

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

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 МУТАХАССИЛАРНИ ИЛМИЙ-
МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ МАРКАЗИ

**“СПОРТ ФАОЛИЯТИ”
йўналиши**

**“МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ
ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ”**

**модули бўйича
ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

Тошкент – 2016

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР 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**

“СПОРТ ФАОЛИЯТИ”

йўналиши

**“МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ”**

модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 6 апрелидаги 137-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчи: **Р.Д.Халмухаммедов** - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, Илмий ишлар бўйича проректор, п.ф.д., профессор.

Тақризчилар: **А.Н.Абдиев** - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти “Миллий ва халқаро кураш турлари назарияси ва услубиёти” п.ф.д., профессор.

Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2016 йил 29 августдаги 1-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур	3
II.	Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	11
III.	Назарий машғулот материаллари	15
IV.	Амалий машғулот материаллари.....	125
V.	Кейслар банки	149
VI.	Мустақил таълим мавзулари	153
VII.	Глоссарий	155
VIII.	Адабиётлар рўйхати	159

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақилигига эришган кундан сўнгги давр ичида таълим соҳасида эришилган энг ноёб кашфиётлардан бири Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан ишлаб чиқилган ва айни вақтда изчиллик билан ҳаётта босқичма-босқич тадбиқ этилаётган “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”дир. Айнан ушбу дастур туфайли мамлакатимизда фаолият кўрсатиб келган таълим тизими кўп босқичли ва узлуксиз таълим мактабига айланди.

Шунингдек Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-4732-сон Фармонидаги устувор йўналишлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у замонавий талаблар асосида қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларининг мазмунини такомиллаштириш ҳамда олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касбий компетентлигини мунтазам ошириб боришни мақсад қилади.

Мазкур дастур доирасида тингловчилар Ўзбекистонда ва жаҳонда спорт турларини ривожланиши, спортчиларни замонавий технологиялар ва илғор хоржий тажрибалар асосида тайёрлаш, бошқариш масалалари назарда тутилган.

Шунингдек таълим муассасаларида спорт турлари бўйича ўқитувчи-лик, тренерлик ва ташкилотчилик ишларини ташкил қилиш ҳамда ушбу жараёнларни мустақил бошқариш малака ва кўникмаларини ўзлаштирадилар.

Дастурда малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари, воситалари, усуллари, технологиялари, тизимлари, спортга саралаш ва бошқаришда хорижий тажрибалар бўйича касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларини такомиллаштириш назарда тутилган.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари” модулининг мақсад ва вазифалари:

- малакали спортчиларни тайёрлаш восита ва усуллари ва техник-тактик ва психологик тайёргарлиги тамойилларидан фойдаланиш, спортга саралаш ва ориентирлаш, машғулот жараёнини назорат қилиш, мусобақа олди ва мусобақага тайёрлаш, жисмоний ва ҳаракат сифатларини ривожланти-ришнинг замонавий технологияларидан фойдаланиш ва уларни амалиётга қўллаш малакаларини шакллантириш.

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

“Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- малакали спортчиларни тайёрлаш бўйича машғулотлар тизими, шакли ва уларнинг тузилиш тамойиллари;
- малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари;
- жисмоний ва ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи замонавий технологиялар ҳақида **билимларга** эга бўлиши зарур.

Тингловчи:

- малакали спортчиларни саралаш ориентацияси ва кўп йиллик тайёргарлик тизими;
- малакали спортчиларнинг машғулотларини замонавий технологиялардан фойдаланиб ташкил қилиш;
- малакали спортчиларни тайёрлашда машқлар техникасига ўргатиш босқичларидан фойдаланиш;
- малакали спортчиларни жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш **кўникма ва малакаларини** эгаллаши лозим.

Тингловчи:

- малакали спортчиларни машғулотларини илғор технологиялар асосида тузиш;
- замонавий технологиялардан фойдаланиб малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлаш;

- малакали спортчиларни жисмоний ва ҳаракат сифатларини замонавий технологиялардан фойдаланиб ривожлантириш **компетенцияларни** эгаллаши лозим.

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари” модули маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

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

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

Амалий машғулотларда анъанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари қуйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг фойдаланилади:

- муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўлларини излаб топиш, “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”, “ташкilotчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари, “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”, ўқув видеофильмларини намойиш этиш ва бошқа интерфаол методлардан фойдаланиш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модулнинг мазмуни ўқув режадаги “Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар”, “Спортда тиббий ва биологик таъминот” ва “Спорт таълими сифатини оширишда илғор хорижий тажрибалар” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан амалда фойдаланиш юзасидан касбий компитетликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					Мустақил таълим
		Ҳаммаси	Аудиториядаги ўқув юкلامаси				
			Жами	Жумладан			
				Назарий	Амалий	Қўчма машғулот	
1	Малакали спортчилар тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.	2	2	2			
2	Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш.	6	6	2	2	2	
3	Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими дастурини тузиш.	2	2		2		
4	Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилиш.	4	4	2	2		
5	Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.	6	4	2	2		2
6	Малакали спортчилар машғулот дастурини тузиш.	2	2		2		
7	Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.	6	6	2	2	2	
8	Замонавий технологиялар ёрдамида малакали спортчиларни ҳаракат сифатлари ривож-лантириш.	8	6	2	2	2	2
	Жами:	36	32	12	14	6	4

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Малакали спортчилар тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.

Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади ва вазифалари. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишда қўлланиладиган асосий тамойиллар. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг восита ва усуллари. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг долзарб масалалари ва бугунги кунда малакали спортчиларни тайёрлашнинг устувор йўналишлари.

2-мавзу: Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари тушунчаси. Малакали спортчиларни замонавий технологиялар психологик қўллашнинг ўрни. Малакали спортчиларни техник-тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш усуллари.

3-мавзу: Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишда замонавий технологиялардан фойдаланиш самарадорлиги.

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

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

Спортчиларнинг мусобақа олди фаолияти. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими. Спортчиларни мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити. Юқори малакали

спортчиларни мусобақа фаолияти тизимига тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.

5-мавзу: Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари. Малакали спортчиларни махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

6-мавзу: Малакали спортчиларни ҳаракат сифатлари ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот:

Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Малакали спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллаш. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

2-амалий машғулот:**Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими дастурини тузиш.**

Макроцикл дастурини тузиш. Макроцикл дастурини тузишда юкламаларни режалаштириш. Мезоцикл дастурини тузиш. Янги инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда микро ва мезоцикл дастурини тузиш. Микроцикл дастурини тузиш.

3-амалий машғулот:**Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилиш.**

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш ва ориентирлаш. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб бошқариш ва назорат қилиш.

4-амалий машғулот:**Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.**

Спортчиларнинг мусобақа фаолиятини режалаштириш. Хотира (турун) мусобақалари, беллашув учрашувлари, саралаш, таснифий, ҳудудий миқёсдаги ва идоралараро мусобақалар низомини ишлаб чиқиш. Тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақалар ташкил этиш. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими. Спортчиларни мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.

5-амалий машғулот:**Машғулот дастурини тузиш.**

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

6-амалий машғулот:**Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.**

Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

7-амалий машғулот:**Малакали спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.**

Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларни чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модулни ўқитишда қуйидаги ўқитиш шаклларида фойдаланиш кўзда тутилган:

- кичик маърузалар ва суҳбатлар (эътиборни керакли маълумотга қаратиш, маълумотни қабул қилиш, билим олиш жараёнига қизиқишни ривожлантириш кўникмаларини шакллантиради);
- дидактик ва ролли ўйинлар, доира суҳбатлари (таклиф қилинган қоидалар асосида фаолият юритиш, ҳамкорликда ишлаш, ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш, мантиқий хулосалар чиқариш кўникмаларини ривожлантиради);
- муҳокамалар ва диспутлар (даъво ва тасдиқловчи қарашлар ва маълумотларни келтириш ва кўникмасини ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш кўникмаларини ривожлантиради);
- тренинг элементарли (ижобий муносабат ва эмоционал ҳозир жавобликни ривожлантиради).

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

Т/р	Баҳолаш турлари	Максимал балл	Баллар
1	Кейс топшириқлари	2.5	1.2 балл
2	Мустақил иш топшириқлари		0.5 балл
3	Амалий топшириқлар		0.8 балл

II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

«ФСМУ» методи

Технологиянинг мақсади:

Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулоти натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

Ф	• фикрингизни баён этинг
С	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	• фикрингизни умумлаштиринг

- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

Намуна.

Фикр: “ Спортга саралаш юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

Топшириқ: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

“Тушунчалар таҳлили” методи**Методнинг мақсади:**

Мазкур метод талабалар ёки қатнашчиларни мавзу буйича таянч тушунчаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш, ўз билимларини мустақил равишда текшириш, баҳолаш, шунингдек, янги мавзу буйича дастлабки билимлар даражасини ташхис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тугри ва тулиқ изоҳини уқиб эшиттиради ёки слайд орқали намойиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тугри жавоблар билан узининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши.	

Изоҳ: Иккинчи устунчага қатнашчилар томонидан фикр билдирилади. Мазкур тушунчалар ҳақида қўшимча маълумот глоссарийда келтирилган.

“SWOT-таҳлил” методи.

Методнинг мақсади:

Мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўлларни топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Намуна: Якка кураш спорт турларида эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

S	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучли томонлари	Open source (очиқ кодли), фойдаланувчилар сонининг кўплиги...
W	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучсиз томонлари	Операцион тизимнинг виртуал машина орқали ишлаши...
O	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг имкониятлари (ички)	Beautiful UI (чиройли интерфейс), Connectivity (барча мобил алоқа технологиялари ва Интернет билан боғланиш)...
T	Тўсиқлар (ташқи)	Маълумотлар хавфсизлигининг тўлақонли таъминланмаганлиги...

Муаммоли вазият” – методи.

Муаммоли вазият методи – талабаларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга асосланадиган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш **босқичлари:**

1. Муаммоли вазиятни яратиш.
2. Вазиятни таҳлил қилиш асосида муаммони қўйиш.
3. Фаразларни илгари суриш.
4. Ечимни текшириш.

Вазият тури	Вазиятнинг сабаблари	Вазият келтириб чиқарадиган ҳаракатлар
<p>Ўрта масофага югуриш техникасини ўргатиш</p>	<ul style="list-style-type: none"> - нотўғри машғулот қилиш - нотўғри машғулот олиб бориш - усулларни тартибсизлиги - машғулот вазифасини йўқлиги - машғулотни кетма-кетлиги бузилиши - вазифани тўғри тушинтирмаслик - об-ҳавога мураббийнинг эътиборсизлиги - майдоннинг ҳолти 	<ul style="list-style-type: none"> - спортчини функционал ҳолатини бузилиши - спортчиларни имконият даражасини пасайиши - жисмоний тайёргарлик даражасини бузиш - нотўғри фикрлаш орқали спортчи машқларни бузиш - мушакларни фаолиятини бузиш - кескин ва кичик жароҳат олиш

III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-Мавзу: Малакали спортчилар тайёрлашнинг замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади, вазифаси, восита ва усуллари.

Режа:

1.1. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади ва вазифалари.

1.2. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишда қўлланиладиган асосий тамойиллар.

1.3. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг восита ва усуллари.

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

1.1 Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технология-лардан фойдаланишнинг мақсади ва вазифалари.

Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг **мақсади** – қараб чиқиладиган индивид (спортчи) учун мусобақа фаолиятида максимал даражада юқори натижаларга эришиш талабларига мувофиқ, танланган спорт турининг ўзига хослигини белгилаб берувчи, техник–тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликнинг мумкин бўлган максимал даражасига эришиш ҳисобланади.

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

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

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

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

Техник жиҳатдан такомиллаштириш соҳасида бу вазифалар қуйидагилардан ташкил топади: жумладан, спорт техникаси ҳақида талаб қилинган тасаввурларни юзага келтириш, зарурий кўникма ва малакаларни эгаллаш, динамик ва кинематик параметрларини ўзгартириш йўли билан спорт техника-сини такомиллаштириш, шунингдек янги усуллар ва элементларни ўзлаш-тириш, спорт техникасининг ўзгарувчанлигини таъминлаш, унинг мусобақа фаолиятига мослигини ва спортчининг функционал имкониятларини ҳисобга олиш, салбий таъсир кўрсатувчи омилларга қарши техниканинг асосий тавсифлари барқарорлигини таъминлаш.¹

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

Жисмоний тайёргарлик жараёнида спортчидан умумий ва махсус машқ қилганликнинг юқори даражасини таъминловчи, функционал тизимлар имкониятларини ошириш, ҳаракатларга оид сифатларни – жумладан, куч, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, ҳаракатлар мувофиқлигини (координация) ривожлантириш талаб қилинади, шунингдек мусобақа фаолияти шароитида жисмоний сифатлар намоён бўлишига қодирлик, унинг намоён

¹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

бўлиш ва такомиллаштирилишининг «биргаликда» амалга оширилиши белгиланади.

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

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

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

Турли хил таркибий элементларнинг ушбу мажмуа таркибига киритилиши даражаси, уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва ўзаро таъсирлашиши функционал тизим шакллантирилиши қонуниятини белгилаб беради, бу тизим ҳар бир спорт тури учун ўзига хос бўлган ва машғулотлар ҳамда мусобақа фаолиятининг таркибий компоненти сифатида якуний натижага эришишга йўналтирилади.²

Қайд қилиш керакки, тайёргарликнинг ҳар бир жиҳати унинг бошқа жиҳатларининг такомиллаштирилиши даражасига боғлиқ ҳисобланади, шунингдек қараб чиқиладиган жиҳат бошқа жиҳатларнинг ҳолатини белгилаб беради. Масалан, спортчининг техник жиҳатдан такомиллаштирилиши куч,

² Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

тезкорлик, эгилувчанлик, ҳаракатлар мувофиқлиги каби ҳаракатларга оид сифатларнинг ривожлантирилиш даражасига боғлиқ ҳисобланади.

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

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

Услугларни танлаб олишда ушбу услубларнинг белгиланган вазифаларга, умумий дидактик тамойилларга, шунингдек спорт машғулотларининг махсус тамойилларига, спортчиларнинг ёшга оид ва жинсга оид хусусиятларига, уларнинг квалификация даражаси ва тайёргарлигига қатъий тартибда мос келишини ҳисобга олиш талаб қилинади.

Спортда амалиёт билан боғлиқлик ҳолатига алоҳида эътибор қаратилади, шунингдек спорт фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари таъсирида асосий рол амалий услубларга қаратилади.

Спорт машғулотларида қўлланилувчи **сўзлар воситасидаги услубларга** – ҳикоя қилиб бериш, тушинтириш, маъруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилар киритилади. Ушбу шакллар кўпинча ҳолатларда, айниқса квалификацияга (касбий маҳорат) эга бўлган спортчиларни тайёрлашда лўнда кўринишда фойдаланилади, бунда махсус атамалардан фойдаланилади, шунингдек сўзлар воситасидаги услублар билан биргаликда **кўрғазмали услублар** қўлланилади.³

Машғулотлар жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан кўрсатмалар, буйруқлар, кўрсатиб ўтилган камчиликлар, сўзлар воситасида берилган баҳолашлар ва изоҳлашлардан унумли фойдаланишга боғлиқ ҳисобланади.

³ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

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

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

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

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

2. Асосан, ҳаракатларга оид сифатларнинг ривожлантирилишига йўналтирилган услублар.

Ажратиб кўрсатилган биринчи гуруҳ таркибига киритилувчи услублар шуниси билан белгиланадики, яъни спортнинг ҳар қандай ҳохлаган турида, айниқса мураккаб ҳаракатларга оид координация қайд қилинувчи, якка кураш турлари ва спорт ўйинларида техник тайёргарлик янги элементлар ва боғланишлар, услубларнинг ўзлаштирилиши (фигурали учиш, сувга сакраш,

акробатика, спорт ва бадий гимнастика, якка кураш, ўйинлар) ёки нисбатан барқарор ҳолатдаги ҳаракатлар структураси техникасининг такомиллаштирилишидан (цикл тавсифидаги ва тезлик – куч тавсифидаги спорт турлари) ташкил топган доимий ва мураккаб тавсифга эга жараён сифатида қайд қилинади.

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

Иккинчи гуруҳ такрибига киритилувчи услублар учун турли хилдаги ва кенг арсеналдаги жисмоний юклар хос хусусият бўлиб, бу услублар нафақат жисмоний сифатлар ривожлантирилишини, балки техник–тактик маҳорат ривожлантирилиши, руҳий сифатларнинг такомиллаштирилишини белгилаб беради. Услубларнинг ҳар иккала гуруҳи ўзаро чамбарчас боғлиқликка эга бўлиб, узлуксиз ягоналикда қўлланилади ва умумийликда спорт машғулоти вазибаларининг самарали ҳал қилилишини таъминлайди.⁴

1.2. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишда қўлланиладиган асосий тамойиллар.

Тамойиллар

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

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

⁴ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

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

Спортчининг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашда ҳамда уни такомиллаштириш жараёнида меъёрлар комплекси катта ўрин тутаяди. Спортчилардан меъёр талабларини бажаришни талаб қилган ҳолда мураббий уларда ҳар томонлама жисмоний ривожланиш базасини яратади.

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

Ёш спортчи шаклланишининг бошланғич босқичларида мураббий ҳар хил спорт турларидан ва умумий жисмоний тайёргарликнинг алоҳида воситаларидан бошловчи спортчи организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида мумкин қадар кенг доирада фойдаланиши лозим.

Спортчи шаклланишининг бошланғич босқичида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг кенг қўлланилиши яна шунга боғлиқки, ушбу даврда машқланганликнинг умумий ривожлантирувчи машқлардан махсус машқларга “кўчиши” етарлича юқори бўлади, чунки бошловчи спортчилар ўзларининг жисмоний сифатлари ривожланишида юксак даражага эришмаганлар. Масалан, баскетбол ўйини нафақат умумий тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва бошқа сифатларни тарбиялашга ёрдам беради, балки махсус тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик кўрсаткичларининг яхшиланишига имкон яратади. Шундай қилиб, умумий жисмоний тайёргарлик

воситаларидан кенг фойдаланиш бошловчи спортчининг ҳар томонлама ривожланиши учун замин яратишда зарур шарт ҳисобланади.

Бироқ спортчи малакаси ва спорт маҳорати ўсиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажми, миқдори ҳамда йўналиши ўзгариши лозим. Биринчи навбатда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини камайтириш ҳисобига махсус ва махсус тайёргарлик машқлари ҳажми ортиб боради.

Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ривожлантириладиган кучланишлар хусусияти ва бажарилиш услубига кўра спортчининг махсус машқларига максимал яқинлаштирилади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини “махсуслаштириш” зарурати яна шундай вазият туфайли юзага келадигани, спортчи малакаси ўсиши билан машқланганликнинг машқлардан махсус машқларга “кўчиши” камаяди.

1.2. Машғулот жараёнининг такрорийлиги ва узлуксизлиги тамойили.

Мазкур тамойил спортчидан унинг бутун спортдаги фаолияти давомида зарур бўлган сифатларни мунтазам машқ қилдириб боришни тақозо этади.

Педагогик жараён мантиқига зид бўлган машғулотлардаги асосиз танаффус-ларни олдини олиш лозим. Бу шунга боғлиқки, мақсадли машғулотлар таъсирида спортчида юзага келадиган ўзгаришлар машғулотлар орасида узоқ вақт давом этадиган ўринсиз танаффуслар натижасида “сўнади”.

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

Такрорийлик ва узлуксизлик тамойили машғулотнинг ўзида каби, улар орасида ҳам, шунингдек, спортчи тайёргарлиги босқичлари ва даврларида машғулотлар ҳамда дам олиш оралиқларини оптимал тарзда алмашлаб туришни кўзда тутати. Мураббий ўқув-машғулот жараёнини шундай режалаштириши лозимки, машғулотлар орасидаги оралиқлар умумий йўналишда спортчи иш қобилиятининг тикланиши ҳамда ўсишини кафолатлаши зарур. Демак, келгуси машғулотларни спортчининг тикланиш ва ўта юқори тикланиш фазасида олиб бориш лозим.⁵

⁵ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

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

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

Турли хил йўналишдаги машғулотлар

– жанговар амалиёт, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш, умумий жисмоний тайёргарлик ва бошқалар тахминан бир хил юкламага эга бўла туриб, тайёргарлик даражаси бир хил бўлган спортчиларда тикланиш жараёнларининг давомийлигига турлича таъсир кўрсатади. Жанговар амалиёт бўйича машғулотлардан сўнг, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш машғулотидадан кейинга қараганда, спортчига тикланиш учун кўпроқ вақт талаб қилинади.

Спортчининг чидамлилигини такомиллаштиришга қаратилган машғулотдан сўнг тезлик сифатларини тарбиялашга қаратилган машғулотлардан кейинга қараганда, дам олиш учун катта танаффус керак.

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

Машғулотлар пайтида дам олиш оралиқлари ҳар хил бўлиши мумкин:

1 дан 20 мин гача ва ундан ҳам кўпроқ. Масалан, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича ҳар бир 3 минутли машғулотлардан кейин спортчига бир минутли (“қаттиқ”) дам олиш берилади, бунда спортчининг организми фақат қисман тикланади. Агар спортчи машғулотларда қийин саралаш спаррингини ўтказган бўлса, унда дам олиш 20 минутгача етиши мумкин ва спортчи етарлича тўлиқ тикланиб олади.

