлардаги физикавий, химиявий ва биологияли намуна характеристикаси ҳеч қандай рол ўйнамайди шунингдек, бунга фақат мантиқли ва математикали хусусиятлар муҳимдир.

Бу моделлар мавҳум моделларга тегишли ва мантиқий-математик деб аталади.

Бизни қизиқтираётган объект ҳақидаги янги билимларни мантиқий моделлаштириш йўлидаги мантиқий-математик моделнинг дастлабки тасвирланишида олинади, лекин физикавий ёки ашёвий-математикада бу мумкин эмас.

Спортда бу турга корреляцион, регрессион ва омил факторлари киради.

а) спорт соҳасидаги натижаларнинг ўсиши спорт турларидаги параметрлар сони билан қайд қилинади ;(м. кг)

б) тайёргарлик даражаси;

в) жисмоний сифатларни тузилиши;

г) спортчининг техник маҳоратини тузилиши;

д) спортчининг бўлиб ўтадиган жиддий мусобақаларга ҳар томонлама тайёргарлиги;

е) спортчининг мусобақа фаолиятидаги умидли даражаси;

ж) спортчининг мамлакатдаги ҳар томонлама тайёргарлик тизимининг ўзаро боғлиқлиги.

Мантиқий-математик тизимда спортчининг ҳар томонлама мамлакатдаги муҳим спорт тизимларининг ривожланишида, жаҳон спортида,

олимпиадада тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бу охириги тур глобал моделлаштириш деб аталади.

Шундай асосларни кўрсатиш мумкинки, сифатли тадқиқ қилиш усули томонларни сонини аниқ ҳисобга олмаса, натижасиз бўлади ва ўрганилаётган ҳодисанинг асл моҳиятига чуқурроқ кириб бўлмайди. Фан етукликка эришган сари математика фанининг фойдаси аниқланиб боради.

Буюк назарётчи Пол Лафарнинг гувоҳлик беришича, қачонки илм фанда математика фанидан фойдалангандагина буюк муваффақиятларга эришиш мумкин.

Математиканинг эвристик роли шуни тақазо қиладики:

биринчидан: дедукцияга асосланган математик назарияда янги асослар ҳақида олдиндан айтиш ва ҳисоблаб бериш имкониятлари бор.

иккинчидан: аниқ математик схемалардан фойдаланиш (моделнинг ўзига хос формалари) аниқ фанларда янги кашфиётлар очишга олиб келади. Электромагнит майдонидаги физикавий назариянинг изоҳланишига Максвеллнинг машҳур тенглаштириши ёрқин мисол бўла олади.

Математик моделлар спорт турларида кўзга кўринарли даражадаги ютуқларни кўрсатишда катта рол ўйнайди. Томонларнинг аниқ талабларига кўра, спортчининг жиддий мусобақаларга тайёргарлик даражаси модел характерининг статистикаси кўра ишлаб чиқилмоқда. Ҳар бир физикали ёки математикали моделнинг ўзига хос алоҳида хусусиятлари бор:

- моделлашган объектга объектив мувофиқ келиш керак;
- билимнинг аниқ босқичларида ўрганилаётган объект ўрнини эгаллаш қобилиятига эга бўлиш керак;
- тадқиқотлардаги текширувлардан керакли маълумотларни бериш керак;
- модел ахборотларидан моделлаштирувчи объект ахборотларига ўтиш қоидалари ҳақида аниқ маълумотга эга бўлиш.

Шундай қилиб, моделнинг назарий ва услубий асослари спорт соҳасидаги ҳамма муаммоларни ечиб берди десак бўлади.

1) спортчи даражасида (унинг маҳоратини модел характеристикаси, унинг натижаларини прогнозлаштириш);

2) спорт тайёргарлиги ва спорт машқларидаги тизим даражаси (машқлар шароитини моделлаштириш, моделни режалаштириш,

ТСО, ЭВМ ВА АСУ ни ривожлантириш);

3) мамлакатдаги спорт тизимини ривожланиш даражаси (хом-ашёвий имкониятлари, саралаш тизими, маориф, спорт турларидаги ривожланишнинг демографик, миллий ва чегарадошлик хусусиятларини уйғунлашуви ва бошқ.);

4) дунёдаги спортнинг глобал даражада ривожланиши асосан олимпиадада (анализга асосланган ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, идеологик нуқтаи назардан кўрсатилган камчиликлари).