Машғулотлар орасидаги дам олишнинг оптимал оралиғи давомийлиги ҳар хил бўлиши мумкин, бироқ 48 соатдан ошмаслиги керак.

Дам олишнинг нафақат давомийлиги, балки хусусияти спортчининг кейинги тикланиш тезлигига жиддий таъсир қилади.

Спорт амалиётида фаол дам олиш кенг тарқалган. Унинг моҳияти шундан иборатки, спортчи етарлича катта ҳажмдаги махсус машғулот ишини бажаргандан сўнг суст дам олмасдан, балки бошқа, нисбатан махсус бўлмаган ҳаракат фаолиятига ўтади ва уни кичик шиддат билан бажаради.

Тажрибада шу нарса исботланганки, спортчи фаол дам олиш пайтида, суст дам олиш пайтига қараганда, тезроқ тикланади. Спортчининг “фаол” дам олиши воситаси сифатида мураббий спорт ўйинлари, енгил атлетика, сузиш ва бошқалардан фойдаланиши лозим. Фаол дам олишга ҳам спорт бўйича махсус машғулотнинг ўзида, ҳам ундан кейин, қачонки спортчи суст дам олиб бўлиб, баскетбол, футбол ўйнаб, енгил машғулотни ўтказаятганда ўтиш мумкин.

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

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

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

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

Масалан:

малакали мураббий такомиллаштириш ва спортчининг тезлик сифатлари ҳамда чидамлилиги масалаларини ҳеч қачон бир вақтнинг ўзида ҳал қилмайди; агар спортчи ундан олдин махсус чидамлиликни такомиллаштираётиб чарчаган бўлса, янги техник-тактик малакаларни ўргатишга ўтмайди ва ҳ.к.

Шунингдек, турли хил йўналишдаги машғулотларни ўтказишда услубий жиҳатдан асосланган кетма-кетликка риоя этиш лозим. Масалан, жанговар амалиёт бўйича машғулот олдидан, агар спортчи катта ҳажмдаги шиддатли ишдан сўнг тикланишга улгурмаса, спортчининг чидамлилигини тарбиялашга қаратилган машғулотни ўтказиш мақсадга мувофиқ.

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

Катта циклар – кўпинча йиллик ва ярим йиллик ҳамда кичик циклар – спортчи тайёргарлигининг ҳафталик муддатини ўз ичига олувчи микроцикллар ажратилади.

Йил давомида машғулотлар тузилиши ва мазмуни вақти-вақти билан ўзгариб туриши сабабли, микроцикллар, катта циклардан деярли фарқли равишда спортчи тайёргарлигининг даврлари ва босқичлари хусусиятларига боғлиқ

ҳолда кўпроқ ўзгаришларга учрайди.

Маълумки, машқланганликнинг ривожланиши учта фазага эга: бошланғич спорт формасини эгаллаш, унинг нисбатан барқарорлашиши ва вақтинчалик йўқотиш.

Машқланганлик фазаларига мос бўлган ҳар бир машғулот цикли учта даврдан иборат:

- 1. тайёргарлик**
- 2. мусобақа**
- 3. ўтиш.**

Улар мазмуни, йўналиши ва вазифаларига кўра жиддий фарқланадиган микроциклларга бўлинади. Бундан ташқари, спортчи тайёргарлигининг муайян даври ёки босқичидаги навбатдаги микроцикл олдингисини фақат такрорлаб қолмасдан, янгиланган машғулот воситалари ва

услуглари асосида, одатда, машғулот юкламалари даражаси ўзгартирилган ҳолда қурилади.

Спортчининг мусобақа олди тайёргарлигининг махсус тайёргарлик босқичи иккинчи қисми мазмунини таҳлил қилишда бу айниқса яхши кўзга ташланади.

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

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

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

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

Машғулот юкламалари аста-секин ошириб борилмаса, спортчи юқори спорт натижаларига эриша олмайди. Бундай натижаларга фақат машғулот талабларининг умумий даражасини мунтазам ошириб борилгандагина эришиш мумкин, чунки ҳар бир режалаштирилган натижага эришиш учун мувофиқ равишда янги даражадаги машқланганликни таъминлаш лозим. Бу шунга боғлиқки, спортчига таъсир кўрсатувчи юклама аввал унинг функционал ва ҳаракат имкониятларининг ривожланишига ижобий таъсир қилади, бироқ кейинчалик организмнинг доимий катталиқдаги қўзғатувчига бўлган реакцияси камайиб боради ва, ниҳоят, организмнинг доимий юкламага мослашиши юзага келади ҳамда спортчи ютуқларининг ўсиши тўхтайдди.

Юкломани оширишнинг тўғри чизиқли ўсувчи, поғонали (зинасимон) ва тўлқинсимон услублари ажратилади. Спортчиларнинг амалий фаолияти таҳлили шуни аниқлашга имкон бердики, машғулотдан машғулотга юкломани оширишнинг тўғри чизиқли ўсувчи (қатъий изчил) услуби, поғонали ва айниқса тўлқинсимон услубларга қараганда, кам самарали.

Юкломани оширишнинг поғонали (зинасимон) услуби моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчилар маълум бир вақт, одатда ҳафта, давомида ҳар бир машғулотда тахминан бир хил (ҳажмига ёки шиддатига кўра) юкломани бажарадилар. Кейинги микроциклда юклама ошади ва бутун ҳафта давомида бир хилда, лекин олдинги микроциклга нисбатан юқорироқ даражада туради.

Одатда мазкур услуб янги шуғулланувчи спортчилар машғулотларида қўлланилади, чунки у уларнинг организмида доимий юкламага бўлган мослашиш механизмларини ҳосил қилишга ёрдам беради ва шу билан уни кейинчалик ошириш учун шароитлар яратади.

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

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

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

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

1.3. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг восита ва усуллари.

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

Умумий ҳолатда ҳаракатларни ўргатиш услуби нисбатан оддий машқларни ўзлаштиришга нисбатан қўлланилади, шунингдек таркибий қисмларга бўлиб чиқиш мумкин бўлмаган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам фойдаланилади. Бироқ, умумий ҳолатдаги ҳаракатларни ўзлаштиришда машқ қилувчиларнинг диққат эътибори кетма-кетликда бир бутун умумийликдаги ҳаракатланиш актининг алоҳида таркибий элементларининг оқилона тарзда бажарилишига қаратилади.⁶

Нисбатан мустақил таркибий қисмларга ажратиб чиқиш мумкин бўлган, нисбатан камроқ ва кўпроқ даражада мураккабликка эга бўлган ҳаракатларни ўргатишда спорт техникасини ўзлаштириш қисмлар бўйича амалга оширилади.

Келгусида ҳаракатларнинг бир бутун ҳолатда бажарилиши олдин ўзлаштирилган, мураккаб машқнинг таркибий қисмларини бир бутун ҳолатда интеграциялашга олиб келади.

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

**Олиб келувчи
машқлар**

- нисбатан оддий ҳаракатларнинг бир маромда ўзлаштирилиши йўли билан спорт техникасини ўзлаштиришни енгиллаштиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни таъминлайди.

Шундай қилиб, югурувчи спортчининг машғулотларида олиб келувчи машқлари сифатида сонни юқори кўтарган ҳолда югуриш, болдирни савалаш билан югуриш, алмашинувчи югуриш, сакраш билан югуриш ва бошқа машқлар қайд қилинади. Ушбу машқлардан ҳар бири югуришга нисбатан олиб келувчи машқлар сифатида ўрин тутуди ва самарали тарзда олға итарилиб интилиш, соннинг юқори кўтарилиши, таяниш вақтининг камайтирилиши, антагонист мускуллар фаолиятида ҳаракат-лар координациясининг такомиллаштирилиши ва бошқа югуришнинг алоҳида таркибий элементларининг нисбатан самарали тарзда қарор топишига олиб келади.

⁶ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Имитацион машқларда асосий машқларнинг умумий структураси сақланади, бироқ уларнинг бажарилишида ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини осонлаштирувчи шарт-шароитлар таъминланади.¹

Имитацион машқлар сифатида велосипедчилар учун велоэргометрда машқ бажариш, сузувчилар учун эса – сузиш ҳаракатларини имитациялаш, эшкак эшиш спорт тури учун – эшкак эшиш шаклида ҳаракатланиш талаб қилинувчи

тренежёрда машқ бажариш ва бошқаларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Имитацион машқлар янги бошловчи спортчилар ва шунингдек, турли хил спорт маҳорати (квалификация) даражасига эга бўлган спортчилар учун ҳам техник маҳоратни такомиллаштириш мақсадида жуда кенг қўлланилади. Бу машқлар нафақат, спорт машқлари техникаси ҳақи-даги тасаввурларни хосил қилиш имконини беради ва унинг ўзлаштирилиши жараёнини осонлаштиради, мусобақалар олдидан бевосита ҳаракатларнинг координацион структураси оптимал роланишини таъмин-лайди, балки ҳаракатларга оид ва вегетатив функциялар ўртасидаги самарали координацияни таъминлайди, мусобақа машқларида функционал потенциалнинг рўёбга оширилиши самарадорлигини оширади.

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган услубларнинг самарадорлиги ҳал қилувчи даражада қўлланилувчи машқларнинг миқдори, мураккаблик даражаси ва бирлаштирилиши хусусиятларига боғлиқ ҳисобланади.

Асосан, координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни ўзлаштириш давомида, фақат координацион мураккаблик даражаси билан ўзаро фарқланувчи, ўхшаш бошланғич ҳолатлар, тайёргарлик ва асосий ҳаракатлар машқларининг умумлаштирилган жамлама дастури сифатидаги машқлар бирлигидан фойдаланиш талаб қилинади. Бунда ҳар бир мураккаб техник услубни ўзлаштиришда бажарилувчи турли хил мураккабликдаги машқлар катта миқдорда мавжудлиги уларнинг дидактик жиҳатдан умумий бирликда фойдаланилишини англатади. Ушбу занжир таркибида машқларнинг оқилона тарзда танлаб олиниши ва тақсимланиши вазиятида ҳаракатларга оид кўникмаларнинг ижобий мазмунда узатилишидан кенг фойдаланиш билан биргаликда, спорт техникасининг бир маромда ўзлаштирилиши таъминланишига эришилади, бу ҳолатда янги машқларнинг ўзлаштирилиши олдин

ўзлаштирилган кенг кўламдаги кўникма ва малакалар пойдевор сифатида ўрин тутди.

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

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

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

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

Кўрсатиб ўтилган ҳар иккала услубдан фойдаланиш бир текисдаги ва шунингдек, ўзгарувчан режимда амалга оширилиши мумкин. Танлаб олинган машқлар ва улардан машғулотлар жараёнида фойдаланишнинг хусусиятларига

боғлиқ ҳолатда, умумлаштирилган (интеграл) ва танланган (устувор) тавсифга эга бўлиши қайд қилинади.

Умумлаштирилган таъсир давомида спортчининг тайёргарлик даражасини белгилаб берувчи турли хил сифатларнинг параллел (комплекс) ҳолатда такомиллаштирилиши амалга оширилади, танланган ҳолатда эса – алоҳида сифатлар устувор кўринишда ривожлантирилади.

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

Бир текисда бажарилувчи ишлаш шароитида қўлланилувчи узлуксиз тавсифдаги машғулотлар услуби, асосан аэроб имкониятларнинг оширилиши учун фойдаланилади, бунда ўртача ва катта қийматдаги давомийликка эга бўлган иш бажариш давомида махсус чидамлилиқ ривожлантирилади.

Мисол сифатида, 5000 ва 10000 метр масофага доимий тезлик қийматида, юрак уриш частотаси 145–160 *уриш/минут* шароитда эшкак эшиш машқи ёки 10000 ва 20000 метр масофада келтирилган юрак уриши частотаси қийматида югуриш машқини кўрсатиб ўтиш мумкин.

Кўрсатиб ўтилган машқлар спортчиларда аэроб иш бажариш қобилияти даражасини оширади, уларда узоқ вақт давомийлигида чидамлилиқ ривожланишини таъминлайди, иш бажариш тежамкорлигини оширади.

Узлуксиз машғулотлар услубининг имкониятлари ўзгарувчан режимда иш бажариш шароитида етарли даражада турли хилда бўлиши қайд қилинади.

Нисбатан катта ёки кичик қийматдаги жадалликда бажарилувчи машқ таркибий қисмларининг давомийлигига, уларнинг бирлаштирилиши хусусиятларига, иш бажариш интенсивлиги боғлиқ ҳолатда, машқнинг алоҳида таркибий қисмларининг бажарилишида асосан, спортчи организмига тезлик имкониятлари оширилиши йўналишида таъсир кўрсатиш мумкин, шунингдек бунда турли спорт турларида маълум бир спорт натижаларига эришишни белгилаб берувчи, чидамлилиқнинг турли хил турлари ривожлантирилиши амалга оширилади.

Вариацион вариантни қўллаш ҳолатида, турли хил жадалликда бажарилувчи ёки турли хил жадаллик ва ўзгарувчан давомийликда бажари-

лувчи машқнинг таркибий қисмлари ўзаро кетма–кетликда келиши қайд қилиниши мумкин.

Масалан: конькида 8000 метр масофага (400 метрдан 20 та айланиш) югуришда битта айланиш 45 секунд натижа билан босиб ўтилади, навбатдаги айланиш эркин ҳолатда, ихтиёрий тезликда босиб ўтилади. Бу кўринишда иш бажариш махсус чидамлилиқни ривожлантириш имконини беради, шунингдек мусобақа техникасининг такомиллаштирилиши қарор топади, аэроб–анаэроб имкониятлар даражаси оширилади.

Тараққий этувчи (ривожланиб борувчи) вариант машқни бажариш давомида иш бажариш жадаллигининг ортиб бориши билан боғлиқ бўлиб, қўйига томон йўналувчи вариант эса – машқ бажариш жадаллиги қийматининг сусайиб бориши билан тавсифланади.

Шундай қилиб, 500 метр масофага сузишда тараққий этувчи вариант ўз аксини топади (дастлабки 100 метрлик кесим 64 секундда босиб ўтилади, ҳар бир навбатдаги 100 метрлик масофалар 2 секунд тезроқ босиб ўтилади, яъни 62, 60, 58 ва 56 секунд давомида босиб ўтилади), шунингдек 20 км масофага (ҳар бири 5 км дан 4 та айланиш) чанғида югуриш давомида, мос равишда 20, 21, 22 ва 23 минут натижа белгиланади (қўйига томон йўналишга мисол).

Ишнинг бир текисда бажарилишини ифодаловчи, **интервал машғулотлар услуби** спорт машғулотлари амалиётида кенг қўлланилади.

Доимий жадаллик қийматига эга бўлган ва қатъий равишда белгиланган оралиқ паузалар билан биргаликда, бир хил давомийликдаги машқлар сериясини бажариш ушбу услуб учун хос ҳисобланади.

Мисол сифатида, махсус чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган: 10 × 400 метр масофада конькида югуриш, 10 × 1000 метр масофада эшкак эшиш ва бошқа машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Ўзгарувчан вариантга мисол сифатида спринтерлик сифатини ривожлантириш мақсадида максимал тезликда 3 метр × 60 метр масофага пойга машқлари сериясини кўрсатиб ўтиш мумкин, бунда дам олиш вақти давомийлиги 3–5 минутни ташкил қилиб, 30 метр масофа максимал тезликда босиб ўтилади, 200 метр масофа секин тезликда югуриб ўтилади.

Тараққий этувчи вариантга мисол қилиб, ўсиб борувчи кесимларни кетма–кетликда босиб ўтишни назарда тутувчи машқлар комплексини кўрсатиб ўтиш мумкин. Бунда 400 метр + 800 метр + 1200 метр + 1600 метр + 2000 метр масофа белгиланади ёки ортиб борувчи тезлик қийматида, барқарор ҳолатдаги

узоқлик масофасини сузиб ўтиш (2 минут 14 с., 2.12, 2.10, 2,08, 2.06, 2.04 натижа билан 200 метр масофани сузиб ўтиш) машқини кўрсатиб ўтиш мумкин.

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

Шунингдек, битта комплекс таркибида тараққий этувчи ва қўйига камайиб борувчи вариантлар бирлаштирилган ҳолатда келтирилиши мумкин. Мисол сифатида, сузишда махсус чидамлилиқни ривожлантириш мақсадида кенг фойдаланувчи, 1500 метр масофага сузиш машқини кўрсатиб ўтиш мумкин: яъни, бунда 600 метр, дам олиш 30–40 секунд; 400 метр, дам олиш 20–30 секунд; 200 метр, дам олиш 15 секунд; 100 метр; дам олиш 10 секунд; 50 метр, дам олиш 5 секунд; 50 метр (тезлик белгиланган ушбу кесимга мос равишда максимал рухсат этилган тезликнинг 85–90% қийматида белгиланади) қийматида белгиланади. Ушбу вазиятда битта такрорлашдан бошқасига ўтишда бир маромда сузиш тезлиги ошириб борилади ва масофа кесими узунлиги қисқариб бориши белгиланади.

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

7

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

Ўйин услуби

- ҳаракатларни бажариш ўйин шароитида амалга оширилиши назарда тутилиб, бунда ушбу усул учун техник–тактик усуллар ва вазиятлар арсеналига эга бўлиш қоидалари хос хусусият ҳисобланади.

Ўйинга оид услубнинг қўлланилиши юқори даражада эмоционал машғулотлар юзага келтирилишини таъминлайди ва бу услубдан фойдаланиш доимий равишда ўзгарувчан вазиятларда қўйилган вазифаларни ҳал қилишга қаратилган бўлиб, ўйин жараёнида юзага келувчи турли хилдаги техник–тактик ва руҳий тавсифга эга вазифалар мавжудлиги шароитида самарали услуб ҳисобланади.

⁷ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Ўйинга оид фаолиятнинг ушбу ўзига хослиги машқ қилувчилардан ташаббускорлик, жасурлик, қатъийлик ва мустақилликни талаб қилади, шунингдек ўз эмоцияларини бошқара олиш ва ўзининг шахсий манфаатларини жамоа манфатлари учун бўйсиндира олиш, юксак координацион қобилиятларнинг намоён бўлиши, жавоб реакцияси кўрсатиш тезкорлигига эришиш, фикрлаш тезкорлиги, оригинал ва рақиб учун кутилмаган техник ва тактик ечим–қарорларга келишни ривожлантириш амалга оширилади. Буларнинг барчаси ўйин услубининг спортчи тайёргарлигининг турли хил жиҳатларига тегишли вазифаларни ҳал қилиш учун самарадорлигини белгилаб беради.

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

Мусобақа услуби

-махсус ташкил қилинган мусобақага оид фаолиятни ифодалаб, бунда ушбу ҳолатда машғулотлар жараёнининг натижавийлиги оширилишининг оптимал ечими сифатида ўрин тутди.

Ушбу услубнинг қўлланилиши спортчиларнинг техник–тактик, жисмоний ва руҳий имкониятларига қўйилувчи талабларнинг мутлақо юқорилиги билан боғлиқ бўлиб, организмнинг муҳим тизимларида чуқур ҳолатдаги силжишларни юзага келтиради ва ўз навбатида, мослашиш жараёнларига туртки беради, спортчилар тайёргарлигининг турли хил жиҳатларининг интеграл тавсифда такомиллаш-тирилишини таъминлайди.¹

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

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

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

- Мусобақани ўрта тоғ минтақаси шароитида, иссиқ иқлим шароитида, ёмон об–ҳаво шароитида (велосипед спортида – қаршидан эсувчи кучли шамол; чанғида учиш спорт турида – «оғир» чанғи ва ҳакозо) ўтказиш;
- Спорт ўйинларида рақиб жамоа ўйинчилари кўп сонда бўлиши шароитида, мусобақаларни кичик ўлчамли майдончаларда ўтказиш;
- Бир нечта рақибга қарши, нисбатан унча катта бўлмаган пауза билан билан биргаликда, курашиш (кураш спорт турида) ёки жанг (бокс спорт турида) серияларини ташкил қилиш;
- Ўйин ва якка курашда одатланилмаган техник–тактик жанг олиб борувчи «ноқулай» рақиблар билан мусобақа ташкил қилиш;
- Оғирлаштирилган снарядлар билан мусобақа жараёнини ўтказиш (босқон улоқтириш, ядро улоқтириш спорт турларида), цикл тавсифдаги спорт турларида нафас олиш циклининг чекланиши;

Мусобанинг шарт–шароитлари осонлаштирилиши қуйидаги ҳолатлар асосида таъминланиши мумкин:

- Цикл тавсифидаги спорт турларида кичик узоқликдаги масофада мусобақаларни ўтказишни режалаштириш, якка курашда жанг ва кураш вақти давомийлигини камайтириш;
- Мураккаб координацион спорт турларида мусобақа дастурини соддалаштириш;
- Енгил снарядлардан фойдаланиш – улоқтириш спорт турида; волейболда тўр баландлигини пасайтириш; сув полоси ва футболда тўп оғирлигини камайтириш;
- «Гандикап» усулидан фойдаланиш, яъни бунда нисбатан кучсизроқ иштирокчига устунлик берилади – масалан, цикл тавсифига эга спорт турларида у бошқаларга нисбатан олдинроқ старт олади; спорт ўйинларида ташлаб берилувчи шайба ёки тўп орқали устунликка эга бўлади ва ҳакозо.

Назорат саволлари

1. Спорт тайёргарлигининг мақсад ва вазифаларини таснифлаб беринг?
2. Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари
3. Машғулот юкламаларини аста-секин ошириш тамойилини таснифлаб беринг?
4. Спортчиларни тайёрлашнинг восита ва усулларит тўғрисида қандай маълумотга эгасиз?

5. Имитацион машқларни таснифлаб беринг?
6. Узлуксиз машғулотлар услуби таснифлаб беринг?
7. Оралиқ (интервал) услубини таснифлаб беринг?
8. Ўйин услубини таснифлаб беринг?
9. Мусобақа услубини таснифлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

2. Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Режа:

2.1. Малакали спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллашнинг ўрни.

2.2. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

2.3. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

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

2.1. Малакали спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллашнинг ўрни.

Спортчининг руҳияти фақат машғулотлар ва мусобақа фаолиятида атроф–муҳит билан фаол ҳолатдаги ўзаро муносабатлар шароитида такомиллаш-тирилади. Спортда мувафақиятга эришиш маълум даражада спортчининг индивидуал руҳий хусусиятларига боғлиқ бўлиб, маълум бир аниқ спорт турларида эса – руҳий тайёргарликка маълум бир талаблар қўйилади ва шу билан биргаликда, бунда мусобақа фаолиятининг мувафақиятли амалга оширилиши учун талаб қилинувчи шахс сифатлари ҳам шакллантирилади.¹

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

- *Устунлик ҳисси ва оммавий ишонч;*
- *Ўз–ўзига ишонч ва ўз ҳуқуқларининг ҳимоя қилинишга нисбатан юқори даражада тайёрлик даражаси;*
- *Ўжарлик (ўз қарорида қатъий туриш);*
- *Камгаплик;*
- *Эмоционал жиҳатдан барқарорлик;*
- *Юқори даражада мақсадга интилувчанлик;*

- Экстравертлик;
- **Мусобақада тажовузкорлик [Greg Everett, 2015].⁸**

Унчалик юқори бўлмаган ва ўртача касбий маҳорат даражасидаги спортчиларга нисбатан солиштирганда, юқори синфга мансуб спортчилар билиш фаолияти самарадорлиги, диққат–эътиборнинг ўткирлиги, вазиятни ҳис қилиш ва баҳолашга қодирлик, ваҳимага тушиш, безовталиқ ва юзага келувчи қийинчилик ҳолатларини енгиб ўта олишга қодирлик хусусияти юқорилиги билан фарқланади.

Шу билан бир вақтда, рақиблик ҳисси ўткирлиги, устунликни ҳис қилиш, ўзбилармонлик асосида мустақил фаолият олиб бориш, ўжарлик – антиоммавий ҳулқ–атвор реакциялари сифатида ҳам қайд қилинади [Vealey].

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

Мотивация–ирода сферасида

– мусобақага оид мотивация, ўз–ўзини бошқара олиш, иродага оид ўз–ўзини назорат қилиш, қатъийлик;

Эмоционал сферада

– эмоционал жиҳатдан барқарорлик, салбий таъсирларга, безовталиқка нисбатан чидамлилиқ ва барқарорлик;

Коммуникатив сферада

– спорт–иш ва бошқа норасмий ўзаро муносабатларда юксак шахсий мавқега эга бўлиш [Клесов].

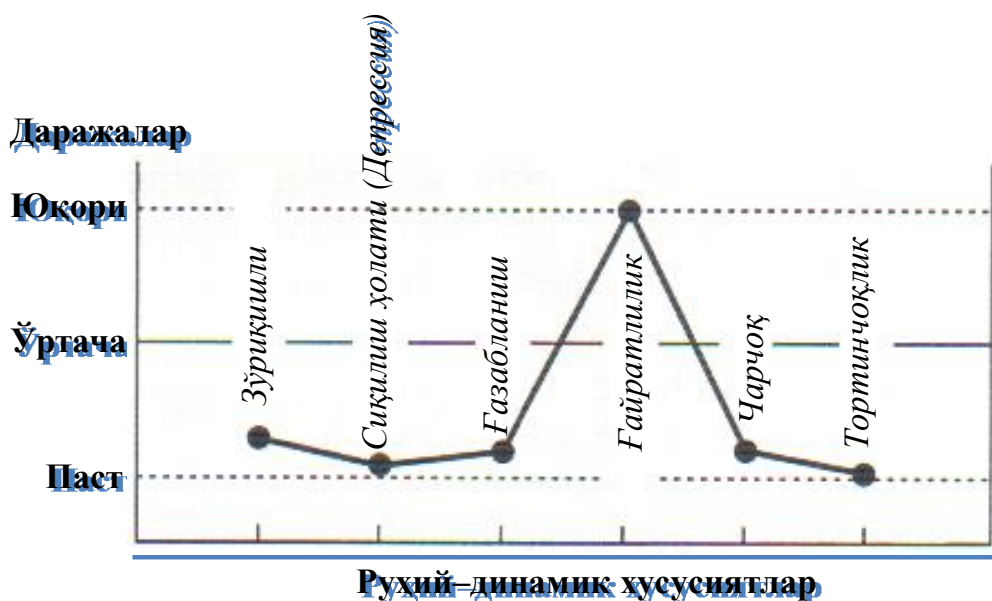
Қайд қилиш керакки, турли хил спорт турлари учун хос бўлган, айниқса экстремал шароитларда машғулотлар ва мусобақа фаолияти таъсири остида маълум бир аниқликдаги руҳий динамик хусусиятлар шаклланади, бу ҳолат ўз навбатида бир томондан махсус хусусиятларнинг ривожлантирилишига олиб

⁸ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

келади, бошқа томондан эса, спортчининг якка тартибдаги фаолияти услубини шакллантиришнинг асосини ташкил қилади.

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

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



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

Спортда мувафақиятларга эришиш даражаси мураккаб тузилишга эга бўлган руҳий сифатлар мажмуасига, такомиллаштириш услублари ва воситалари, шунингдек турли хил спорт турлари учун хос бўлган машғулотлар ва мусобақа фаолияти давомида маълум бир аниқ хусусиятларнинг намоён

бўлиши чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Бу кўринишдаги сифатларга энг аввало, қуйидагилар киритилади:

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

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

Ирода

– одам онгининг фаол жиҳати сифатида, тафаккур ва сезги билан бир бутун ягоналикда қийин шароитларда ҳулқ–атворни ва фаолиятни бошқаради ва қуйидаги кўринишда учта структурага оид таркибий қисмларга эга ҳисобланади:

- **Билишга оид** – *тўғри қатор ва ечимларни қидириш;*
- **Эмоционал** – *биринчи навбатда фаолиятнинг маънавий мотивлари асосида ўз–ўзига бўлган ишонч–эътиқод;*

- **Ижрочи** – онгли равишда ўзини мажбурлаш воситасида қарорларнинг ҳақиқий ҳолатда бажарилишини бошқариш.

МУВАФАҚҚИЯТ



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

Ирода тайёргарлиги структураси таркибида мақсадга интилувчанлик (истиқболдаги мақсадларни аниқ кўра олиш), қатъият ва жасурлик (қарорларнинг ўз вақтида ва ўйланганлиги билан билан биргаликда, мулаҳаза юритилган ҳолатда таваккал қилишга мойиллик), тиришқоқлик ва ўжарлик (функционал заҳираларни йўналтира олиш, мақсадга эришишда фаоллик ва тўсиқларни енгиб ўта олиш), ўз қароридан тура олиш ва ўз–ўзини бошқара олиш (ақлнинг тиниқлиги, ўз фикрларини бошқара олиш ва эмоционал қўзғалиш ҳолатида ўз ҳатти–ҳаракатларини бошқариш), мустақиллик ва

ташаббускорлик (мақсадларни белгилай олиш ва уларга эришиш йўлларини аниқлай олиш) каби сифатлар ажратиб кўрсатилади.⁹

Ирода ҳаракатлари ўз тузилиши таркибига кўра, мақсад, мотивлар кураши, йўлни танлай олиш ва унга эришиш воситаларини танлай олиш, қарорлар қабул қилиш ва уларни амалиётда рўёбга ошириш кабилардан ташкил топади.

Ҳаракатлар турли хил вазиятларда рўёбга оширилади, жумладан қарорлар қабул қилиниши етарли бўлган вазиятдан тортиб (ҳаракат эса, ўз-ўзидан қарор қабул қилинганидан кейин амалга оширилади), кучли қаршилиқни енгиб ўтишда иродага оид қарорларнинг рўёбга оширилишигача қайд қилинади.

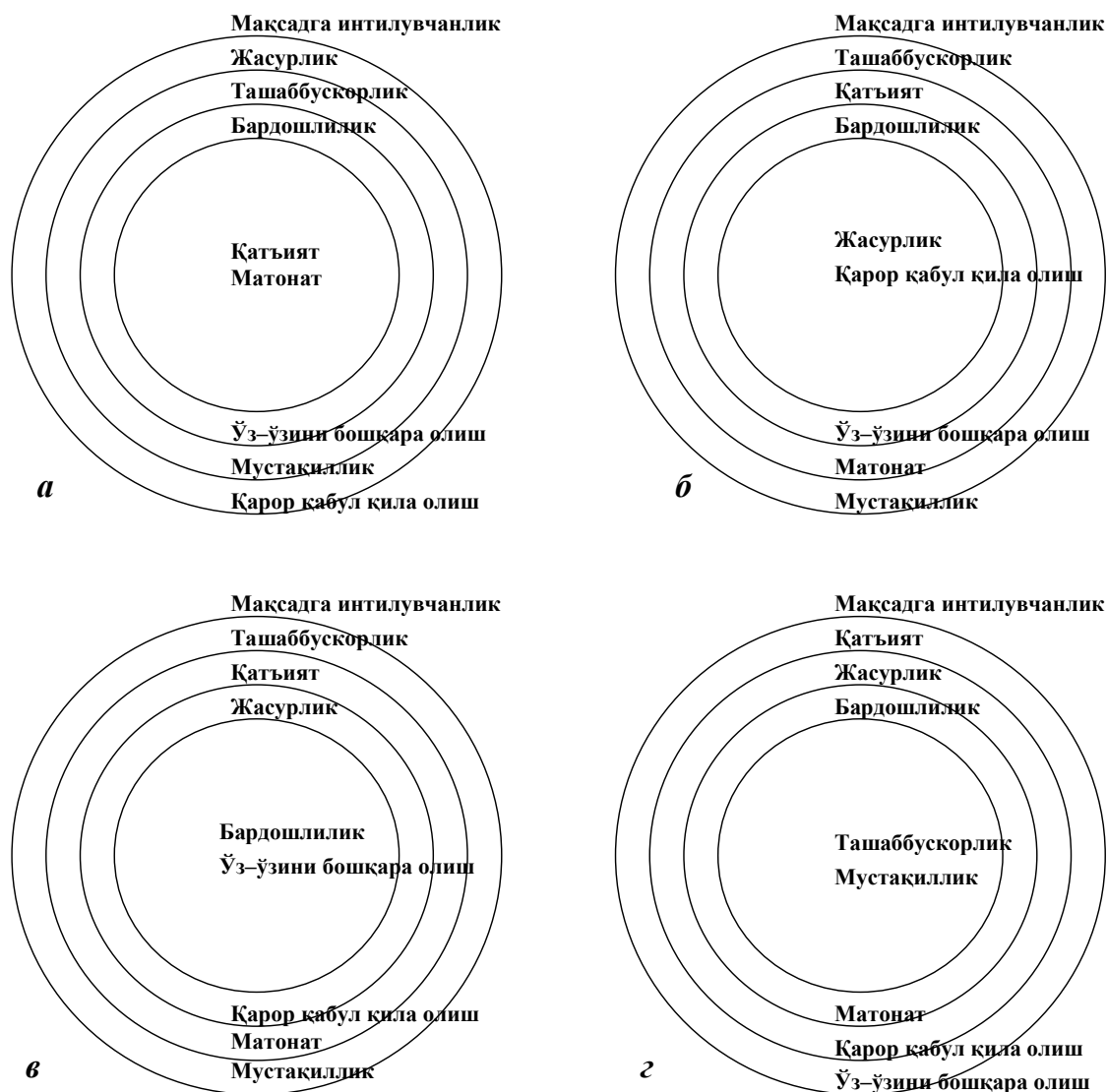
Бунда махсус шарт-шароитларда мавжуд тўсиқларни енгиб ўтиш ва белгиланган мақсадга эришиш зарурияти туғилади. Айнан, ушбу охириги келтирилган иродага тегишли бўлган ҳолатлар машғулотлар ва мусобақа фаолияти учун хос бўлган кўпгина вазиятларни белгилаб беради [Пилоян].

Турли хил спорт турларининг ўзига хослиги ирода сифатларига қўйилувчи турли хил ҳолатлар ва уларнинг мусобақа фаолиятида намоён бўлиши билан белгиланади.

А.И.Пуни томонидан аниқланишича, ҳар бир спорт тури вакиллари учун ўзига хос ирода сифатлари мавжуд ҳисобланади, бунда мақсадга йўналтирилганлик сифатининг бутун структурасини ташкил қилувчи, яқин тавсифга эга бўлган ва мустаҳкамловчи, бирлаштирувчи тавсифга эга бўлган ҳолатлар қайд қилинади (3–расм).

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

⁹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.



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

Ўз навбатида, бу ўзгаришлар акс тескари таъсир тамойилига мувофиқ, спортчининг диққати жамланишига, сезги ва ҳис–туйғуларига, фикрлашига, баҳолаш даражасига таъсир кўрсатади ва стресснинг салбий таъсири ортишига олиб келади.

Стресснинг салбий таъсири унинг машғулотлар ва мусобақа фаолиятининг турли хил тавсифларига таъсири билан чекланиб қолмасдан, балки спортда жароҳатланиш эҳтимоллиги даражасининг кескин ортишига ҳам сабаб бўлиши қайд қилинади.

Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, спортчиларнинг руҳий тайёргарлигининг муҳим аҳамиятга эга бўлган жиҳатларидан бири сифатида, турли хилдаги руҳий

таъсирлар орқали юзага келган стресс ҳолатини енгиб ўтишга қодирликни ривожлантириш, бунда спортчининг ўзининг зарурий фаоллигини юзага келтириш, ҳар томонлама ижтимоий қўллаб–қувватлаш муҳитини юзага келтириш билан боғлиқ ҳисобланади [Юкелсон ва Мерфи].

1–жадвал

Юқори квалификацияга эга бўлган баскетболчиларнинг ўйин фаолияти ва руҳий–физиологик тавсифлари кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион боғланиш

Руҳий–физиологик кўрсаткичлар	Ўйин фаолияти кўрсаткичлари					
	Ўйинга оид ташлашлар	Жарима ташлашлар	Тўпни олиш		Узатишлар самарадорлиги	Тўпни эгаллаб олиш
			Ўз тўсиғида	Рақиб тўсиғида		
Диққатнинг интенсивлиги	0,55	–				
Диққатнинг тақсимланиши	0,54	0,28				
Диққатнинг жалб қилиниши	0,77	–				
Диққатнинг жамланиши	0,67	0,81				
Диққатнинг барқарорлиги	0,42	0,57				
Оддий реакция	0,29	–				
Танлаш реакцияси	0,57	0,25				
Периферик реакция	0,62	0,29				
Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция	0,65	0,37				
Вақтнинг ҳис қилиниши	0,72	0,22				
Ахборотларни қайта ишлаш тезлиги	0,56	–				
Тезкор фикрлаш	0,51	–				
Мускуллар кучланиши Дифферен – цияси	0,69	0,72				

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

Бироқ, бир вақтнинг ўзида улар учун кўпинча ҳолатларда ишончсизлик, итаоткорлик ролидан қочиш, ўжарлик, зиддиятларга мойиллик каби хусусиятлар ҳам хос ҳисобланади.

Якка курашда ва айниқса, спорт ўйинларида мувафақиятли мусобақа фаолияти маҳоратнинг такомиллаштирилишига доимий равишда интилиш, юзага келган масалаларни ҳал қилишда кутилмаган қарорларга кела олиш, бардошлилик, қарор қабул қила олишга қодирлик, жасурлик, умумий тасаввур хосил қила олиш, эмоционал жиҳатдан барқарорлик, кенг кўламда тақсимот, диққатнинг тезкор тарзда жалб қилиниши, мураккаб ҳаракатлар реакцияларининг тезкорлиги ва аниқлиги, ҳаракатлар кўникмаларининг хосил қилиниши ва қайта ўзгартирилиши енгил тарзда бажарилиши каби хусусиятлар мавжудлиги қайд қилиниши билан белгиланади.

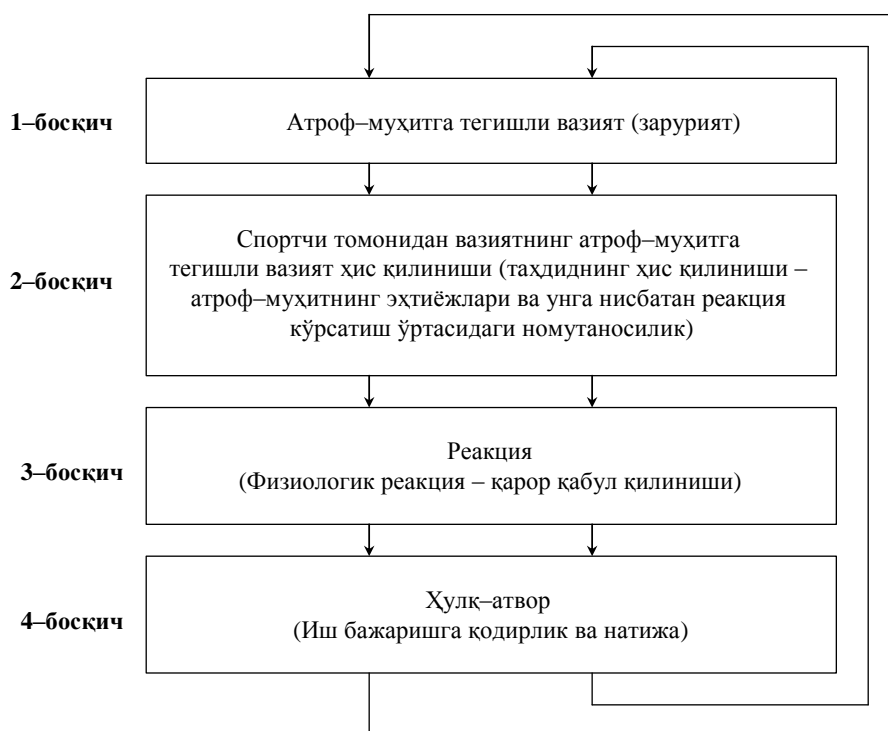
Бу ҳолат ушбу спорт турларида истиқболли – интеллектуал ва эмоционал–иродага оид жараёнлар биринчи ўринга олиб чиқилиши билан боғлиқ бўлиб, вақт етишмаслиги шароитида ва узлуксиз ўзгарувчан вазиятларда вазиятни ҳис қила олиш ва таҳлил қилиш, рақиб билан фаол ҳолатда курашиш давомида қарорлар қабул қилиш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

Шундай қилиб, ушбу спорт турларида спортчилар доимий равишда юзага келувчи стресс вазиятлари билан тўқнаш келишлари ва уларни енгиб ўтишлари зарурияти қайд қилинади, яъни стресснинг таъсири ва уни енгиб ўтиш цикл тавсифига эга ҳисобланади. Ушбу шароитда спортчи фаолиятининг мувафаққиятли тарзда амалга оширилиши фақат шундай ҳолатда таъминланиши мумкинки, яъни бунда нафақат вазиятга урғу берилиши, балки унинг индивид (спортчи) томонидан ҳис қилинишига ҳам боғлиқлик кузатилади (1–расм).

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

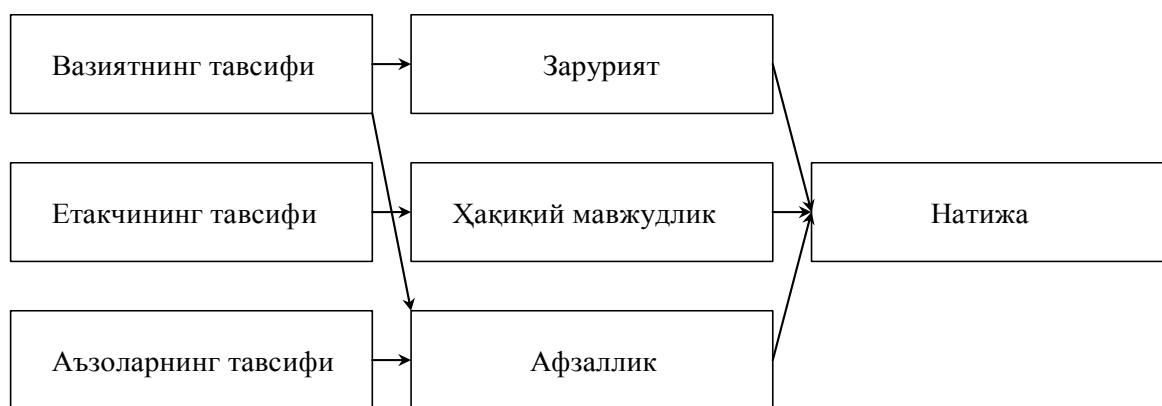
Ушбу омилларни ҳисобга олган ҳолда, жамоанинг руҳий жиҳатдан тайёргарлигини тузиб чиқиш якка тартибдаги ва шунингдек, жамоавий ҳолатдаги мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш имконини беради, жамоа таркибида ўйинчиларнинг бирлашиш ҳиссини, умумжамоавий натижага эришишда ишонч ҳиссини шакллантириш имконияти юзага келади. Ушбу омилларга етарлича даржада эътибор қаратмаслик жамоавий амалга оширилувчи жараёнларнинг самарадорлигининг кескин даражада сусайишига олиб келади.