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спортчининг морфофункционал моделини ўзига ҳос хусусиятлари.
2. Мусобақа фаолияти модели. Тайёргарлик модели.
3. Ёш спортчиларнинг модел тавсифлари.
4. Ҳар хил спорт турларида ёш спортчиларнинг модел тавсифлари хусусиятлари.
5. Спортчининг математик модели шаклланишининг услуб ва шакллари.
6. Моделлаш технологияси нималардан иборат.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув кўлланма Тош. 2005.

2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Спортга яроқлилиқ деганда нимани тушинаси.
2. Спортга яроқлилиқни аниқлаш тизимининг асослари кўрсатинг.
3. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг даврлари ва босқичлари нималар.
4. Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари айтиб беринг.
5. Спорт сараловида соматик ривожланишни айтиб беринг.
6. Инсон танаси мослигининг қуйидаги тўққизта тури айтиб беринг.
7. Спортга яроқлилиқни аниқлаш тизими асосларига тавсиф беринг.
8. Спортга яроқлилиқни аниқлаш давр ва босқичларини айтиб беринг.
9. Спортнинг ҳар хил турларида спортга яроқлилиқни аниқлаш услуби.
10. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг 2 босқичи фарқини асосланг.
11. Ҳамма спорт тури учун умумий спортга яроқлилиқ критерияларини аниқлашни санаб ўтинг.
12. Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичи қандай.
13. Бирламчи саралов ва йўналтиришга тариф беринг.
14. Танланган спорт туридаги машғулот учун болалар ва ўсмирларнинг бирламчи танлови.
15. Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичини вазифасини айтиб беринг.
16. Башорат қилишнинг асосий негизларини, спортда башорат қилишнинг услубий негизларини айтинг.
17. Бошқариш функциялари сифатида башорат қилиш ва режалаштириш.
18. Башорат қилиш услуби ва тавсифини айтинг.
19. Башорат верификацияси (тўғрилигини аниқлаш).
20. Спортда башорат қилишга мажмуали ёндошув, мажмуали ёндошувнинг моҳияти.
21. Мажмуали спорт башорати олдида турган асосий вазифасини асослаб беринг.
22. Мажмуали ёндошув башорат муаммоларининг тизимли тадқиқ этиш сифатида.

23. Қисқа муддатли ва ўрта муддатли башоратга тавсиф беринг.
24. Узоқ муддатли ва жуда узоқ муддатли башоратга тавсиф беринг.
25. Спорт ютуқларини башорат қилишнинг характерли хусусиятлари.
26. Спорт маҳоратининг шаклланишининг асосий қонунларини спортда башорат қилиш асоси сифатида баён этинг.
27. Спортда башоратнинг эксперт баҳолаш услубларини қўллаш.
28. Спортда башоратнинг экстраполяция услублари имкониятлари нимадан иборат.
29. Спортда башорат тизимини амалда қўллашнинг долзарб йўналишларини айтинг.
30. «Модел» ва «Моделлаштириш» атамалари ҳақида асосий тушунчаларни умумий ўрни.
31. Спортчиларнинг машқ ва мусобақа фаолияти амалиётида фойдаланиладиган моделларнинг уч даражаси (умумлаштирилган, гуруҳли ва якка ҳолда).
32. Модел қандай асосий хусусиятларга эга?
33. Спортда ва жисмоний тарбияда статик моделлаштиришдан қандай фойдаланиш мумкин.
34. Назарий ва эмпирик тадқиқотда тизимли ёндошув қандай қўлланилади.
35. Математик ва тафаккур (фикр) моделлари қандай афзаллик-ларга эга?
36. Имитация моделлаштириш қандай ўтказилади?
37. Жисмоний тарбия ва спортда моделлаштириш тизимини амалда қўллашнинг долзарб йўналишини баён этинг.
38. Кучли спортчиларнинг модел тавсифлари қандай тузилади (моделнинг асосий таркиблари).
39. Ёш (истикболли) ва юқори малакали спортчиларнинг модел тавсифларини тузишдаги комплексли ёндошувга тавсиф беринг.
40. Спортчининг морфофункционал моделини ўзига ҳос хусусиятлари.
41. Мусобақа фаолияти модели. Тайёргарлик модели.