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



1–расм. Стресс вазиятларида курашчиларнинг реакцияси [Gould and Pettichkoff].

Ушбу рақиблик кайфияти ҳолатини ҳисобга олиб, алоҳида спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги жараёнида ўйин фаолиятининг техник–тактик жиҳатдан схемасини ишлаб чиқишда умумий жамоа фаолиятининг натижасини оширишга эътибор қаратилади, шу билан бир вақтда ушбу ҳолатнинг етарлича даражада баҳоланмаслиги, эътиборга олинмаслиги таъсирида салбий оқибатлар қайд қилиниши мумкин. Ушбу масала юзасидан жамоада етакчи ўйинчиларнинг оқилона тавсифдаги ҳулқ–атворини таъминлашга алоҳида даржада эътибор қаратиш ва шунингдек, етакчиларнинг ҳулқ–атвори билан жамоанинг бошқа аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларни ижобий йўналишда бошқариш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади (2–расм).



2–расм. Етакчи ўйинчиларнинг ҳуққ–атвори ва жамоа фаолиятининг муваффақияти [Chelladurai].

Цикл тавсифидаги спорт турларида узоқ масофага югуришга ихтисослаштирилган спортчиларда иш бажаришнинг аэроб тавсифда энергия билан таъминланишига боғлиқ ҳолатда, фаоллик даражаси билан фарқланиб туришади, шунингдек улар юқори қийматдаги юкламаларга бардошлилиги, шахсий манфаатларини жамоавий манфаатларга бўйсиндира олишни билишлари, соҳталик қилиш улар учун бегоналиги билан ажралиб туришади.

Шу билан биргаликда, кўпинча ҳолатларда улар ўз кучларига етарлича даражада ишонмасликлари, етакчига эҳтиёж сезишлари, ўзига хос хатти–ҳаракатлар ва мулоҳазаларга эгалиги билан ҳам тавсифланади.

100 ва 200 метр масофага югуришга ихтисослашган спринтерлар учун, шунингдек конькида спринтерлик югуриши, трек бўйлаб югуриш, спорт ўйинлари ва якка кураш турларида, муракаб координацион тавсифга эга спорт турларида диққатнинг барқарорлиги, кўриш самарадорлиги юқорилиги, сенсомотор реакция кўрсатиш тезкорлиги ва тезкор фикрлаш хусусияти хос ҳисобланади.

Ryan and Foster,
O'Connor

Спортнинг кўпгина турларида руҳий тайёргарликнинг муҳим томонларидан бири – бу оғриқларга нисбатан толерантлик хусусияти ҳисобланади.

Аниқланишича, чидамлилиқ намоён бўлиши талаб қилинувчи цикл тавсифига эга бўлган спорт турига ихтисослаштирилган спортчиларда, шунингдек контакт тавсифга эга якка кураш турларида (турли хил кураш, бокс) спортчиларнинг бошқа спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларга

нисбатан солиштирганда, оғириққа нисбатан сезиларли даражада чидамлилиги қайд қилинади

Шунингдек, аниқланишича, оғриққа нисбатан толерантлик хусусияти спортчиларнинг касбий маҳорати ва тайёргарлик даражасига ҳам боғлиқ ҳисобланади. Масалан, нисбатан пастроқ квалификация даражасига эга спортчиларга, шунингдек соғломлаштириш мақсадида сузиш билан шуғулланувчи кишиларга солиштирилганда, юқори синфга мансуб сузувчиларда оғриқ ҳиссига чидамлилик сезиларли даражада юқорилиги қайд қилинган. Шунингдек, ушбу ҳолат қизиқарлики, яъни оғриққа нисбатан толерантлик даражасининг ортиши спортчиларнинг тайёргарлик даври ва тайёргарлик даражаси билан ҳам тўғридан-тўғри боғлиқликка эга ҳисобланади.

**Scott and
Gijsberg,
Kemppainen**

Юқори юкламалардан тизимли тарзда фойдаланиш, функционал тайёргарлик даражасининг юқори қийматга эгаллиги оғриқларга нисбатан толерантлик даражаси ортишига олиб келади.

Дам олиш даври, унчалик катта бўлмаган юкламалар билан машғулотларни амалга ошириш даври, спортчиларнинг функционал имкониятлари даражасининг пасайиши эса, аксинча спортчиларнинг оғриқ ҳиссига нисбатан чидамлилик хусусияти даражаси сусайишига олиб келиши аниқланган.

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

Бундан ташқари, ушбу спортчиларнинг ўзига хос фарқланиб турувчи жиҳатларидан бири – бу ўз имкониятлари ҳақида аниқ тасаввурларга эгаллиги, ўз имкониятини кураш давомида максимал даражада йўналтира олишлари ва ўзини идора қилиш даражаси юқорилиги билан белгиланади.

Умман олганда, руҳий тайёргарлик спортчиларнинг интеллектуал жиҳатдан намоён бўлиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, жумладан машғулотлар ва мусобақаларда мавжуд вазифаларни самарали ҳал қилишга нисбатан диққатнинг жамланиши, билимларнинг самарали тавсида қабул қилиниши, айниқса мураккаб вазиятларда мантиқий ва кетма-кетликда фикрлаш олишга қодирлик, кузатишлар ва ҳис қилишлар давомида олинган

ахборотларни тезкор тарзда қайта ишлай олиш ва ушбу таҳлилларни тегишли ҳаракатлар йўналишида рўёбга ошира олиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Руҳий тайёргарликнинг турли хил таркибий ташкиловчиларининг қиймати сезиларли даржада диққат–эътиборнинг ҳажми ва жалб қилинишига боғлиқ бўлган, **диққат–эътибор тип** билан белгиланади.

Диққат–эътиборнинг *биринчи тип* – катта ҳажмга эгаллиги ва ички йўналтирилганлиги (спортчининг ҳис қилишлари, унинг сезгилари, фикр-лари) билан фарқланади. Диққат–эътиборнинг *иккинчи тип* ҳам ҳажмнинг катта қийматга эгаллиги билан фарқланади, бироқ бунда ташқи мўлжал олиш даражаси юқори ҳисобланади. Бу тип кўп сондаги ташқи омилларни ҳисобга олиш талаб қилинувчи асосда қарор қабул қилувчи спортчилар учун (масалан, спорт ўйинларида) қулай ҳисобланади.

Диққат–эътиборнинг *учинчи тип* – ҳажми унчалик катта қийматга эга эмаслиги ва ташқи мўлжал олиш билан фарқланади. Бу типдаги диққат–эътибор бир нечта объектларга ёки ҳаракатларга нисбатан реакция кўрсатиш ва тезкор тарзда қарор қабул қилиш имконини беради ва ўйин, яқка кураш, мураккаб координативон тавсифга эга спорт турларида жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Диққат–эътиборнинг *тўртинчи тип* – ҳажми унчалик катта қийматга эга эмаслиги ва ички мўлжал олиш тавсифи билан фарқланади.

Найдиффер

Диққат–эътиборнинг бу тип *цикл тавсифдаги спорт турларида мувафақ-қиятга эришишда катта аҳамиятга эга бўлиб, айниқса чидамлилик намоён бўлиши, ўзининг жисмоний ҳолатини аниқ баҳолай олиш талаб қилинувчи, толиқиш ҳолати, структурага оид ҳаракатлар ва бошқа ҳолатларни аниқ била олиш зарурияти мавжуд спорт турларида муҳим ўринга эга ҳисобланади.*

Диққат–эътиборнинг кўрсатиб ўтилган ҳар бир тип турли хил мусобақа фаолиятларида намоён бўлади. Спортчининг битта диққат–эътибор типидан бошқасига ўтиши, диққат–эътиборнинг ҳажми ва йўналишини назорат қила олиши руҳий тайёргарликнинг таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва диққат–эътиборнинг *пластиклик* хусусияти билан тавсифланади.

Аниқланишича [Morgan et al.], масалан чидамлилик намоён бўлиши билан боғлиқ бўлган (велосипед спорти, узоқ масофага югуриш ва бошқалар), цикл тавсифига эга спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган, юқори касбий маҳоратга эга бўлган спортчиларда машғулотлар ва мусобақа фаолиятида

диққат–эътиборнинг йўналтирилиши сезиларли даражада амалга оширилишига қодирлик хусусияти қайд қилинади.

Улар ҳаракатларнинг асосий тавсифларини синчиклаб назорат қила олишлари, жумладан жадал иш бажариш давомида ва толиқиш шароитларида ва бошқа вазиятларда нафас олиш, мускуллар фаолиятини бошқара олишлари, бир вақтнинг ўзида барқарор ҳолатда, нисбатан унчалик юқори қийматга эга бўлмаган юкламаларга диққатнинг жалб қилинишига қодирлик хусусиятига эга ҳисобланишади.

Спортчиларнинг машғулотлар ва мусобақа ҳаракатларини бажаришда диққат–эътиборининг ташқи бегона қўзғатувчиларга жалб қилинишидан қочиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Жумладан, спортчи олдига қўйилган вазиятлардан диққат–эътиборнинг чалғишига олиб келувчи кўп сондаги сабаблар мавжудлиги қайд қилинади. Диққат–эътиборни чалғитувчи омиллардан бири – бу ишончсизлик ва безовталиқ, қўрқиш ҳисси ҳисобланади. Бу эмоционал реакциялар спортчининг диққат–эътиборини бегона фикрларга чалғитади ва ҳаракатлар сифати даражасини пасайтиради [Boutcher].

Диққат–эътиборнинг чалғишига олиб келувчи яна битта сабаб – бу томошабинлар, фотожурналистлар ва тележурналистлар мавжуд шароитдан келиб чиқиб, спортчи томонидан ҳосил қилинган, тасаввурдаги чуқурлаштирилган ҳаёлий манзараларга эътиборни бўлиш ҳисобланади. Натижада, техник–тактик ҳаракатлар самарадорлиги мусобақа вазиятларини баҳолаш даражаси сезиларли сусайиши мумкин [Carver and Scheier].

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

Спортчининг руҳий тайёргарлиги сезиларли даражада макон ва вақт давомида ҳаракатларни регуляция қилишни белгилаб берувчи, анализаторларнинг (кўриш, кинестетик, вестибуляр ва бошқалар) имкониятларига боғлиқ

ҳисобланади. Бу имкониятлар турли хил спорт турларига хос бўлган, ўзига хос талаблар билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Масалан, спорт ўйинларига ихтисослаштирилган спортчиларда кўриш тизими имкониятлари, кўриш майдони ва унинг ҳажми билан белгиланувчи, макон (фазо) бўйлаб мўлжал олишга қодирлик юқорилиги қайд қилинади.

Фигурали учиш ва гимнастикачиларда вестибуляр тизим барқарорлиги имкониятлари юқори бўлиши кузатилади. Югурувчиларда вақтни ҳис қила олиш, ритм ва темпни ҳис қилиш, югуриш тезлигининг ортиши ва камайишини ҳис қилиш қобилияти юқори бўлиши аниқланган. Ўз навбатида, спортчиларнинг ихтисослашти-рилишининг ўзига хос жиҳатлари спорт ҳаракатларининг техник асосларини ташкил қилувчи, ҳаракатланиш аппаратининг соҳаларида ҳис қилишлар чуқурлашишига олиб келади [Сурков].

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлигининг муҳим жиҳатларидан бири – бу унинг мусобақа олдидан ва мусобақа вақтида қўзғалиш ҳолати даража-сини бошқара олишга қодирлиги билан белгиланади.¹⁰

Агар бу ҳолат қараб чиқиладиган спортчи учун оптимал даража қийматидан ортмаса, у ҳолда **эмоционал қўзғалиш даражасининг ортиши** старт олиш олдидан ижобий омил сифатида ўрин тутаяди. **Оптимал даражадаги қўзғалиш** ҳолати спортчининг ўз кучига ишончини мустаҳкамлайди, мусобақа кураши давомида ижобий қарор топишларга олиб келади, диққат–этиборнинг ортишига, ҳаракатларнинг юқори даражада регуляция қилинишига сабаб бўлади.

Эмоционал қўзғалиш ҳолати оптимал даража қиймати диапазонидан ортиб кетиши билан, меъёридан ортиқча қўзғалиш ҳолати юзага келади ва бу ҳолат спортчининг ўзига бўлган ишончи йўқолиши, ваҳимага тушиш, диққат–этиборнинг сусайиши, ҳаракатларнинг дискоординацияси ва вегетив функциялар издан чиқишига олиб келади, ўз навбатида мусобақа фаолиятининг самарадорлиги сусаяди.

Эмоционал қўзғалиш даражаси диққат–этибор майдонининг шаклланишига олиб келади, ўз навбатида бу ҳолат мусобақа фаолиятида мутлақо муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Мусобақага оид вазиятларга ва спортчининг имкониятларига жавобгар бўлган, оптимал даражада ёки юқори қийматдаги эмоционал қўзғалиш ҳолати диққат–этибор майдонини оптимал қийматда бўлиши билан тавсифланади.

¹⁰ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

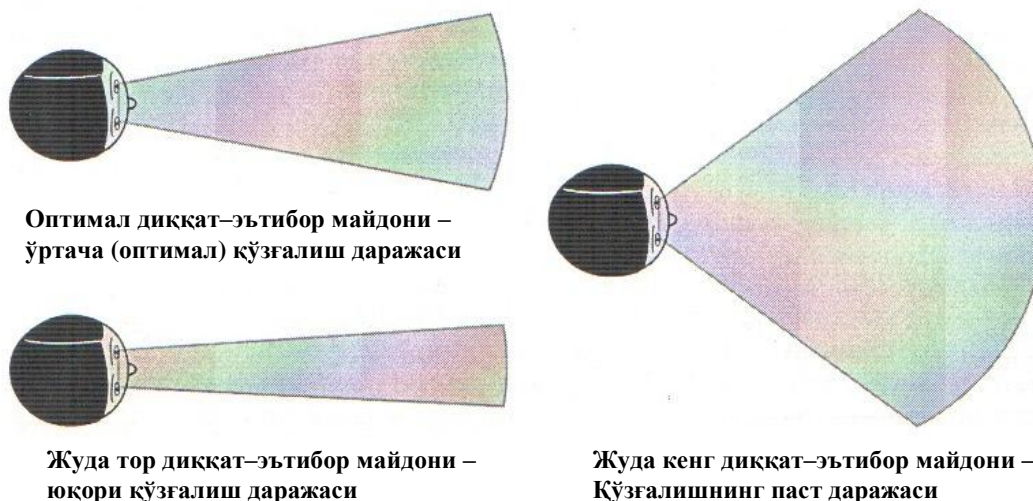
Меъёридан ортиқ даржада қўзғалиш ҳолатида диққат–эътибор майдони жуда торайиши ва ўз навбатида, қўзғалиш даражаси пастлиги шароитида бу қийматнинг жуда кенгайиши қайд қилинади (3–расм).

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги таркибида уларнинг йўл қўйи-лувчи хатолар ва мағлубиятларга нисбатан муносабатини ажратиб кўрсатиш талаб қилинади. Агар, етарлича даржада касбий маҳоратга (квалификация) эга бўлмаган ва тайёргарлик даражаси паст бўлган спортчилар мувафаққиятсизликни табиий ҳолат сифатида қабул қилишлари кузатилса, бунда уларда ишончсизлик, қўрқиш ҳисси ва табиийки, янги хатоларга йўл қўйиш даражаси ортади, юқори синфга мансуб спортчиларда хатолар ва мувафаққиятсизлик – бу ачинарли тасодиф сифатида қабул қилинади, бунда машғулотлар ва мусобақа фаолиятига тузатишлар киритилиши мустасно қилинади [Unestahl].

Машғулотлар жараёнининг мувафаққиятли тарзда бажарилишида спортчининг қабул қилинган тайёргарлик услубиятига нисбатан ишонч билдириши катта аҳамиятга эга ҳисобланади. Бу ишонч обрўли тренер томонидан, шунингдек спортчининг билим олиши, унинг жисмоний ва руҳий ҳолати, иш бажариш қобилияти, бажарувчи юкламалари, уйқу режими, машғулотларда қайд қилинувчи муҳит, кайфияти орқали шакллантирилади. Бу кўринишдаги ишончнинг шакллантирилиши ва ушлаб турилиши сезиларли даражада мусобақаларда муваққиятга эришишни олдидан белгилаб берувчи зарурият ҳисобланган – машғулотлар билан боғлиқ фаолият билан белгиланади.¹¹

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

¹¹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.



3–расм. Спортчининг эмоционал кўзғалишига боғлиқ ҳолатда, диққат-эътибор майдоннинг даражаси [Уэйнберг ва Гоулд].

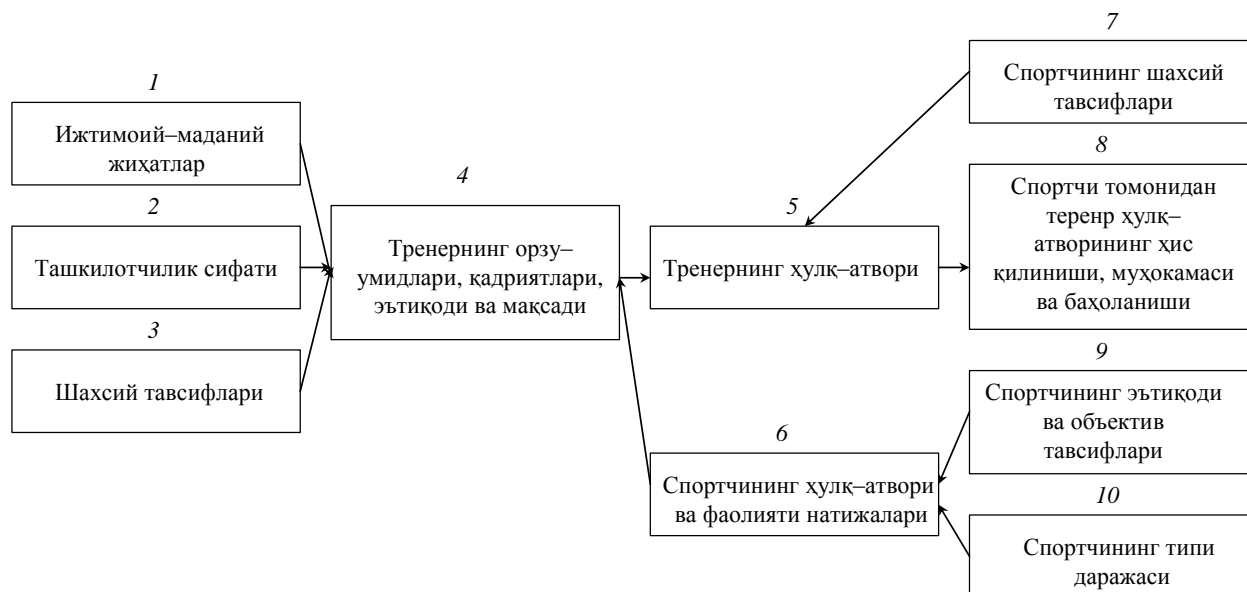
1. Спортчининг мақсадларни аниқлаш жараёнига жалб қилиниши. Агар, спортчи бу жараёнга жалб қилинмаса, у ҳолда белгиланган мақсадни тўлиқ англаб етиши қийин ҳисобланади;

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

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

Спортчининг оптимал даражадаги руҳий-эмоционал ҳолатини шакллантириш кўп жиҳатдан спортчи ва тренер ўртасидаги ўзаро муносабатларга боғлиқ ҳисобланади. Тренернинг шахси, касбий ва ҳулқ-атвориغا оид турли хил омиллар унинг умумий ҳолатдаги ҳулқ-атворини белгилаб беради ва ўз навбатида бу ҳолат спортчига таъсир кўрсатади. Жумладан, ижтимоий-маданий жиҳатлари (1), ташкилотчилик (2), шахсий намуна сифатидаги хусусиятлари (3), орзу-умидлари, қадриятлари, эътиқоди ва мақсадлари (4) биргаликда, тренернинг ҳулқ-атворини (5) белгилаб беради. Тренернинг ҳулқ-атвори (5) ва спортчининг руҳий-эмоционал ҳолати ўртасида чамбарчас боғлиқлик мавжуд бўлиб, бу ҳолат спортчининг ҳулқ-атвори ва унинг

эришувчи натижаларига (6) ўз таъсирини кўрсатади. Бироқ, бошқа томондан спортчининг ҳулқ–атвори, эришувчи натижалари (6) спортчи шахсининг ўз хусусиятлари (7) билан ҳам белгиланади, жумладан унинг ҳис қилиши, қабул қилиши, сезгилари, мулоҳазакорлиги ва тренер ҳулқ–атворини баҳолаши (8), спортчининг эътиқоди ва объектив тавсифлари (9), ва ниҳоят мотивация типи ва даражаси (10) билан белгиланади. Буларнинг барчаси якка тартибдаги ҳис қилишлар ва спортчи томонидан тренер ҳулқ–атворининг муҳокама қилинишини белгилаб беради (4–расм).



4–расм. Тренерлик фаолиятининг самарадорлиги бўйича ишчи модели [Horn].

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

Руҳий–эмоционал омиллар спорт тайёргарлиги самарадорлигида мутлақо катта рол ўйнайди. Салбий ҳаётий вазиятлар ва тайёргарлик жараёнининг самарадорлиги ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш натижалари кўрсатишича, жиддий ҳаётий муаммоларга дуч келувчи спортчиларда иш бажариш қобилияти сезиларли даражада паст бўлиши тасдиқланган, шунингдек уларда қайта тикланиш реакциялари самарадорлиги нисбатан суст

кечиши, самарали техник–тактик ҳаракатларга қодирлик пастлиги қайд қилинади. Уларда машғулотлар ва мусобақа фаолияти жараёнларида 50–80% ҳолатларда жароҳат олиш ҳавфи ортиши аниқланган [Макаинтайр ва Лойд – Смит].

Руҳий тайёргарликнинг муҳим лаҳзаларидан бири – бу спортчиларда мақсадга эришиш мотивларининг шакллантирилиши ҳисобланади. Мотивация назариясига биноан, ҳар қандай одамда иккита турдаги мотив мавжудлиги кузатилади: жумладан, мувафақиятга эришиш ва мувафақиятсизликдан қочиш мотивлари (5–расм).



5–расм. Эришиш эҳтиёжи мотивацияси [Уэйнберг ва Гоулд].

Мувафақиятга эришиш мотиви ва мувафақиятсизликдан қочиш мотиви ўртасидаги мувозанат ҳолати спортчининг ҳулқ–атворини белгилаб беради. Бироқ, бу ерда эслатиб ўтиш ўринлики, яъни мувафақиятли тарзда чиқиш қилувчи спортчилар учун мувафақиятга эришиш мотивацияси юқори бўлиши ва мувафақиятсизликдан қочиш мотивацияси эса, нисбатан сезиларсиз даражада бўлиши қайд қилинади. Ва аксинча, юқори натижаларга эришмаган спортчиларда, мувафақиятга эришиш мотивацияси паст даражада бўлиши ва ўз навбатида, мувафақиятсизликдан қочиш мотивациясининг юқори даражада бўлиши қайд қилинади [Уэйнберг ва Гоулд].

Машғулотлар ва мусобақа фаолияти жараёнида мувафақиятга эришиш эҳтиёжини тарбиялаш – бу спортчининг руҳий тайёргарлигининг муҳим қисмларидан бири ҳисобланади. Вазифаларни бажариш учун мураккаб, бироқ реал ҳолатдаги, тенг ёки нисбатан кучлироқ рақиб билан ўтказилувчи мусобақа, тайёргарлик жараёни тузиб чиқилишида фаол тарзда иштирок этиш,

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

Спорт билан шуғулланиш мотивациясини шакллантириш.

Рухий тайёргарлик масалаларидан бири – бу спортчиларнинг узоқ вақт давомида доимий равишда такомиллашишга бўлган ҳошиш–истакларини сақлаб қолиш билан боғлиқ ҳисобланади. Бу масаланинг долзарблиги сўнгги вақтларда машғулотлар ва мусобақа фаолиятига нисбатан кескин ортиб борувчи талаблар қўйилиши билан боғлиқ ҳолатда, жисмоний ва рухий зўриқишлар, вақт сарфи ортиб бориши асосида намоён бўлмоқда.

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

Спортчининг ҳатто зўриқишли машғулотларга нисбатан юқори даражада мотивацияга эга бўлиши ва нисбатан юқори натижаларга эришиши учун қандай чора–тадбирлар амалга оширилиши талаб қилинади?¹²

Энг аввало, тренер спортчи олдида доимий равишда такомилла-шишнинг ҳис қилинишига олиб келувчи вазифаларни қўя олиши, ва ушбу асосида машғулотлар жараёнининг таркибини ташкил қилишни таъминлаши зарур ҳисобланади. Шундай қилиб, кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида асосий ҳаракатлар кўникмалари ва малакаларини ўрганиш ва такомиллаштириш, спорт тури асосларини ўрганишга йўналтириш таъминланади.

¹² Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Келгусида спортчининг доимий равишда такомиллашиш устида фаол ҳолатда иш олиб боришга мўлжал олиши ташкил қилинади, тайёргарликнинг борган сари нозик таркибий қисмларига эътибори кучайтирилади, доимий равишда ўсиб боровчи қийинчиликларни енгиб ўтишга, ортиб боровчи юкларни бажаришга ўргатилади. Шу билан бир вақтда, машғулотлар ва мусобақа жараёни давомида спортчи дуч келувчи жисмоний ва эмоционал стресс ҳолатлари бартараф этилишига алоҳида эътибор қаратилади, спортчининг физиологик ва руҳий имкониятларига мувофиқ равишда, мавжуд функционал заҳираларига мос ҳолатда машғулотлар ва мусобақалар фаолияти ташкил қилиниши белгиланади [Кретти].

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

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

2.2. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

Малакали спортчини тарбиялаш спортчилар ҳар томонлама тайёргарлигининг мураккаб ва кўп меҳнат талаб этиладиган жараёни ҳисобланади. Спортда юқори натижаларга эришиш учун оқилона техникани эгаллаш ва уни ҳаракат малакаларида мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эга.

Спорт техникаси

– бу мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус

усуллар мажмуаси. У спортчига турли жанговар вазиятларда муайян тактик вазибаларни жанг олиб бориш қоидалари доирасида ҳал этиш имконини беради.

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

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

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

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

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

4) жисмоний сифатлар ривожланиши даражасининг ошиши.

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

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

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

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

Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти

Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

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

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

3. Спортчини индивидуал хусусиятига қараб, ҳаракат таъсирини тузилишини, уни динамикаси, кинематика ва ритмини такомиллаштириш.

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

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

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

2.3. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

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

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

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

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

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

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

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

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

Рақибсиз тренировка қилиш услуби. Техниканинг асосини ўрганиш, уни фаол ва онгли тахлил қилиш учун қўлланилади.

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

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

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

Назорат саволлари.

1. Спортчиларни психологик тайёрлаш ва психологик тайёргарлигини таснифланг?

2. Спорт билан шуғулланиш мотивациясини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятларини изоҳлаб беринг?

3. Спортчиларни техник тайёргарлигини таснифлаб беринг?
4. Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубиятини таснифлаб беринг?
5. Спортчиларни тактик тайёргарлигини таснифлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишнинг самарадорлиги.

Режа:

3.1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш.

3.2. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш.

3.3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб бошқариш.

3.4. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

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

3.1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш.

Спортда ўринбосарларни тайёрлашда келажак ёш спортчиларни танлаш тартиби муҳим рол ўйнайди. Спортда юқори натижаларни кўрсатиш учун спортчига юқори ривожланиш даражасидаги ноёб морфологик кўрсаткичлар, ажойиб жисмоний ва руҳий қобилиятлар комплекси бўлиши керак. Бундай уйғунликка эга бўлган спортчилар жуда кам.¹³

Спортда танлаш -

Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истеъдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушинамиз.

В.П.Филлиннинг фикрича педагогик, социологик, руҳий - тиббий биологик тадқиқот (илмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини тушинадики, унинг

¹³ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

Спортга йўлланма -

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

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

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар тамонлама ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайсидир бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак.

Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобилиятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак.

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

Ёш спортчиларни танлаш муаммолари.

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

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга

руҳий услублар, спортчиларни руҳий хусусиятлари, руҳий бирлик ва ҳакозоларни кўрсатади.¹⁴

1-жадвал.

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

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади.

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

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

Якунловчи - ҳалқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масалаларини ҳал этади.

¹⁴ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

3.2. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш.

Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўлланма.

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

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

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

2-жадвал

Кўпгина спорт турларида машғулотларни бошлаш учун ижобий таъсир кўрсатадиган ёш

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

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

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

Қуйидагини эсда тутиш керак:

1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп холларда нотўғри.

2) спортдаги катта юклар болаларда бола қанча кичик ёшдан боласа шунча тез спорт билан шуғулланишни тугатади. 6 - 8 ёшда шуғулланишни бошлаганлар 15 - 17 ёшда тугатади. БЎСМ га танлаш камида 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажаги бор спортчи-лар чиқмайди. Лекин озғин бўйи новча болалардан яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофофункционал кўрсаткичларга эътибор беринг.

Масалан: Булгакова Ж. 11 - 16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86% ташкил қилар экан. Танлашда боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан: сузишга ва эшак эшиш бўйи ва вазни катта болалар танланади.

Организмни энергия билан таъминланиши тизимини ўрганиш катта аҳамиятга эга.

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

Кейинги йилларда мускул биопсиясига эътибор берилаяпти. Маълумки мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

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

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

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

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

Руҳий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга: шуғилланишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш қўрқмаслик ва ҳ.к.

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

Кўп йиллик тайёргарликни 2 - 3 босқичида танлаш.

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

Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш, уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир.¹⁵

Ҳар бир киши спорт турини танлашда, индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турининг талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ.

Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик спорт турига танлов ўтказиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндошиш бўйича бир биридан чамалаш маълум инсон учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди.



юқори даражали қобилиятга эга бўлган шу спорт турининг махсус талабларига жавоб берадиган тадбирларнинг мажмуасидир.

¹⁵ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Танлов кўп йиллик ва йиллик тайёргарлик тизимига кириб, сифат томонидан ўзгариб боради ва унинг ҳамма даврларида иштирок этиб, тўрт босқичдан иборат бўлади.

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

Биринчиси - машғулотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтказиш: иккинчиси - тестлар бўйича текшириш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли болаларни кўрсатиш: учинчидан - ўргатиш жараёнида ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтли кузатиш:

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

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

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

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

Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади. Бу эса педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори башорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактик ҳаракатларни бажариш учун қобилият даражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизимига) қараб аниқланади.

Даствлабки ҳолати, ёши ва машғулот таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга

олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.¹⁶

3.3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

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

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли

2. Жорий

3. Оператив

Босқичли назоратда қуйидагилар аниқланади:

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

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

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

Жорий назоратда қуйидагилар аниқланади.

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

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

¹⁶ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

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

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

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

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

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади.

Спортчи организмини алоҳида машқларга берадиган реакцияни машғулот самарадорлигига келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора – тадбирлар бу тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисида аниқ таассуротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотдаги бир-бири билан боғлиқлиги: машғулот юкламасини айрим параметрларига (давом этиши, шиддати давом этиши ва дам олиш характери) тезлик билан коррекция киритиш.

Берилган реакцияни йўналишига эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

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

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

Назорат саволлари

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

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

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

Режа:

- 4.1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари.
- 4.2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимида тайёрлаш-нинг ўзига хос хусусиятлари.
- 4.3. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароити.

Таянч иборалар: спорт мусобақалари, тайёргарлик, назорат, саралаш ва асосий мусобақалар, хотира мусобақалари, беллашув учрашувлари, худудий мусобақалар, ёпиқ мусобақалар, очиқ мусобақалар, шахсий, жамоавий, спорт, хужум, химоя зичлиги.

4.1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва турлари.

Олимпиада спорт ўйинлари таркибида спорт мусобақалари марказий элемент ҳисобланиб, бу спортчиларнинг мусобақалар натижавий фаолияти учун талаб қилинувчи барча ташкилий, услубий ва тайёргарлик тизимлари тавсифларини белгилаб беради.

Мусобақаларсиз спортнинг ўзи ҳам мавжуд бўлиши қийин ҳисобланади. Шу сабабли, олимпиада спорти сезиларли даражада мусобақаларнинг функция бажариши ва ривожлантирилишини таоминлашга йўналтирилган билимлар ва фаолият соҳаси сифатида қараб чиқилиши мумкин.¹⁷

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

Йирик расмий мусобақалар узоқ вақт давомийлигидаги тайёргарликлар кўрилиши самарадорлигини ўзида акс эттириб, спортчилар ва жамоанинг тайёргарлиги жорий тизимини баҳолаш имконини беради. Бошқа мусобақалар эса нисбатан муҳим аҳамиятга эга ҳисобланган мусобақалар учун спортчиларнинг иштирокини аниқлашда муносиб спортчиларни танлаб олиш масаласини ҳал қилишни таоминлаб беради, шунингдек спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги такомиллаштирилишининг муҳим самарали воситаси ҳисобланади.

¹⁷ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

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

Тайёргарлик мусобақалари. Ушбу мусобақаларда асосий вазифа – спортчиларнинг мусобақалар фаолиятида оқилона техника ва тактикани такомиллаштириш, организмнинг турли хил тизимларини мусобақаларга тегишли юкламаларга мослаштириш ва бошқалардан ташкил топган. Бунда спортчиларнинг машқ қилиш даражаси оширилади, уларда мусобақаларга бўлган тажриба ва кўникмалари шакллантирилади.¹⁸

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

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

Саралаш мусобақалари спортчиларни терма жамоа таркибига танлаб олиш ва юқори даражадаги мусобақалар учун иштирокчиларни саралаб олиш мақсадларида амалга оширилади. Бу кўринишдаги мусобақаларнинг ўзига хос фарқланиб турувчи жиҳатлари – танлаш шароитлари билан белгиланади, яъни назорат нормативларини бажаришда маолум бир ўринларни эгаллаш амалга оширилиб, ўз навбатида бу ҳолат асосий мусобақаларда чиқиш имконини беради. Саралаш тавсифлари расмий, шунингдек махсус ташкил қилинган мусобақалар тавсифларига эга бўлиши мумкин.

Асосий мусобақалар. Асосий мусобақалар спортчиларнинг спорт такомиллашишнинг ушбу босқичида нисбатан юксак натижалар кўрсата олишига имкон берувчи мусобақалар ҳисобланади. Ушбу мусобақаларда спортчиларда мавжуд бўлган техник-тактик ва функционал имкониятлар тўлиқ

¹⁸ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

ҳолатда йўналтирилиши талаб қилинади, жумладан бунда нисбатан юқори натижаларга эришиш учун максимал даражада мақсадлар қўйилиши, психик жиҳатдан ҳам юқори даражада тайёргарлик намоён бўлиши қайд қилинади.

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

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

Белгиланган вазифаларга боғлиқ ҳолатда мусобақалар турли хил шаклларда амалга оширилади.

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

Хотира мусобақалари давомида спорт ёки ижтимоий ташкилотлар, газета таҳририятлари, вазирликлар ва идоралар миқёсида илғор давлат арбоблари ёки буюк спортчилар хотирасига бағишланган, шунингдек байрамлар муносабати билан мусобақалар ташкил қилиниши амалга оширилади.

Беллашув учрашувлари кўринишидаги мусобақаларда эса шаҳар, республика миқёсидаги спорт жамиятлари, жисмоний тарбия жамоалари тўгарак-лари, спортчилар гуруҳлари ўртасида маҳоратни такомиллаштириш, спортчи-ларда ватанпарварлик ва ўз жамоасига, шаҳар ва ўз республикасига содиқ-ликни тарбиялаш мақсадларида амалга оширилади.

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

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

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

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

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

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

Ёпиқ мусобақалар фақат тегишли ташкилотлар аозолари ўртасидагина ташкил қилинади.

Очиқ мусобақалар – барча таклиф қилинганлар учун ташкил қилинади.

Ўтказилиш тавсифларига кўра мусобақалар қуйидаги турларга ажратилади:

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

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

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

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

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

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

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

Спорт – бу мусобақалар фаолияти тузилишига кўра, мураккаб координацион спорт тури ҳисобланиб, бунда тезкор-кучга оид ациклик тавсифлардаги ҳаракатлар бажарилади. Ушбу якка кураш спорт турида алоҳида ўзига хос талаблар «портлаш тарзидаги, тўсатдан» намоён бўлувчи куч, тезкорлик ва рефаоллик, тезлик-кучга оид чидамлик каби ҳаракатларга (жисмоний сифатлар) қўйилади. Бир вақтнинг ўзида спорт шундай спорт тури ҳисобланадики, бунда унинг иштирокчилари доимий равишда зарба беришга интилиши билан биргаликда доимий тарзда зарба қабул қилиб олиш хавфи остида бўлади, бу эса спортчиларда сезиларли даражада эмоционал зўриқишлар билан боғлиқ тавсифларга эга бўлишни белгилаб беради ва спортчилардан психик сифатларга нисбатан юқори талабларни қўяди.

Спортда спорт фаолиятнинг ўзига хослиги, бошқа якка кураш спорт турларида кузатилгани каби унинг вақт чекланиши (*лимит*) шароитида амалга оширилиши билан белгиланади, ушбу вақт давомида рақибга фаол тарзда қаршилик кўрсатишни уйдлаш, етарлича даражада автоматлаштирилган тарзда ва шу билан бир вақтда вариатив техник кўникмалар асосида ҳаракат қилиш талаби юзага келади.

Бунда биринчи ўринга перцептив-интеллектуал ва эмоционалиродага оид жараёнлар олиб чиқилиб, бу жараёнлар узлуксиз тарзда ўзгарувчан фаолият шароитларида амалга ошади, ўз навбатида талаб қилинган вазиятларда қисқа вақт оралиғида юзага келган вазиятни ҳис қила олиш ва мусобақа курашни олиб бориш усуллари ва йўллари ҳақида ижодий ечимлар ва қарорларга кела олиш, уларни амалга ошириш талаб қилинади.

Рақибга нисбатан фаол тарзда қаршилик кўрсатиш спортчида доимий равишда фикрлар (бевосита алоқа) ва ҳаракатларни самарали тарзда бажариш натижалари ҳақидаги ахборотлар ўртасида (акс тескари алоқа) мувофиқлик юзага келишини талаб қилади, бу эса психик регуляция жараёнлари фаоллашиши эҳтиёжини юзага келтиради.

Спортда спорт фаолиятнинг ўзига хослиги умумий ҳолатда «якка кураш» номи билан ифодаланувчи бошқа спорт турларидаги каби, ўз навбатида спортчининг амалга оширувчи битта ҳаракати мавжуд зиддиятли вазиятни «юмшатишга» олиб келмаслиги, балки фақат уни ўзгартириши ёки янги вазиятни юзага келтиришига олиб келишида намоён бўлади.

Шу сабабли, бунда спортчиларнинг ўзига хос тавсифлари таосирларга чидамлилиқ, зиддиятли вазиятларнинг салбий таосирларига нисбатан бардошлилик, ушбу вазиятларда максимал даражада тактик жиҳатдан ўз фойдасига ишлаш билан белгиланади. Бу билан спортчиларнинг база сифатидаги интеллектуал фаолияти устидан барпо қилинган «қурилма» сифатида ахборотлар жараёнларнинг аҳамияти муҳимлиги белгиланади.

Спортчи жанговар вазиятни аниқ ҳолатда ҳис қила олиши ва баҳолай олиш кўникмаларига эга бўлиши талаб қилинади, шунингдек вақт ва масофаларни аниқ ҳисоблай олиши, зарба бериш ва ҳимояга ўтиш учун керакли лаҳзаларни аниқ топа олиши, мускулларига зўр беришларни оптимал тақсимлай олиши ва манёврларни амалга ошириш, ҳужумга ўтиш ва ҳимоявий ҳаракатларни бажариш давомида зўриқишлар ва бўшашишларни оқилона тарзда кетма-кетликда жойлаштира олиши, минимал қийматдаги вақт оралиқларида тезкорликдаги ечимларга кела олиш, муҳим қарорлар қабул қила олиши талаб этилади.¹⁹

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

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

Замонавий спортнинг ривожланишида қайд қилинувчи қонуниятлар қуйидагилардан ташкил топган:

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

¹⁹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти тизимига тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.

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

Ички ҳис қилишлар асосида олиб қаралганда, ушбу тушунча одатда аниқ тарзда кўзга ташланади. Бироқ, «фаолият» атамасининг умумий мазмун-моҳиятига кўра чегаралари етарлича даражада кенг ҳисобланади (фаолият – машғулот, меҳнат, фаоллик сифатида тушунилади), бунда ушбу тушунчанинг маолум бир аниқ вазиятларда ўзига хос мазмунга эгаллиги қайд қилинади.

«Спортчининг мусобақа фаолияти» тушунчаси орқали спортчининг мусобақада қўйилган мақсад ва обектив мантиқнинг (қонуний тарзда кетма-кетлик-ларнинг йиғилиб бориши) рўёбга оширилиши бирлиги сифатида мусобақалар жараёнидаги ҳаракатлари умумийлиги ифодаланади.

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

Мусобақа ҳаракатлари умумий мантиққа бўйсунувчи, мусобақа фаолиятининг бирламчи мақсадларига тегишли компонентларини ташкил

қилади. У ўзига хос операцион таркибга эга бўлиб, яони ҳаракатлар бирлигини таоминловчи у ёки бу операциялардан ташкил топади.

«Операция» атамаси спортчининг мусобақа фаолияти тавсифларида қўлланилганда, бир хил маонога эга эмаслиги кўзга ташланади, яони тор маонода бу тушунча мусобақа ҳаракатлар элементларини ифодалаб беради («микрооперациялар»), нисбатан кенг маонода бу тушунча комплекс ҳаракатларга, айниқса ҳаракатлар комплексининг тактик вариантларига тегишли тарзда талқин қилинади («макрооперациялар»)²⁰.

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

Мусобақа ҳаракатларини комбинациялар таркибига бирлаштирувчи қонуний боғланишлар умумийлиги, уларнинг бир бутунликдаги шакли спортчининг мусобақа жараёнидаги хулқ-атвори, унинг мусобақа хулқ-атвори тузилишини шакллантиради.