42. Ёш спортчиларнинг модел тавсифлари.
43. Ҳар хил спорт турларида ёш спортчиларнинг модел тавсифлари хусусиятлари.
44. Спортчининг математик модели шаклланишининг услуб ва шакллари.
- 45 . Моделлаш технологияси нималардан иборат.

ГЛОССАРИЙ

Спорт саралови - спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши- спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлаш.

Йўналтириш - маълум спорт тури доирасига тор спорт мутахассислигига (сиринтер-стайер, ҳимоячи-хужумчи ва х.к.);

Спорт натижалари дарижаси - оғир шароитларда юқори кўрсаткичларга эриша билиш қобилияти, беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитга кўника билиш қобилиятлари тўртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Чўққисифат эндоморф – бу тур-кўкрак қафаси бўртириб чиққан, кичик думалоқ шакллар, нисбатан калта оёқ ва кўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ кафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи кўринишида;

Атлетик мезоморф - бу тур гавда шаклли, тор тос, кенг елкалар, яхши ривожланган мушаклар, суякларнинг кўпол тузилиши;

Астеник эксоморф – бу тур-ясси ва узун кўкрак қафаси, озгин гавда, узун ва нозик оёқ кўллар, тор оёқ кафти ва канжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи кўриниши.

Башорат - маълум вақт оралиғида кузатилаётган объектга (бизнинг ҳолимизда спортчига) нисбатан эҳтимолий илмий асосланган фикрлар.

Башорат қилиш- инсоннинг билиш фаолияти тури, яъни объект ва унинг ривожланиш ғояларини таҳлил қилиш асосида башорат шакллантиришнинг йўналиши.

Башорат қилишдан мақсади - беллашув фаолиятидан олинадиган натижалардан ҳаёлан завқ олиш.

Спорт башорат қилишнинг услубияти - табиат ривожланишида диалектик-материалистик концепцияларга асосланади, яъни жамият ва билимга. Спортдаги башорат қилишнинг илмий методологияси дунёдаги қабул қилинган билим фалсафасига суянса, умумий методология тушунчасида умумфан методлари қабул қилинади.

Моделлаштириш методи - бу қисқа муддатли, ўрта муддатли, узок муддатли башорат қилишнинг турли параметрлар орасидаги муносабатлари. Модел ҳар бир тафсилотларда кўчирма бўлиш керак эмас. У фақат моделлаштиришда маълум мақсадлар учун объект вазифасини бажаради.

Моделлар - бу шаклига қараб ҳар-хил бўлади: предметли (режалар, макетлар), футбол мураббийси ўйин ўтказишда макетлардан фойдаланади, яъни ўйинчи фишка кўринишида моделлаштирилади ва шундай ҳолатда тактик вариантларни ютиб чиқади.

Мантиқли - ходисанинг ёки жараённинг мантиқий таъфирланиши кўзда тутилади.

Математикали – тенгсизлик жараёни тенглаштириш тизими ёрдамида тасвирланади

Спортдаги башорат қилиш назариясининг мақсади - шуки, тадқиқотларнинг истиқболли тармоқлари томонидан йиғилиб қолган ёки кам ишланган билимларини ягона тизимга туширишдир.

Олдиндан кўра билиш- тушунчасини назарий таҳлил қилганимизда, кўпгина аниқликларни киритамиз ва тизимлаштирамыз, яъни бир бирини тўлдиришини, бир бирига бўй сунишини кўрамыз.«олдиндан кўра билиш» тушунчаси инсонларнинг олдиндан таърифлаш, олдиндан айтиш, келажакни башорат қилиш каби қобилиятлари тушунилади.

Антиципация - олдиндан таърифлаш босқичи.

Экстрополяция - олдиндан айтиш босқичи.

Башорат қилиш ва режалаштириш - бу бошқарувнинг асосий мезони бўлиб, спорт фаолиятининг даражасини белгилайди.

Верификация - бу башоратни тўғрилигини аниқлаш жараёни дейилади.

Спортда башоратларни ишлаб чиқиш - спорт фаолиятига тегишли бўлган ходисаларнинг келажакини аниқлаш шаклидир.

Спортда истиқболни белгилаш - бу шундан иборатки, аниқ ходисаларни ривожланишига асосланган ҳолда, илмий билимларга мос келадиган, олдинга интилиши учун рағбатлатиладиган жараёни аниқлашдир. Истиқболни белгилаш бошқарув билан боғлиқ. Бошқарув эса, етарлича таъминланган, исботланган (қарор қабул қилинган) спортнинг ташкилий доирасини, тайёрлов доирасини ва беллашув фаолиятини маълум қарор қабул қилишини назорат қилади.