У тузилиш спортчининг олдиндан режалаштирилган фикрлари, тактик жиҳатдан режалари ва умумий ҳолатда мусобақа хулқ-атвори йўналишларини белгилаб беради, шунингдек (ҳал қилувчи даражада) мусобақа жараёнида белгиланган мақсадлар амалга оширилишининг қонуниятлари ва аниқ шароитларини ифодалаб бериши қайд қилинади. Бу жойдан тушунарли бўладикки, яони алоҳида операциялар ва спортчининг ҳаракатлари ҳали унинг мусобақа фаолиятини белгилаб бермайди, балки улар фақат унинг компонентлари ҳисобланади ва умумийликда бирлашиши натижа-сида тузилишининг бир бутунлигини ташкил қилади.

Ушбу тушунчалар билан бир қаторда, спортчининг мусобақа фаолиятининг мазмун-моҳияти ва унинг унга таосирида спортчининг ҳолатини (психик ва функционал жиҳатдан) ўзгартирувчи фаза тавсифлар муҳим аҳамиятга эга ҳисобланиши қайд қилинади.

Мусобақа бошланишига қадар, стартдан олдинги фазада мусобақага чиқишни олдиндан кўра билиш, унга ўзини ростлаш спортчининг психик ва

²⁰ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

умумий жиҳатдан бир бутун ўзгаришлар ҳолатлари билан боғлиқ бўлиб, бу ҳолат айнан стартдан олдинги вазиятда ўзини намоён қилади. Бу кўринишдаги мусобақа қарор топишларнинг шаклланиши – бу спортчининг самарали натижаларга эришишда ўз имкониятларини ва қизиқиш-хоҳишларини баҳолай олиши, эҳтиёжларини ҳис қила олиши, фикрлай олиши асосидаги мотивацияси, олдинда турган мусобақа фаолиятини моделлаш-тириши, бевосита олдиндаги мусобақага ўзини руҳий жиҳатидан тайёрлай олиши ва амалий жиҳатдан унга чигил ёзиш машқлари кўринишида тайёрлигини белгилаб беради.

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

Ўз навбатида, мос равишда, спортчининг мусобақа ҳаракатлари комплексида намоён бўлувчи функционал имкониятлари (техник ва тактик) амалга оширилади. Ҳақиқий мавжуд ҳолатдаги амалга ошувчи мусобақа фаолиятига боғлиқ равишда мусобақа юкламаларининг ҳажми ва шиддатининг умумий йиғиндиси мусобақа тугалланиши ҳолати бўйича навбатдаги «*натижавий, оқибат*» кўринишидаги тарзда янги жараёнларни бошлаб беради.

Бунда энг аввало, қайта тикланиш жараёнлари (организм тизимларининг бошланғич функционал ҳолатига қайтиши, сарфланган куч-ғайратнинг тезкорлик асосида қайтарилиши, ўрни тўлдирилиши, сарфланган биоэнергетик заҳираларнинг янгиланиши, тезкорликка асосланилувчи иш қобилиятининг олдинги даражаси ўз ҳолатига келтирилиши) назарда тутилади.

Мусобақадан кейин унга нисбатан жавоб реакцияси сифатида, нисбатан узоқ давомийликдаги жараёнлар юзага келади, бу ҳолатда, бошқача айтганда ўтказилган мусобақанинг барқарор «*излари*» кўзга ташланади (жумладан, кўпгина вазиятларда *суперкомпенсатор ҳодиса* деб номланувчи ҳолат юзага келади, яъни сарфланган биоэнергетик заҳираларнинг «*юқори даражада қайта тикланиши*», ҳужайра гипертрофияси ва шунингдек спортчи организмнинг алоҳида бошқа морфофункционал ҳолатлари бўйича ўзгаришлари қайд қилинади). Бунда спортчиларнинг мусобақа фаолиятини белгилаб берувчи жараёнларнинг фаза тузилиши намоён бўлади.

Ушбу фаолият тавсифларини тушунтириб бериш учун мусобақа иштирокчиларининг ўзаро рефлекслар асосидаги, зиддиятли тарздаги таосир-

лашишлари ва фаолиятнинг амалга оширилиши эҳтимолликлари билан боғлиқ хусусиятларига эотибор қаратиш талаб қилинади.

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

Ушбу жойда спортда манфаатларнинг рақобат асосидаги ўзаро тўқнашишлари антагонистик тавсифларга эга эмаслиги келиб чиқади. Ушбу маонода спорт–мусобақадаги зиддиятлар тушунчаси шартли равишда қўлланилади. Бундан ташқари, мусобақа зиддият вазияти спортчиларга мусобақа шароитида хулқ-атворида ўзига хос руҳий аланга берувчи вазифасини бажаради.

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

Ҳар бир мусобақа иштирокчиси вазиятларда тўғри қарорларга келиш ва мусобақа давомида рақиблар ва ўз шерикларининг (жамоавий мусобақада) аниқ мақсадлари ва фикрларини олдиндан кўра олиши, уқиб олиши (олдиндан топқирлик, англай олиш), худди ҳаёлан, ўзини уларнинг ўрнига қўя олиши, улар томонидан ўйланган фикрлар ва қарорларнинг натижаларини олдиндан ҳис қила олиши, шунингдек бу вазиятда ўзи (ва жамоа) учун фойдали жиҳатларда ўзининг жавоб кўринишидаги ҳаракатларини танлай олиши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Бу кўринишдаги ўзига хос ўзаро боғланишдаги рефлексия ҳар қандай спорт турида ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланиб, мусобақаларнинг суноий тактикаси таркибий компоненти ҳисобланади.

Айниқса, бу ҳолат рақибнинг ва шунингдек кўп сонли рақибларнинг қаршиликлари фавқулотда даражада вариацияланиши кузатилувчи спорт турларида (якка кураш, шу каби, шунингдек кўпгина бошқа спорт турларида) алоҳида аҳамиятга эга ҳисобланади.

Спорт фаолиятининг ўзгаришлари эҳтимоллиги тавсифлари унинг олдиндан ўйланган ва белгиланган жиҳатлари (режа, лойиҳа, модел ва бошқалар) ҳақиқий мавжуд вазиятларда айнан бир хилда амалга ошмаслиги ва шунингдек белгиланган ишланмаларга тўлиқ мос ҳолатда кузатилмаслиги билан ифода-ланади, у ёки бу кўринишдаги эҳтимолликлар амалга ошиши эса тегишли тартибда ўзгаришлар, белгиланган меъёрлардан четга оғишлар ва тузатишлар қайд қилинишини белгилаб беради.

Бу ҳолат спортчининг мусобақа давомида белгиланган мақсадга йўналтирилиши ва умумий хулқ-атворида маолум бир барқарорлиги бўйича ҳам кузатилиши мумкин. Бундан ташқари, айниқса алоҳида вазиятлардаги мусобақалар шароитларида аниқ тактика ва уларнинг амалга оширилиши қочиб бўлмайдиган тарзда вариацияланиши кузатилиб, бир қатор вазиятларда эса олдиндан белгиланган мусобақаларни олиб боришнинг умумий чизиғи ўзгартирилишига тўғри келади. Бу кўринишдаги ўзгаришлардан қочиб бўлмаслик вазияти тасодифий тарзда вазиятларнинг юзага келиши ва кенг кўламдаги қонуниятлар билан белгиланиб, жумладан рақиблар ва шерикларнинг хулқ-атвори вариациялари; мусобақа амалга ошиши давомида динамик тарзда ўзгарувчи вазиятлар (олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатлар); ташқи шароитлар ўзгаришлари асосида келиб чиқувчи вазиятлар (жумладан, томошабинларнинг хулқ-атворида ва шунингдек мусобақа ўтказилиш жойидаги қурилмалар, метеорологик шароитлар ва бошқаларга боғлиқ ҳолатда) билан боғлиқ бўлиши мумкинлиги қайд қилиб ўтилади. Шуниси тушунарлики, мусобақада олдиндан белгиланган мақсад ва вазифаларни рўёбга оширишга эришиш даражаси эҳтимоллиги турли хил спорт турларида бир-биридан кескин даражада фарқланади.²¹

Ушбу кўринишда мусобақалар ўтказилиши нисбатан кўпроқ стандартлаштирилганлиги билан фарқланувчи, мусобақа иштирокчиларининг тўғридан-тўғри жисмоний жиҳатдан алоқага киришиши мавжуд бўлмаган ва мусобақа фаолияти таркиби камроқ вариацияланувчи спорт турларида (кўпгина энгил атлетика спорт турлари, спорт гимнастикаси ва бошқалар) мусобақада олдиндан ўйланган, белгиланган режаларни алоҳида қисмлар бўйича, нисбатан тўлиқ ҳолатда рўёбга ошириш эҳтимоллиги даражаси нисбатан юқори ҳисобланади.

Мусобақа иштирокчиларнинг ўзаро бир-бири билан таосирлашиш даражаси юқорилиги билан фарқланувчи, яқка кураш ва спорт ўйинларида

²¹ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

мусобақа вазиятларининг динамик хусусиятлари фавқулотда даражада вариативликка эгаллиги қайд қилиниб, бу кўринишдаги спорт турларида мусобақаларда олдиндан белгиланган режаларнинг ҳақиқий вазиятга мос келиш эҳтимоллиги даражаси нисбатан кам ҳисобланади ва мусобақа давомида вазиятларнинг кескин тарзда ўзгаришлари юзага келиши мумкин.

Спорт фанларида тарихий жиҳатдан таркиб топишда спорт машғулотлари назарияси билан боғлиқ бўлган масалалар олдинги ўринга олиб чиқилган, айрим вазиятларда бунда спортчиларнинг мусобақалар фаолияти ўзига хосликлари ҳисобга олинмаган.

Мутлақо сўзсиз равишда шу нарса маолумки, спортчининг маолум бир белгиланган натижаларга эришишида энг аввало, якка кураш мусобақасининг бориш шароитларини билиш талаб қилиниб, жумладан бу ҳолатда организмнинг алоҳида функцияларига қўйилувчи талаблар, уларнинг энергия сарфи ва мусобақалар шароитида асаб-мускул аппаратининг ишлаш хусусиятлари ҳисобга олиниши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади, кейин эса ушбу асосда машғулотлар жараёнини тузиб чиқиш амалга оширилиши мумкин.

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

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

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

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

Яккакураш спорт турларида мусобақа фаолияти ностандарт муҳитда амалга ошади, яони вақтнинг қатоий тартибда чекланиши (*лимитланиши*) шароитида кузатилиб, бунда ўз навбатида вазиятнинг кутилмаган тарзда ўзгаришларига нисбатан тезкорликда жавоб бериш учун қарорлар қабул қилиш

талаби юзага келади. Бу ерда рақиблар ўртасидаги бевосита кураш кетиши назарда тутилиб, кутилган натижаларга эришиш эса маолум бир аниқ рақибнинг фаол тарзда қаршилиқ кўрсатиш фаолиятида ўз аксини топади. Ушбу кўринишдаги вазиятларда спортчининг фаолияти ўз вақтида (тезкорликда) бажарилувчи алоҳида операциялардан (усуллар) ташкил топади, бу ҳолат якка кураш спорт турларида фаолиятни тезкорликдаги (*оператив*) фаолиятнинг типик мисоли сифатида қараб чиқиш имконини беради.

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

Фаолият назариясининг энг муҳим қоидалари қуйидагилардан ташкил топган:

1. Фаолиятнинг асосий белгиси – одамда адекват (мос равишдаги) мотивация-нинг мавжудлиги ҳисобланади.

2. Фаолият маолум бир аниқ мақсадларга бўйсунувчи алоҳида ҳаракатлардан ташкил топади.

3. Ҳаракатлар операциялар деб номланувчи автоматлаштирилган элементлар йиғиндисини асосида шаклланади.

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

Қайд қилиб ўтиш муҳимки, маолум бир аниқ яккакурашчининг техник жиҳатдан тайёргарлиги алоҳида операциялар ва уларнинг бир бутун умумийлигида акс этади, ўз навбатида бу ҳолатлар бевосита ғалабага олиб келувчи ҳолат сифатида баҳоланмасдан, балки ғалабани таоминловчи жиддий даракчилар ҳисобланади. Бунда спортчи уларни автоматизм даражасида ўзлаштириши талаб қилинади.

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

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

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

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

Бу қийинчиликларни ифодалаш учун замонавий фанда мавжуд бўлган фаолият турлари ва шакллари ўртасидаги ўзаро фарқланишлар рўйхатини санаб ўтиш талаб қилинади: жумладан, ташқи ва ички, бевосита ва билвосита, онгли ва онгсиз тарздаги, эркин ва ихтиёрий бўлмаган ҳолатдаги, индивидуал, гуруҳга оид ва жамоавий ҳолатларга тегишли фаолиятлар мавжуд ҳисобланади.

Шунингдек, фаолиятнинг бошқа кўпгина турлари ҳам қайд қилиб ўтилади: жумладан фаолият спорт бўлиши мумкин, ўйин, мусобақа, машғулотлар ва ўқув жараёнига тегишли бўлиши мумкин. Ниҳоят, фаолиятни мотивлар, мақсадлар бўйича, предмет таркиби, мавжудлик усуллари, якуний натижалари, натижаларнинг тури ва тавсифларини аниқлаш воситаларини танлаш бўйича ўзаро турларга ажратиб чиқиш мумкин.

Юқорида келтирилган рўйхатдан кўриниб турганидек, фаолиятнинг ҳар бир тури унинг ҳақиқий ҳолатда мавжудлиги тавсифлари асосида кўплаб ҳисоблаш тизимлари ёрдамида тадқиқ қилиниши мумкин. Шу билан бир вақтда, бир хилликка эга бўлган, бироқ аниқ бир қийматларга эга ўлчамли-

ликдан фойдаланилган шароитда амалий тадқиқот вазифалари сезиларли даражада осон ҳал қилинишини ҳисобга олиш талаб қилинади.

Ушбу асосда, масалан мусобақага оид фаолиятни таҳлил қилишда кўпинча ҳолатларда унга нисбатан ташқи тавсифлардан (техник-тактик ҳаракатларнинг ҳажми, уларнинг самарадорлиги ва бошқалар) фойдаланилади. Ушбу кўрсаткичларнинг юқори даражада ишончилиги ва ахборот бера олиш даражаси юқориликка қарамас-дан, улар асосида изоҳлашлар воситасида машғулотлар жараёнини таҳлил қилиш, уни оптималлаштириш ва моделлаштириш масалаларини ҳал қилишни оптималлаштиришда бир қатор қийинчиликлар юзага келади.

Бунинг асосий сабаби – ҳаракатланиш, операциялар факт материаллари кўринишида ўзгариши, фаолиятнинг шунчаки йўқолиши ва фақат унинг натижаларда акс этиши билан боғлиқ ҳисобланади.

Ўз навбатида, замонавий спортда мусобақа фаолият (МФ) турли хил жиҳатдан ўрганилиши мумкин, яъни изоҳловчи таъйин сифатида, шунингдек тадқиқот предмети сифатида, баҳолаш предмети сифатида, ташкил қилиш, бошқариш, олдиндан башорат қилиш ва моделлаштириш сифатида ўрганилиши мумкин.

Спорт, кураш, қиличбозлик каби спорт мусобақаларида фойдаланилувчи назорат усуллари ва объектлари ўз таркибига ҳажмнинг баҳоланиши, ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатларининг ҳар томонлама самарадорлигини баҳолаш кабиларни қамраб олади. Бу кўрсаткичлар яқка кураш спорт турларида кенг оралиқларда вариацияланиб, шу сабабли такрорий ўлчашлар натижаларининг ишончилиги даражаси юқори бўлмаслиги қайд қилинади.

Бундан ташқари, яқка кураш спорт турларида МФ назорат натижаларидан фойдаланиш қуйидаги йўналишларга эга бўлиши мумкинлиги таъкидланади:

– машғулотлар юқламалари меъёрлаштирилиши асосланилувчи миқдорий мўлжал олишлар сифатида;

–спортчиларнинг мусобақа ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш усули сифатида.

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

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

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

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

4.3. Спортчиларни мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.

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

Спортда жанг мусобақаларини таҳлил қилиш сезиларли даражада қийинчиликларга эга ҳисобланади. Спортчиларнинг қарама-қаршилик кураши ҳақидаги тўлиқ ҳажмдаги ахборотларни яқин вақтларда олишнинг имконияти мавжуд эмас. Афтидан, фанда одамнинг табиат ва жамиятга тегишли ҳодиса ҳисобланиши масаласи кўринишидаги масалалар спорт учун ҳам хос ҳисобланади. Бу ҳолат айниқса, одамнинг экстремал, зиддиятли вазиятларда фаолиятида аниқ намоён бўлади.²²

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

Одатда, жанг давомида алоҳида ҳаракатлар ёки уларнинг эпизодларда умумийликлари ажратиб олинади, ушбу асосда спортчиларнинг жисмоний ва

²² Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

техник жиҳатдан тайёргарлик даражасини ўзида акс эттирувчи махсус ва ҳаракатларга оид сифатлари, кўникмалари тавсифланади. Бу кўринишдаги ҳаракатларга энг аввало зарбалар ва ҳимояга ўтиш ҳаракатлари киритилади.

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

Айтайлик, спорт мусобақасида иккита рақибнинг фаолияти давомидаги хулқ-автор хусусиятларини ҳарбий жанговар, иқтисодий ва бошқа ҳолатларда юзага келувчи зиддиятли вазиятларда рақибларнинг хулқ-атвориға ўхшаш тарзда ҳисоблашимиз мумкин, бунда мантиқий тарзда спортчиларнинг техника ва тактикаси миқдорий жиҳатдан тавсифланиши учун операцияларни тадқиқ қилиш усулларидан фойдаланиш амалга оширилади.

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

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

- 1) жангнинг шартли шиддатлилиги ва зичлигини баҳолаш;**
- 2) жанговар ҳаракатлардан фойдаланиш частотасининг тақсимланишига асосланган баҳолашларни амалга ошириш;**
- 3) техник маҳорат кўрсаткичлари;**
- 4) ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш;**

5) техник-тактик жиҳатдан турли хилликлар кўрсаткичлари.

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

Ушбу кўринишда, масалан нисбатан тана вазни оғир бўлган тоифалардаги спортчилар томонидан жанг давомида берилувчи зарбалар ўртача сони тана вазни енгилроқ бўлган спортчилар томонидан жангда берилувчи ўртача зарбалар сонига солиштирилганда нисбатан кам бўлиши қайд қилинади.

Шунга ўхшаш маолумотларга эга бўлиш орқали, жангнинг шартли шиддати кўрсаткичини киритишимиз мумкин, яони дақиқа давомидаги ўртача зарбалар сони ва битта зарбани бериш учун сарфланган ўртача вақт, шунингдек спортчиларнинг алоҳида жанг шаклларида фойдаланиш тавсифлари ҳам аниқланади. Масалан, жанг давомида қарама-қарши ва жавоб тарзидаги қарши ҳужумларда, узоқ, ўрта ва яқин масофалардан берилган зарбалар сони каби кўрсаткичлар ҳисобга олинади.

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

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

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

$$K_{zarbasamar} = \frac{n}{N}$$

бу ерда, n – нишонгача етиб борган зарбалар сони;
 N – берилган умумий зарбалар сонини ифодалайди.

Ҳимоя самарадорлиги коэффициенти эса қуйидаги формула ёрдамида ҳисоблаб топилади:

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

бу ерда, $N - n$ – қайтарилган зарбалар сони;
 n – ўтказиб юборилган зарбалар сонини ифодалайди.

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

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

Назорат саволлари

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

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

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

5. Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Режа:

5.1. Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

5.2. Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

5.3. Малакали спортчиларни махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Таянч иборалар: *жисмоний сифатлар, тезкорлик, тезкор-куч, тезлик, чидамлилиқ. жисмоний тайёргарлик, махсус тайёргарлик.*

5.1. Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Тезлик сифати тушунчаси орқали одам организмининг ҳаракатларни бажариш тезкорлигини белгилаб берувчи сифатлар мажмуаси тушунилади. Тезлик сифати ўз таркибига қуйидагиларни қамраб олади: реакция тезлиги, абортларни қайта ишлаш тезлиги, мускулларнинг яқка холдаги қисқариши, ҳаракатлар суръати.²³

Тезлик сифатининг ушбу таркиблари ўртасида чамбарчас боғлиқлик мавжуд эмас. Ушбу кўринишда, масалан яхши ҳолатдаги ҳаракат-ланиш реакциясига эга бўлган одам ҳаракатларнинг юқори суроатда бўлишини ушлаб туриш қобилиятига эга бўлиши ёки аксинча бўлиши шарт эмас.

Тезлик сифати бошқа жисмоний сифатлар билан солиштирилиши бўйича нисбатан машғулотларда ўзгаришга кам даражада мойиллик хусусиятига эга ҳисоб-ланади. Ушбу кўринишда, масалан, спринтер югуришда тезлик қийматининг максимал оширилиши узоқ йиллик машғулотларни амалга ошириш натижасида 15 – 18% дан ошмаслиги қайд қилинади. Бу ҳолат, энг аввало, асосий тезлик сифатлари марказий асаб тизимининг туғма хусусиятлари, яъни асаб ҳаракатчанлиги жараёнларининг (қўзғалиш ва тормозланишнинг ўрин алмашилишлари) такомиллаштирилиш жараёнига кам даражада жалб қилиниши билан белгиланади.

²³ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Харакат фаолияти жараёнида тезликка тегишли сифатларнинг намоён бўлиш даражасига бир қатор қўшимча омиллар муҳим таъсирга эга ҳисобланади:

- 1. Куч сифатларининг (динамик куч деб номланувчи) ривожланиш даражаси.*
- 2. Чаққонлик. Чаққонликнинг ривожланиш даражаси етарли бўлмаслиги тезлик сифатларининг намоён бўлишини чеклаб қўйиши мумкин.*
- 3. Мускулларнинг бўшашишга қодирлиги.*

Хохлаган тезлик–куч ҳаракатларини бажаришда антагонист мускулларнинг максимал даражада бўшашиш ҳолатида бўлиши ва тезкорликдаги ҳаракатларни бажаришда уларнинг қисқарувчи мускуллар фаоллигига ҳалақит бермаслиги талаб қилинади. Шу сабабли, ишни бажариш давомида антагонист мускулларни бўшаштиришни ўрганиш тезлик ҳаракатларига сезиларли даражада таъсир кўрсатиши қайд қилинади. Бу кўринишдаги кўникмаларга эга бўлиш машғулотлар жараёнида такомиллаштириб борилади.

1. Одамнинг иродавий сифатлари. Тезлик сифатларининг максимал даражада амалга оширилиши фақат максимал иродавий кучланишлар шароитидагина амалга оширилади. Иродавий кучланишлари шиддати ҳам мақсадга йўналтирилган тарздаги машғулотлар таъсири остида маълум бир даражада такомиллаштиришга жалб қилинади.

2. Ҳаракатларни тезлик билан бажариш техникаси. Аниқланишича, кўникмалар даражасида ўзлаштирилган тезлик машқларини бажариш тезкорликнинг оширилишига олиб келмайди, яъни бунда одам томонидан қисман ўз ҳаракатлари техникасининг назорат қилиниши ва кучайтирилишига диққат – эътибор бўлиниши қайд қилинади. Бажарилувчи ҳаракатлар техникасининг малака даражасида ўзлаштирилишида, яъни ҳаракатларнинг ҳеч қандай техникани назорат қилишларсиз, автоматик тарзда бажарилишида нисбатан тезлик сифатлари самарали тарзда такомиллаштирилиши амалга оширилади.

Тезлик сифатининг намоён бўлиши ва такомиллаштирилишида санаб ўтилган ушбу барча хусусиятлар спорт машғулотларининг тузиб чиқилиши жараёнида ҳисобга олиниши талаб қилинади.

Табиийки, тезлик сифатининг оширилиши 14 – 15 ёшгача давом этади. Машғулотлар таъсири остида тезлик сифатининг мақсадга йўналтирилган тарзда такомиллаштирилишининг ёшга хос оптимал даври оралиғи 7 ёшдан 17 ёшгача даврни ташкил қилади. Бунда нисбатан сезгир ҳисобланган (*сенситив*) давр 7 ёшдан 12 ёшгача ҳисобланади .

Шунингдек тезлик имкониятларнинг турли хил жиҳатлари учун алоҳида сенситив даврлар мавжудлиги қайд қилинади. Ушбу кўринишда, ҳаракатлар суроати нисбатан 7 ёшдан 9 ёшгача оралиқда ва 12 – 13 ёшда самарали тарзда такомиллаштирилиши, шунингдек, яқка ҳолатдаги тезлик ҳаракатлари эса 10 – 13 ёшда ижобий кўринишда такомиллаштирилиши мумкин.²⁴

Сиклик машқларда ўсмирларда тезликнинг максимал даражада ўсиши 15 – 16 ёшда , қиз болаларда эса 14 – 17 ёшда кузатилади.

Тезлик сифатининг тарбияланишида қуйидаги асосий вазифаларни бажариш талаб қилинади:

1. Ҳаракатлар (оддий ва мураккаб) реакцияларининг яхшиланиши.

2. Яқка кўринишдаги ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги такомиллаштирилиши.

3. Ҳаракатлар суръатининг такомиллаштирилиши ва ушбу асосда мураккаб ҳаракатларга оид машқларни бажариш

Бунда қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш талаб қилинади:

- Машғулотлар воситаси сифатида фойдаланилувчи машқлар яхши ҳолатда ўзлаштирилиши талаб қилинади;
- Ушбу бажарилувчи машқлар қисқа даврийликка эга бўлиши (20 – 25 с дан кўп бўлмаслиги) талаб қилинади;
- Машқлар чегаравий тезликда бажарилиши талаб қилинади.

Ушбу кўрсатиб ўтилган учала асосий вазифаларнинг ҳал этиш йўлларига алоҳида тўхталиб ўтамиз.

²⁴ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Қуйидаги кўринишда иккита ҳаракатлар реакцияси мавжуд ҳисобланади: *оддий* ва *мураккаб*. *Оддий реакция* – олдиндан маълум бўлган сигналларга нисбатан маълум бир ҳаракатларнинг мўлжал олиниши латент вақтини ифодалаб беради.

Мураккаб кўринишдаги ҳаракатлар реакцияси (*мураккаб реакция*) ўз навбатида қуйидаги иккита турга ажратилади:

- ҳаракатланувчи объектга нисбатан кўрсатилувчи реакция;
- танлаш орқали кўрсатилувчи реакция, яъни бир нечта имкони мавжуд вариантлар бор бўлган шароитда улардан нисбатан энг мос келувчи ҳаракат вариантини танлаш амалга оширилади.

Кўрсатиб ўтилган ушбу охириги вариант спорт учун нисбатан типик ҳолат ҳисобланади. Бироқ, машғулотларда оддий ҳаракатлар реакциялари ва ҳаракатланувчи объектга нисбатан кўрсатилувчи реакцияни такомиллаштиришга алоҳида диққат – эътибор қаратилади.

Оддий ҳаракат реакциясини такомиллаштиришда асосий усул сифатида кутилмаган тарзда, бирданига пайдо бўлувчи сигнал ёки ўзгарувчан вазиятларга нисбатан тезкор тарзда реакция кўрсатишнинг кўп марта такрорийликда амалга оширилиши кўрсатиб ўтилади. Бунда сигнал берилганидан кейин мускулларни иложи борича тезкорлик билан ҳаракатларни бажаришга киришига мажбурлашга интилиш талаб қилинади. Бу кўринишдаги машқларга мисол сифатида мураббий билан ясси қўлқопида (*ясси қўлқоп*) ишлаш машқини кўрсатиб ўтиш мумкин.

Спортчи бу вазиятда мураббий томонидан берилувчи сигнал (товуш орқали ёки «*ясси қўлқоп*»нинг ҳолатини ўзгартириш орқали) бўйича спортчи ясси қўлқопга имкони борича юқори тезкорликда зарбалар йўллашга интилиши талаб қилинади.

Бунда ҳисобга олиш керакки, спортчининг сигналга нисбатан иложи борича тезкорликда реакция кўрсатиши мускулларнинг ортиқча зўриқишларига олиб келиши мумкин, бунинг натижасида эса жавоб реакциялари ҳаракатларининг бошланғич фазасидаги тезлиги қиймати сусайиши кузатилиши мумкин.

Натижада ютуққа эришиш ва реакция кўрсатиш тезлиги бутун ҳаракатларни бажариш давомида сусайиб бориши қайд қилинади. Бу кўринишдаги ҳолатни бартараф қилиш учун спортчи қўшимча тарзда мускулларнинг эркин ҳолатда бўшашиши хусусиятига қаратилган сифатларни ривожлантириши талаб қилинади. Бу кўринишдаги сифатларнинг

ривожлантирилиши учун эса махсус машқларни бажариш талаб қилиниб, бу машқлар қуйидаги кўринишда бир неча гуруҳларга ажратилади:

1. Барча мускуллар ёки спортчининг статик ҳолатида мускуллар гуруҳларининг эркин ҳолатда бўшаштирилиши. Бу кўринишдаги машқларни бажариш натижасида спортчи мускулларнинг тўлиқ ҳолатда бўшаштирилиши нима эканлигини яхшироқ хис қила олиши, тушуна олиши бошланади.

2. Машқларнинг иккинчи гуруҳи ўз таркибига мускулларнинг бошланғич таранглаштирилиши, нафас олишнинг 3 – 5 секунд давомида ушлаб турилиши билан биргаликда мускулларга зўриқиш бериш, кейин эса тўлиқ бўшаштиришни қамраб олади.

3. Тананинг алоҳида қисмларида мускулларнинг кетма – кетликда назорат қилинган ҳолатда бўшаштирилишидан ташкил топган машқлар.

4. Қўл ва оёқларнинг тезкорликда айланма ҳаракатлантирилиши, бу ҳаракатларнинг катта амплитуда билан бажарилиши, бу машқлар антагонист – мускулларнинг тўлиқ бўшаштирилиши ҳолатидагина амалга оширилади.

Реаксия тезкорлигини такомиллаштиришда шароитлар аста – секин мураккаблаштириб борилади. Бу ҳолатга берилувчи сигналнинг кутилмаган тарзда ўзгартирилиши, сигнал кучининг (товуш баландлиги) ўзгартирилиши, сигнал бўйича бажарилувчи ҳаракатлар мураккаблигини ошириш орқали эришилади. Бажарилиши давомида битта ҳаракатни тезда тормозлаш ва ушбу тезкорликда машқнинг бажарилишини давом эттириш кўринишидаги машқларни бажариш спорт учун жуда самарали ҳисобланади.

Самарадорликка эришиш ва оддий ҳаракат реакцияларини такомиллаштириш учун машқ қилувчи спортчи яхши жисмоний ва психик ҳолатда бўлиши талаб қилинади, яъни фақат ушбу кўринишдаги ҳолатдагина чегаравий даражадаги тезлик билан бажарилувчи жавоб реакцияларини бажариш мумкин.

Чарчаш, толиқиш шароитида бу кўринишдаги машғулотларга оид ишларни бажариш давомида, шунингдек, машқ қилиш хоши – истаги мавжуд бўлмаган ҳолатда бу машқларни бажарилиши кутилган ижобий натижаларни бермаслиги кузатилади.

Хар бир мураккаб ҳаракатлар реакциялар турларининг такомиллаштирилиши ўзига хос хусусиятларга эга ҳисобланади. Жумладан, спортда нисбатан катта аҳамиятга эга бўлган – «танлаш орқали амалга оширилувчи реакциялар»ни такомиллаштиришга тўхталиб ўтаемиз. Бу ҳолат ўз таркибига машқ қилувчиларда рақибнинг жойлашиш ҳолатига қараб, шунингдек унинг

тайёргарлик ҳаракатлари ва нигоҳи ҳамда бошқа жиҳатларига қараб унинг амалга ошириш эҳтимоллиги мавжуд бўлган ҳаракатларини олдиндан фахмлай олиши кўникмаларига эга бўлиши талаб қилинади.²⁵

Рақибнинг ҳар бир амалга оширувчи ҳаракатини иккита фазага ажратиш мумкин: жумладан, мускуллар тонуснинг қайта ўзгартирилиши ва туриш ҳолатининг энгил тарзда ўзгартирилиши билан ифодаланувчи – *туриш ҳолатига оид – тоник фаза* ва *хусусий ҳаракатлар фазаси*. Бунда машқ қилувчи спортчи рақибнинг маълум бир ҳаракатни амалга оширишга киришишида кам даражада сеза олиш мумкин бўлган биринчи фазани фахмлаш, топқирлигини ўзлаштириши талаб қилинади. Бунинг учун эса шогирдга дастлаб рақибнинг яққол тарздаги ҳаракатларни амалга ошириш ҳолатлари бўрттириб кўрсатилади, аста – секин бу ҳолат табиий жанг шароитларида юзага келувчи ҳақиқий вазиятга яқинлаштириб борилади.

Биринчи босқичда рақибнинг ҳаракатлари чекланган сон миқдориди (икки–учта) бўлган шароитда ва бу ҳаракатларнинг кетма–кетликда ўрин алмаштирилишида жавоб реакцияларини кўрсатиш такомиллаштирилади.

Бунда машқ қилувчи спортчи нисбатан мақсадга мувофиқ ҳисобланган жавобни танлай олиши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Навбатдаги босқичларда рақибнинг эҳтимоллиги мавжуд бўлган турли хилдаги ҳужумга ўтиш ҳаракатлари сони ошириб борилади, бу ҳолатда ушбу ҳаракатларни бажариш тезлиги ҳам ошириб борилиши талаб қилинади.

Бир вақтнинг ўзида машқ қилувчи спортчининг олдида нафақат рақибнинг амалга ошириши мумкин бўлган ҳаракатларини олдиндан башорат қилиш вазифаси қўйилади, балки оптимал жавоб вариантини танлаш вазифаси ҳам белгиланади, бироқ бунда жавоб реакцияларининг тезкорлигини ошириш талаб қилинади. Ушбу кўринишдаги қодирликни такомиллаштириш мураббий билан ясси қўлқоп ёрдамида ишлаш, шунингдек, жуфтликда ишлаш йўли билан амалга оширилади. Биринчи вазиятда мураббий томонидан ясси қўлқопнинг ҳолати доимий равишда ўзгартириб турилиши талаб қилинади.

Жуфт ҳолатда ишлаш шароитида эса шерик зиммасига ўзининг ҳужум қилиш ва ҳимояга ўтишга қаратилган ҳаракатларини турлича амалга ошириши ва ушбу ҳаракатларни иложи борича тезкорликда бажариши талаби қўйилади.

Навбатдаги вазифа – бу тезлик сифатини ва ҳаракатлар суръатини тарбиялаш билан боғлиқ ҳисобланади. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, тезлик сифати қуйидаги бир қатор омилларга боғлиқ ҳисобланади: динамик

²⁵ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

куч, чаққонлик, машқларни бажариш техникаси, ишни бажариш вақтида бўшашиш кўникмаларини эгаллаш, иродавий кучланишлар. Шу сабабли, машғулотларни амалга ошириш давомида бу барча сифатларни такомиллаштириш талаб қилинади.

Бевосита ҳаракатларнинг тезкорлигини оширишга йўналтирилган ишлар қуйидаги талабларга жавоб бериши зарур:

- ҳар бир машқ максимал даражадаги тезликда ва максимал темпда бажарилиши керак;
- машқларнинг давомийлиги шундай даражада бўлиши талаб қилинадики, яъни бунда уни бажариш тезлиги ишни бажариш охириги қисмида сусайиб кетмаслиги таъминланиши керак. Битта машқнинг оптимал даражадаги давомийлиги 8 – 10 с ни ташкил қилиб, рухсат этилиш максимал қиймати эса – 20 – 22 с га тенг бўлиши белгиланади;
- такрорий равишда амалга оширилувчи машқлар уни бажариш тезлигининг пасайиши билан чекланиб, чарчашни юзага келтиради;
- такрорий машқлар ўртасидаги дам олиш оралиғи қайта тикланиш учун етарли бўлиши талаб қилиниб, машқ қилувчи спортчи навбатдаги бажарилувчи машқларни тезлик қиймати пасаймаган ҳолатда бажариши таъминланиши керак. Дам олиш оралиғининг давомийлиги аниқ қийматлари машқ қилувчи спортчиларнинг машқ қилиш даражасига боғлиқ бўлиб, бироқ ҳар қандай вазиятда ҳам дам олиш оралиғи давомийлиги қиймати 8 – 10 дақиқадан ошиб кетмаслиги лозим. Дам олиш оралиғининг катта қийматдаги давомийликда бўлиши марказий асаб тизимининг қўзғалувчанлик даражасини сусайтиради ва навбатдаги машқларни бажариш учун яна қайтадан чигилёзди машқларини бажаришга тўғри келиши мумкин;
- тезлик сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришда дастлаб чарчаш ҳолати кўзатилмаган шароитда асосий қисм машқларни бажариш мақсадга мувофиқ хисобланади. Тезлик машғулотларни бажаришда хафталиксикл доирасида бу машқлар уч мартадан кам бўлмаган ҳолатда амалга оширилиши талаб қилинади. Бунда мазкур машқларнинг ушбу миқдордан кам сонда такрорийликда амалга оширилишида кутилган ижобий самарадорлик даражаси сусайиши ва бажарилган ишлар самарадорлиги пасайиб кетиши мумкин.
- ўқпгина ҳолатларда тезликка оид ишларни бажаришда эҳтимоллиги мавжуд бўлган жароҳатланишларнинг олдини олиш мақсадларида чаққонликка оид машқларни ҳам ўз ичига олувчи, умумий ва махсус тартибдаги

тезликкуч машқларини бажаришда чигил ёзди машқларини эҳтиёткорлик ва тартибли равишда бажариш талаб қилинади.

Спортчиларнинг тезлик сифатини ошириш устида ишлашда иккита таркибий қисимлар ажратиб кўрсатилиши мумкин, улардан бири тезлик сифатининг алоҳида таркибини (реаксия вақти, яқка ҳаракатлар тезлиги, ҳаракатлар суратини) табақалаштирилган ҳолатда такомил-лаштиришга йўналтирилади, иккинчиси эса – локал тезлик сифатининг, умумий ҳолатда ҳаракат актининг интеграл тарзда бирлаштирилишини ифодалаб беради. Бунда биринчи таркиби қисмига тегишли бўлган маълум бир аниқ машқлар юқорида кўрсатиб ўтилди. Иккинчи таркибий сифатида соя билан жанг, шартли ва эркин жанглари кўрсатиб ўтиш мумкин.²⁶

Шунингдек, тезлик сифатини ривожлантирилиши учун оғирликлар билан ишлашдан фойдаланиш ҳам мумкин. Оғирликлар билан машқларни бажариш давомида қўшимча асаб марказлари ва ҳаракат бирликлари иш бажарилишига жалб қилинади. Оғирликлар олиб ташлаган шароитда организмда маълум бир вақт давомида ушбу қўшимча йўналтирилишларнинг «изи» сақланиб қолади. Агар, ушбу фонда юкламаларсиз машқларни бажариш амалга оширилса, у ҳолатда бу машқлар юқори тезликда амалга оширилиши таъминланади.

Тезлик сифатининг ривожлантирилиши учун қуйидаги маълум бир қоидаларга амал қилиниши талаб қилинади:

- бу кўринишдаги ишларни нисбатан юқори иш қобилияти шароитида бажариш талаб қилинади;
- оғирликлар ҳаракатлар тузулишининг бузилишига олиб келмайдиган даражада бўлиши талаб қилинади;
- ҳар бир ҳаракат максимал тезликда (тезкорликда) бажарилиши талаб қилинади. Амалиётнинг кўрсатишича, агар юклама қиймати максимал куч қийматининг, яъни спортчи ушбу машқни бажарилиши давомида амалга ошириши мумкин бўлган кучнинг 30% қисмидан ошмаслиги кузатилса, ушбу шароит таъминланиши мумкин. Бу кўринишдаги вазифаларнинг бажарилишида амалиётда ўз навбатида, кам қийматдаги оғирликлардан фойдаланилади;
- оғирликлар билан биргаликда бир нечта такрорий ҳолатдаги машқларни бажаришдан кейин албатта, оғирликларсиз шароитда ушбу машқларни максимал имкони мавжуд бўлган тезлик қийматида бажариш.

²⁶ Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

Ушбу кўринишдаги машқларга мисол сифатида қўлларга гантел ушлаган ҳолатда ҳаракатларни бажаришда зарба беришни имитация қилиш, жумладан бу ҳаракатларни ўнг ва чап қўл ёрдамида амалга ошириш ва навбатдаги босқичда ушбу машқларни оғирликсиз ва юқорида келтирилган қоидаларга амал қилган тартибда бажаришни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Ушбу кўринишдаги машқларни оғирлик боғланган қўлқоплар ёрдамида ҳам бажариш мумкин.

Химояга қаратилган ҳаракатлар тезлигини оширишни жанговор туриш ҳолатида, бурчак ҳолатларини максимал даражада тез амалга ошириш, қочиш ва чап беришлар шароитларида амалга ошириш мумкин. Дастлаб бу кўринишдаги машқларни индивидуал вазн тоифаси ва куч сифатини ҳисобга олган ҳолда оғирликлар билан биргаликда бажариш мумкин, кейин эса оғирликларсиз бажариш мумкин. Оғирликлар сифатида штанга, гантел, махсус спорт оғирликлари (қум тўлдирилган ҳалта) ва ҳакозолардан фойдаланиш мумкин.

Тезлик сифатини такомиллаштиришнинг самарали воситаси сифатида шерик билан биргаликда бажарилувчи машқлар кўрсатиб ўтилиб, бунда шартли ва эркин жанг деб номланувчи ушбу машқлар спортчида мусобақадаги ҳолатга максимал яқинлаштирилган шароитларда ҳаракат кўникмаларнинг мустаҳкамланиш имконини беради. Бунда шерик олдига барча жанговор ҳаракатларни максимал шиддатда бажариш вазифаси қўйилади. Жанговор ҳаракатларни юқори тезлигини сақлаш учун бу кўринишда бажарилувчи ишлар шерикнинг алмаштириб турилиши билан амалга оширилиши мумкин.

5.2. Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Одамнинг куч сифати унинг ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш хусусияти ёки ташқи қаршилиқка нисбатан мускуллар кучланиши орқали қаршилиқ кўрсатиши тушинилади. Мускуллар кучни иш бажариш давомида намоён қилиши мумкин.

1) мускулларнинг узунлиги ўзгаришсиз (статик, изометрик режим) ҳолатда иш бажариши;

2) мускуллар узунлигининг камайиши (бардош бериш, энгиб ўтиш, миомерик режим);

3) мускуллар узунлигининг ортиши (бўйсинувчи, плиометрик режим) қайд қилинади.