Спорт машғулоти бошқаришнинг объекти - спортнинг интизоми унинг тезкор, даврий, босқичли ҳолатининг сабаби бўлган қўлланиладиган машғулот ва мусобақа нагрукаси, спорт тайёргарлиги тизимида унга таъсир мажмуасининг барчасидир.

Машғулот жараёнини бошқариши - бу спорт машғулоти тизими компонентларини (қонуниятлар, омилар, ҳолатлар, восита ва усулар ва х.к. Ҳамда машғулот ва мусобақадан ташқари (махсус анжом, ускуна ва машғулотлар, қайта тикланиши воситалари, иқлим омиллари ва бошқалар) омилларини мажмуавий қўллашни кўзда тутди. Бир томондан, бу спорт машғулоти жараёнида бошқарувни ўта муракаблигини, иккинчи томондан амалга оширилган ечимларнинг асосланганлиги ҳолида унинг катта самарадорлигини белгилайди

Машқ жараёнини бошқариш - тренер томонидан спортчиларнинг ҳолати тўғрисида аҳборот йиғиш, буларга жисмоний, техник-тактик, психологик таёргарлик, турли функционал тизимларнинг тренировка ва беллашув вазифасига таъсирчанлиги, мусобақа фаолиятининг кўрсаткичлари киради ва х.к;

Босқичли бошқарувнинг - макраструктуранинг аниқ элементи якунида, спортчи эришиши лозим бўлган тайергарлик даражаси тўғрисида аниқ тасавурлар мавжудлиги.

Кундалик бошқарув - бу алоҳида мусобақа ёки уларнинг серияларида, тайёргарликнинг микро ва мезодаврларида машқлар жараёнини такомиллаштириш.

Тезкор бошқариш - мусобақалар, кураш, яккакураш ва х.к.лар вақтида алоҳида машқ машғулоти ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғида спортчининг функционал тизими ҳаракатнинг кўзланган характеристикаларига эришишни назарда тутди.

Спорт захиралари мажмуаси - бу кенг маънода ёш авлодни ғоявий тарбиялаш, жисмоний тарбияни ва олий спорт маҳоратини янада ривожлантириш, халқаро майдонда етакчи ўринларни эгаллашни ўз ичига олган ижтимоий омиллар билан боғлиқ тор маънода эса «Спорт захиралари» маълум бир натижага эришган спортчилардир, улар ўз олдига қўйилган мақсадга мувофиқ маҳоратга эга ва тайёрловнинг спорт натижаларини янада юксалтириш имконини берадиган замонавий ташкилий- методик шакллари билан қамраб олинган.

Амалдаги заҳира - мамлакатнинг терма жамоаларига номзод бўлган, ёш жиҳатдан истиқболли бўлган юқори малакали спортчилардир. Улар халқаро тоифадаги спорт устаси даражасига жавоб беришлари, республика ва халқаро мусобақаларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиши лозим.

Яқин заҳира - олимпиядагача бўлган даврда мамлакатнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини тўлдириб борадиган ёш иқтидорли спортчилардир. Яқин заҳирани аниқлаш чоғида спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлар аро халқаро мусобақаларида муваффақиятли қатнашиш эҳтимоли каби кўрсаткичларга эътибор берилади. Яқин заҳирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулоти ва беллашувлар стажини, модел кўрсаткичларига мувофиқлик каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Истиқболли заҳира - болалар-ўсмирлар спорт мактабларида, БЎСМ ихтисослашган олимпия заҳиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ИОЗБЎСМ олий спорт маҳорати мактабларида ОСМИ шуғулланаётган ёш спортчилардир.

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқариш технологияси - бу қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш, ахборотларни йиғиш ва таҳлил қилиш, якуний маълумотнома тайёрлаш.

Биринчи амал - спортчининг тайёргарлигини тўғрисида бирламчи маълумотларни олиш; кучли ва замос томонларини аниқлаш; умумий ва хусусий вазифаларни аниқлаш.

Иккинчи амал - мақсаддаги кўрсаткичга эришишни таъминлайдиган моделнинг характеристикалари билан танишиш.

Учинчи амал - бошқарув тизимида даражаси бўйича энг муҳим, ёш спортчиларни ҳам модел, ҳам режадаги кўрсаткичларга эришишни таъминлайдиган машғулотлар тузишни назарда тутди.

Тўртинчи амал - танланган йўналишдаги машғулотлар жараёнини ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш. Бу ерда, мажмуавий назорат тизими ишга тушади, унинг вазифаси қарорлар ижроси

таъминлангандан кейинги унумдорликни баҳолашдан иборат. Назорат, ёш спортчилар еришиши лозим бўлган аниқ меъёрий кўрсаткичларни ҳақиқатда олинган натижалар билан таққослаш ва дастурга керакли ўзгартиришларни киритиш бўйича тадбирларни ўз ичига олади.

Бешинчи амал - натижалар таҳлили, якуний хулосалар ва келажак мақсадларни аниқлаш.

Спортдаги мусобақалар - ёшлар учун жуда катта рағбатлантириш бўлиб, ўз кучлари ва имкониятларини кўрсатувчи восита сифатида, иродаси ва характерини чиниқтириш учун хизмат қилади. Бизга маълумки, мусобақалар машқ жараёнини натижаси бўлиб, спортчининг иродасини тарбиялайди, спорт курашларига ўргатади, машқлар жараёнини назорат қилади.

Спорт мусобақалари - бу инсон муносабатларининг ўзига хос модели ҳисобланади. Бу эса беллашувларда, мағлубиятларда, доимий ғалабага эришишда, юқори натижаларни кўлга киритишда, обрў-эътиборда ва материал таъминланиш мақсадлариди кўринади.

Спорт беллашувларининг турлари - йирик турдаги расмий беллашувлар тайёргарликнинг узок босқичини эгаллайди ва спортчилар ва жамоаларнинг тайёргарлик тизими баҳолайди. Бу беллашувлар спортчиларнинг жиддий мусобақаларда қатнашиш учун ва ҳар томонлама тайёргарлигини кўрсатишда эффеқтли восита бўлиб, спортчиларни танлаш вазифасини ечиб беради.

Тайёрлов беллашувлари - Спортчининг мусобақа фаолиятида янги техника ва тактикани такомиллаштириши, организмни ҳар-хил функционал тизимдаги мусобақа юкламаларига кўникиши беллашувнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Бу билан спортчининг шуғулланиш даражаси ортади ва янги мусобақа тажрибаларини эгаллайди.

Назорат беллашувлари - Назорат беллашувларида спортчининг тайёргарлик даражасини баҳоланади. Бунда спортчининг эгаллаган техник, тактик, ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, мусобақа юкламаларига руҳий тайёргарлиги текширилади. Мусобақа назорати натижалари тайёрлов жараёнини тузилишини тўғрилайди.

Етакловчи (моделли) беллашувлар - Бу беллашувларнинг асосий вазифаси спортчини макроциклда, бир йилда, тўрт йилликдаги асосий мусобақаларга олиб келишдир. Етакловчи беллашувлар спортчи тайёргарлиги тизимида маҳсус уюштирилиб, расмий мавсумий мусобақаларга олиб келади. Улар асосий беллашувларни қисман ва тўлиқ моделлаштиради.

Саралаш беллашувлар - Саралаш мусобақалари спортчиларни терма командалар учун ва олий мартабага етакловчи мусобақаларда қатнашувчиларини саралайди.

Асосий беллашувлар - Асосий беллашувларда, спортчи босқичларидаги такомиллаштиришда олий натижалар эришган бўлиш керак.

Тайёрлов тизимидаги беллашувлар - Спортчиларнинг тайёргарлик тизимидаги мусобақалар тайёрланиш даражасини назорат қилувчи восита

бўлиб қолмасдан балки, спорт маҳоратини ва шуғулланишни оширишда муҳим восита бўлиб қолади.

Стратегия – сўзи кенг маънода қўлланилганда, амалиёт фаолиятидаги олий даражадаги билимларни мақсадлар йўналишини маълум қонунлар асосида реализация қилиш, алоҳида областларда ҳаракатга киритишдир, шунингдек маълум бир вазифаларни воситалар, йўллар, усуллар орқали ечиш тушунилади.

Тактика - сўзининг маъносида назария, амалиётни тузишда ва махсус фаолиятни ўтказишда, принципларга асосланган аниқ тўқнашув ҳолатларида, схема ва қонун қоидалар хулқ- атворида, алоҳида қоидалардан чиққан ҳолда шаклланишдаги мақсадларга эришишдир. Умумий қилиб айтганда, тактика стратегияга бўйсунди.

Мусобақа фаолиятининг тактикаси деганда - тактик ҳодисаларда техник усулларни қўллаш, беллашув вазифаларини ечиш учун мусобақа қоидаларидаги тайёргарликнинг ижобий ва салбий характерларини ва муҳит ҳолатини ҳисобга олган ҳолда мақсадга йўналтириш услуби деб тушунилади.

Алгоритмли тактика - аввалдан режалаштирилиб ва амалга ошириши керак бўлган ҳодиса. Кураш давомида спортчи доимо рақибга нисбатан беллашувда ҳаракатчан бўлиши керак. Бундай ҳолатларда спортчи ҳаракатни олдинроқ режалаштириб, техник-тактикани аниқлаб, тез ҳаракат қилади.

Эвристикали тактика - спортчининг яққакурашда пайдо бўлган ҳолатга боғлиқ таъсирида қурилади. Баъзан мусобақаларда мураккаб ҳодисалар қутилмаганда пайдо бўладики, спортчи бунга тайёр бўлмай қолади.

Спортчининг ритми - бу ҳаракати интергал параметрлари сифатида кўрилади ва спортчининг спорт-техника маҳорати даражасини характерлайди.

Эндоген гангитувчи омиллар - хаяжонланиш, гипоксия, чарчаш ва жароҳат олиш ҳисобланади.

Экзоген омиллар - мусобақа шароитининг таъсири, ишқибозларнинг ўзини тутиши, беллашув курашига зўр бериш ҳисобланади.

Мақсад - модел бўлиб, спортчининг беллашув фаолиятида натижага эришиш учун ҳаракати.

Восита – спортчининг олдига қўйилган мақсадларига эришишдаги усуллари ва ҳаракатлари.

Натижа – беллашув фаолиятидаги аниқ спорт турида эришилган ютуқлар.

Амалга ошириш компонентлари эса - старт техникаси ва югуриши, ҳаракатнинг амплитудаси ва частотаси, бурилишлардаги югуришнинг эффектлилиги, финишни енгиб ўтишдаги чарчокни рухий енгил хисобланади.

Спортга яроқлилиқни аниқлаш – кўп босқичли, кўп йиллик жараён, у спорт тайёргарлигининг барча босқичларини ўз ичига қамраб олади. У, маълум спорт турида муваффақиятли такомил-лаишини таъминлаш учун,

спортчининг қобилиятини ҳар томонлама ўрганиш, ушбу қобилиятларни шаклланиши учун зарур замин яратишга асосланган. Унинг кўпгина назарий ва услубий жиҳатлари етарли даражада очиб берилган.

Спорт қобилияти – бу кўп жиҳатдан, турғунлик ва консервативлик билан ажралиб турадиган наслий белгиларга боғлиқ. Шунинг учун, спорт имкониятларини истикболини кўришда, аввало, келажак спорт фаолиятида муваффақиятларни шартлайдиган, кам ўзгарадиган белгиларга эътибор бериш керак.

Саломатлик ҳолати - мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади; тиббий кўрикларнинг асосий вазифаси танланган спорт тури билан шуғулланишга тўсқинлик қиладиган белгиларни аниқлаш;

Спортчи организми аъзоларининг ва тизимининг ҳолати - мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади, айниқса спорт билан шуғулланишни давом эттиришга яроқлиликни аниқлаш чоғида;

Морфофункционал кўрсаткичлар мажмуаси сифатидаги жисмоний ривожланиш - мазкур мезон спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи ва иккинчи босқичларида қўлланилади.

Моделлаштириш усули - илмий назарий тушунча каби шаклларни тиклашнинг ёки жисмларнинг баъзи хоссаларини ва ходисаларни ўрганишни ёки такрорлашни ўз ичига олади. Бу – объектларнинг (жараёнларнинг) хусусиятларини, уларнинг модели бўлган бошқа объектлар ёрдамида тадқиқ қилишдир.

Модел – бу шунда акс этадики, ҳамма мақсадларни амалга ошириш учун, охирги натижа тассавур қилинади ,яъни мақсад ходисаси.