Спорт жанги давомида спортчининг куч сифати мускулларнинг фаолиятида юқоридаги барча учала режим бўйича амалга оширилади. Бироқ хажми ва ахамиятига кўра, иккинчи вариант нисбатан муҳимроқ ҳисобланади, яъни бунда куч сифати мускулларнинг узунлиги қисқариши билан боғлиқ ҳолатда намоён бўлади (зарбалар, гавда билан ҳаракатланиш, ринг бўйлаб жойини ўзгартиришлар ва хоказо ҳолатларда). Айнан, ушбу кўринишдаги режимда мускулларнинг фаолиятида тезлик сифати ифодаланади ва бу ҳолатда тезлик–куч сифатлари ҳақида фикр билдириш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Кучга сифатига баҳо беришда, жумладан турли хил одамларнинг куч қобилият-ларини солиштиришда «мутлоқ куч» ва «нисбий куч» кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Мутлоқ куч

– бу қандайдир ҳаракат давомида юзага чиқувчи кучнинг максимал имконият шароитида мавжуд бўлган қиймати ёки қандайдир гуруҳ мускулларининг максимал имконият шароитида мавжуд бўлган қийматини ифодалайди.

Нисбий куч

– бу мутлоқ куч кўрсаткичининг тана оғирлиги қийматига нисбатини ифодалайди. Кўп сондаги тажриба материалларида кўрсатилишича, тананинг оғирлиги қиймати қанчалик катта бўлса, мутлоқ куч кўрсаткичи қиймати шунчалик даражада юқори бўлиши, шунингдек, мутлоқ куч кўрсаткичи қанчалик юқори бўлса, нисбий куч кўрсаткичи қиймати шунчалик даражада кам бўлиши қайд қилинади.

Одамнинг куч сифати бир бутун омиллар мажмуаси ва уларнинг умумий бирлигига боғлиқ ҳисобланади. Ушбу омиллар орасида мускулларнинг физиологик кўндаланг ўлчами ва умумий оғирлиги, турли хил типдаги толалар ўртасидаги нисбатлар деб номланувчи омиллар, шунингдек, асаб импульсларининг кучи ва частотаси билан боғлиқ бўлган мускуллар фаолиятининг марказий асаб тизими орқали бошқарилиши механизмлари, мускуллараро координация ва ҳаракат бирлиги, иш бажарилишига жалб қилинувчи мускуллар миқдори кабилар алоҳида ажратиб кўрсатилади. Куч сифатининг намоён бўлишида унинг йўналтирилиш хусусиятини аниқлаб берувчи яъни, иш бажарилишига йўналтирилиш хусусияти, ушбу ҳолатда

Ўзининг диққат – эътиборини жамлашга қаратилган одамнинг иродавий – эмоционал сифатлари ҳам маълум бир ахамиятга эга ҳисобланади.

Маълумки, одамнинг мускуллари асосан «секин» (1 – тип) ва «тезкор» (2 – тип) кўринишдаги иккита типдаги мускул толаларидан ташкил топади. «Секин» типдаги мускул толалари «тезкор» типдаги мускул толаларига нисбатан ўзининг бирмунча қисқариш тезлиги паст қийматга эгалиги, шунингдек, аэроб оксидланиш тизими яхши ривожланганлиги билан тавсифланади. Бу мускул толалари биринчи навбатда, аэроб тавсифга эга бўлган, узоқ вақт давомийлигида бажарилувчи ишларни таъмин-лашга мослашган. «Тезкор» типдаги мускул толалари нисбатан қисқариш тезлиги қиймати юқорилиги ва АТФ нинг аэроб қайта синтезланиши механизми ривожлан-ганлиги билан ажралиб туради. Айнан, ушбу типдаги мускул толалари юқори шиддатдаги иш бажарилишини таъминлайди.

Турли хил типдаги мускул толаларининг ўзаро нисбатлари (мускул композицияси) турли хил одамларда ўзаро фарқланади. Бу ҳолат асосан генетик жихатдан белгиланади. Спорт йўналишидаги машғулотлар турли хил мускул типлари ўртасидаги нисбатларни жуда кам оралиқларда (2 дан 10% гача) ўзгартириши мумкин. Айнан, мускуллар композицияси сезиларли даражада турли хил спорт турлари бўйича одамларнинг тақсим-ланишини аниқлаб беради. Жумладан, 2 – типдаги мускул толалари устунлик қилувчи одамлар спортнинг тезлик – куч турлари бўйича тақсимланиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади, 1 – типга мансуб мускул толалари устунлик қилувчи одамларда ўртача шиддатда узоқ вақт давомийлигидаги иш бажариш талаб қилинадиганспорт турлари билан шуғулланиш тавсия қилинади.

«Тезкор» типдаги мускул толалари ичида иккита кенжа типлар ажратиб кўрсатилади: жумладан, оксидланишли – гликолитик (1а тип) ва гликолитик (1б тип). Биринчи тип учун бир вақтнинг ўзида яхши ҳолатда ривожланган аэроб оксидланиш ва гликолиз ҳисобига энергия билан таъминланиш механизмлари мавжудлиги хос хусусият ҳисобланади. 2б типдаги мускул толаларида гликолиз ва креатинфосфат йўли ҳисобига энергия билан таъминланиш механизми устуворлик қилади. Ушбу иккала тип ўртасидаги нисбат (битта тип ичида) сезиларли даражада машғулотларнинг таъсири орқали ифодаланади.²⁷

Рингда спортчининг фаолиятида кўрсатиб ўтилган барча учала типдаги мускул толаларининг иштироки талаб қилинади. Юқори малакага эга

²⁷ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

спортчиларда 1 ва 2а типдаги мускул толалари устунлик қилиши қайд қилинади.

Махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида биринчи навбатда диққат – эътибор спортчининг махсус ўзига хос фаолияти таъминланишида иштирок этувчи мускуллар гурухлари кучининг оширилишига қаратилади. Рингда спортчининг фаолияти таъминланишида деярли барча скелет мускуллари иштирок этади. Бунда айрим ҳаракатлар амалга оширилишида ёзувчи мускулларга нисбатан кўпроқ юклама берилса, бошқа ҳолатларда букувчи мускуллар гурухлари зўриқиш билан ишлаши қайд қилинади. Ушбу ҳолатдан келиб чиққан ҳолда, тасдиқлаш мумкинки, спортчининг махсус куч тайёргарлиги жараёнида деярли барча мускуллар гурухларининг мустаҳкамланиши талаб қилинади.

Спортчиларнинг куч қобилиятни тарбиялашнинг асосий воситаси сифатида асосан ташқи юкламалар орқали бажарилувчи кучга оид машқлар кўрсатиб ўтилади. Жумладан, ташқи зўриқиш юкламалари сифатида штанга, турли хил предметлар, тренажёр қурилмалари, шерик билан ишлаш, ўз тана оғирлиги ва хоказолардан фойдаланилиши мумкин. Статик кучни тарбиялаш учун ўз навбатида статик режимда бажарилувчи антагонист– мускулларга эркин тарзда юклама беришга урғу берилиши ҳисобига ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш машқларидан фойдаланиш мумкин.

Кучни машқ қилдиришда ташқи берилувчи юклама қиймати ҳақидаги масала муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Умумий кўринишда, бунда қуйидаги иккита ёндашувни ажратиш кўрсатиш мумкин, жумладан: чегаравий даражада бўлмаган ҳолатдаги машғулотларни бажариш ва чегаравий ва чегаравий ҳолатга яқин бўлган юкламалар шароитида машқларни бажариш.

Машғулотларнинг бошланғич босқичларида унчалик юқори бўлмаган юкламалар билан машқларни бажариш тавсия қилиниб, бироқ бунда машқларни «*имкони борича, толиққунга қадар*» бажариш талаб қилинади, яъни имкони борича чегаравий даражагача марта бажариш белгиланади. Аста – секин юкламаларни ошириб бориш тавсия қилинади.

Етарлича даражада юқори маҳоратга эга бўлган спортчиларда машғулотлар олиб бориш давомида ташқи юклама максимал имкони мавжуд бўлган қийматнинг 35 – 40% қийматидан кам бўлмаслиги белгиланиб, бу қийматдан кам бўлган юкламалар эса спортчиларда куч кўрсаткичлари ўсиб боришига сезилари таъсир кўрсатмаслиги мумкинлиги қайд қилинади.

Жумладан, бу ҳолатда ташқи юклама-ларнинг қиймати максимал эҳтимоллиги мавжуд қийматга нисбатан 50-80%ни ташкил қилиши ва машқларни «имкони борича, толиққунга қадар» бажариш таъмоилига қатоий амал қилиш талаб этилади. Бироқ, ҳисобга олиш керакки, яъни бу кўринишдаги ташқи юкламалар билан машғулотларни амалга ошириш давомида нафақат мускуллар куч қиймати, балки мускулларнинг оғирлик қийматлари ҳам ортиб бориши қайд қилинади. Бу, албатта, спортчи учун кўпинча кутилмаган мақсадга мувофиқ ҳолат ҳисоблан-майди.

Мускуллар оғирлик қиймати кам даражада ўсиши шароитида кучнинг ривожлантирилишида яхши ҳолатдаги ижобий эффект максимал ва максималга яқин юкламалардан фойдаланган ҳолатда машғулотларни олиб боришда қайд қилинади. Бунда юкламанинг қиймати унинг максимал қийматининг 90 – 97% қисмини ташкил қилади.

Сўнги вақтларда вужудга келган турли хилдаги ҳаракат сифатларининг ривожлантирилишида махсус машқлар улушининг ортиб бориши тенденцияси спортчиларнинг кучга оид машғулотларига ҳам тегишли ҳисобланади, бунда ташқи юкламалар билан машқ бажаришда аноанавий тарзда оғир атлетика машқларидан фойдаланишдан борган сари узоқлашиш қайд қилинади. Бу ҳолатда ҳаракатларга тегишли структурасига кўра мусобақалардаги шароитга яқинлаштирилган, бироқ юкламалар билан бажарилувчи, қийин шароитларда, махсус куч тренажёрларида амалга оширилувчи машқлар афзал кўрилади.

Гарчи, маълум даражада ўзаро боғлиқликда бўлсада, куч сифатларининг турли хил жиҳатлари (хусусий кучга оид, тезлик – куч, куч чидамлилиги) нисбий алоҳида-ликка ҳам эга ҳисобланади. Ушбу кўринишда, масалан, тезлик-куч кўрсаткичлари куч чидамлилиги билан ёмон корреляцияланади. Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда куч ва тезлик–куч сифатларининг турли хил жиҳатларини тарбиялашда турли хилдаги машғулотлар воситалари ва усулларида фойдаланиш тавсия қилинади.

Спортчилар учун куч ва тезлик сифатлари алоҳида, соф ҳолатда аҳамиятга эга ҳисобланмасдан, балки тезлик–куч сифатлар нисбатан катта аҳамиятга эгаллиги кузатилади.

Тезлик–куч сифатлари намоён бўлишига нисбатан қисқа вақт давомида сезиларли даражадаги қийматга эга бўлган кучланишлар қайд қилинувчи иш бажарилишини киритиш мумкин. Тезлик-куч сифатлари ҳаракатлар бажарилишида, ўз навбатида, ташқи юкламаларнинг нисбатан кам ҳолатларида, жумладан бутунлай ташқи юкламаларсиз шароитда алоҳида

олинган, соф холатдаги юқори қийматдаги тезликка эга кучга оид холатлардан фарқланади.

Тезлик–куч сифатларининг харакатларига тегишли бўлган қобилият мустақил қобилият ҳисобланиб, унга нисбатан мос равишдаги машғулотлар воситаларидан фойдаланиш талаб қилинади, бунда асосан спорт харакатларидagi вақт бўйича динамик тавсифларга жавоб берувчи воситалар тавсия қилинади.

Бошқача айтганда, тезлик – куч сифатларини машқ қилдиришда танланган спорт тури учун махсус ҳисобланган машқлардан фойдаланиш талаб қилинади, жумладан ушбу спорт турида харакатлар тузилишга мос келувчи, ушбу қобилиятларнинг мусобақа вақтида жангдаги жараёнда намоён бўлишини таъминловчи машқлар тавсия қилинади. Бу кўринишдаги машқларнинг таъсирида кўп йиллик спорт йўналишидаги машғулотлар жараёни давомида юқори махоратга эга спортчиларда мускуллар қисқаришида куч ва тезлик намоён бўлиши ўртасида тегишли тарздаги асаб тизимига боғлиқ координацион боғланишлар шаклланади, бу холат спортчиларга нисбатан қисқа вақт оралиғида сезиларли даражадаги мускулларнинг кучланишини амалга ошириш имконини беради.

Бироқ, бу машғулотлар машқлари амалга оширилиши жараёни давомида бутунлай куч сифатларни такомиллаштиришга йўналтирилган, шунингдек, тезлик сифатининг турли хил жихатларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш заруриятини инкор этмайди.

Тезлик–куч сифатларини такомиллаштириш масаласи харакатларни бажаришда куч (юклама қиймати) ва тезлик ўртасидаги оптимал нисбатларни топа олиш билан боғлиқ ҳисобланади. Бунда оптимал нисбатларни излаб топиш жараёни шу билан мураккаб ҳисобланадики, яъни харакатлар тезлиги ва енгиб ўтилиш талаб қилинувчи юкламалар ўзаро тескари пропорционал боғлиқликка эга ҳисобланади.

Тезлик – куч сифатларини тарбиялашга йўналтирилган машғулотларни амалга ошириш учун умумий услубий кўрсатмаларни қуйидаги кўринишда тавсифлаш мумкин:

1. Фойдаланилувчи юкламалар фавқулодда даражада катта қийматларда бўлмаслиги талаб қилинади. Машқларнинг хар бир такрорланиши максимал имкони мавжуд бўлган тезлик қийматида бажарилиши керак. Бунда юклама қиймати бажарилувчи харакатларнинг бажарилиш тезлиги ушбу харакатларнинг мусобақа шароитида бажарилиши тезлигига нисбатан

камайиб кетишига олиб келмаслиги, шунингдек, ушбу ҳаракатларни бажариш техникасида хатоликларга йўл қўйилмаслиги талаб қилинади.

2. Тезлик – куч сифатларини тарбиялаш фақат кучни ёки фақат тезликни алоҳида такомиллаштиришга йўналтирилган йўл билан ҳам амалга оширилиши мумкин. Бунда ушбу сифатларни кетма – кетликда эмас, балки параллел ҳолда такомиллаштириш орқали нисбатан самарали натижага эришилиши мумкин.

3. Тезлик – куч сифатларини **такомиллаштириш** билан чарчаш ҳолатида шуғулланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади, яъни бу ҳолатда ҳаракатларнинг тезлик қиймати сусайиши қайд қилинади. Ушбу ҳолатдан келиб чиққан тарзда, такрорий машқларни бажариш оралиғида дам олиш оралиқлари меоёрларини белгилаш тавсия қилинади. Бу дам олиш оралиқлари биринчи навбатда иш сифатининг қайта тикланишини таъминлашга қаратилади. Агар, машқларни такрорлаш оралиқларида белгиланувчи дам олишлар танаффусини сезиларли даражада узайтиришга қарамасдан бажарилувчи ҳаракатлар тезлиги сусайиб кетган ҳолатда ишни бажаришни яқунлаш тавсия қилинади.

5.3. Малакали спортчиларни махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Чидамлилиқнинг алақатат компоненти намоён бўлишини белгилаб берувчи омиллардан мускуллар таркибидаги креатинфосфат миқдорини алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин. Шу сабабли, чидамлилиқнинг алақатат компоненти-нинг машқ қилдирилиши ушбу бирикма миқдорининг оширилишига қарати-лиши талаб қилинади. Шунингдек, ҳисобга олиш керакки, алақатат анаэроб йўналтирилиши бўйича спортчи асосан қўл, юқори элка камари, гавда мускуллари бўйича иш бажариши қайд қилинади. Бу ҳолат кескин тарздаги, тезкорликда қочишлар билан биргалиқда зарбалар серияларини амалга ошириш орқали ифодаланади. Айнан ушбу машқлар режасидан чидамлилиқнинг ушбу компоненти такомиллаштирилиши мақсадларида фойдаланилиши талаб қилинади.

Маълумки, қайта тикланиш даври давомида қандайдир модданинг суперқопланиши (ўрни тўлдирилиши) фақатгина, иш бажарилиши жараёни давомида ушбу модданинг етарлича даражада миқдори пасайиши қайд қилингандагина кузатилади. Креатинфосфатнинг парчаланиши ҳисобига таъмин-ланувчи машқларнинг бир марта бажарилишида ушбу модданинг етарлича катта миқдорий қийматларида силжишлар қайд қилинмайди. Бунда

маълум бир режимда бажарилувчи, такрорийликдаги машқлар амалга оширилиши талаб қилинади. Амалга оширилган илмий тадқиқотлар натижаларида ва спорт машғулотида амалиётида аниқланишича, ушбу кўринишдаги хар бир машқларнинг оптимал қийматдаги давомийлиги 6 – 10 с ни ташкил қилади. Бунда машқлар максимал шиддатда бажарилади.

Такрорий тарзда бажарилувчи машқлар ўртасидаги дам олиш оралиғи давомийлиги қиймати 1 – 2 дақиқани ташкил қилади. Бунда дам олишлар навбатдаги такрорий машқларни максимал шиддатда бажариш учун этарли даражада бўлиши талаб қилинади. Дам олиш вақтида иш бажариш давомида парчаланган креатин-фосфат миқдори қайта тикланади. Бу ҳолатда олдинги босқичда бажарилган машқларни такрорий тартибда бажариш имкони вужудга келади. Бироқ, такрорий машқларни бажаришда олдин бажарилган машқлардаги сарфланган ҳолат тўлиқ қайта тикланмаган шароитда силжиш қийматлари янада чуқурлашиши қайд қилиниши мумкин.

Шунингдек, дам олиш танаффуслари сериялари ўртасида креатинфосфат миқдорининг тўлиқ ҳолатда қайта тикланиши амалга ошмайди. Бунда сериядан серияга томон мускуллар таркибида ушбу модданинг миқдоридаги ўзгаришлар пасайиш йўналишида силжиш қиймати ортиб боради. Якуний ҳолатда эса, креатинфосфатнинг миқдори камайиши бор – йўғи бир марта иш бажариш учунгина етарли бўлади. Бу кўринишдаги силжишлардан кейин креатинфосфатнинг суперқопланишлар амалга ошади, бу жараён чидамлиликнинг алактат компоненти оширилиши асосида амалга оширилади.

Бу кўринишдаги катта миқдордаги такрорий машқларни бажариш тавсия қилинмайди, бу ҳолатда энергия таъминотининг бошқа механизмлари ҳам фаоллашиши қайд қилинади ва энергия таъминотида креатинфосфат механизмнинг таъсир даражаси сусайиши кузатилади.

Такрорлашларнинг максимал даражадаги сони 3 – 4 тадан ошмаслиги талаб қилинади. Бу серияларни амалга оширишдан кейин нисбатан узоқроқ давомийликдаги дам олиш (10 дақиқача) тавсия қилинади, шундан кейингина навбатдаги янги машқлар сериясини бошлаш мумкин ҳисобланади. Бир хил йўналишдаги машқларни бажариш сериялари сон миқдори битта машғулоти давомида спортчининг машқ қилиш даражасига боғлиқ бўлиб, бироқ бу қиймат 4 тадан кам бўлмаслиги белгиланган.

Шунингдек, ушбу ўринда яна бир марта диққат – эътиборни қуйидаги ҳолатга қаратишга урғу бериб ўтишни мақсадга мувофиқ ҳисоблаймизки, яъни бажарилувчи машқлар сериялари бир хил режада бўлиши талаб қилинади,

бошқача айтганда бир хилдаги мускуллар гуруҳлари иш бажаришига йўналтирилган бўлиши керак. Агар, ҳар бир машқ ҳар бир сериялар давомида бажарилишида турли хилдаги мускуллар гуруҳлари ишга жалб қилиниши талаб қилинса, у ҳолатда юқорида келтирилган самарадорлик эффектига эришиш мумкин эмас.

Ушбу кўринишдаги иш бажаришга нисбатан индивидуал тарзда ёндашув ҳар бир иш бажариш даври давомийлигининг вариацияланиши орқали рўёбга оширилади, бунда такрорий тарзда амалга оширилувчи машқлар ўртасида дам олиш оралиқлари давомийлиги қатой тартибда белгиланади, шунингдек ҳар бир серия таркибидаги такрорий машқлар сони, сериялар сони белгиланади. Бу ҳолатлар ишнинг максимал шиддатда бажарилиши имкониятларини таъминлайди.

Бажарилувчи ишлар фақат уларни бажаришда максимал қийматга яқин шароитлардаги шиддат қийматини ушлаб туриш имкони мавжуд бўлмай қолган шароитда тугалланиши талаб қилинади. Фақат ушбу шартларга амал қилингандагина иш бажарилишининг асосан креатинфосфат механизми фаолияти асосида энергия билан таъминланишига олиб келиши мумкин, ушбу кўринишда бу механизмнинг такомиллаштирилишига эришиш имконияти вужудга келади.

Асосан алактат анаэроб йўналиш бўйича спортчининг махсус машқ қилиш воситалари сифатида спорт девор ёстиғида ёки шерик томонидан вертикал ҳолатда тутиб турилуви спорт қопида (*мешок*) такрорий машқларни бажариш кўрсатиб ўтилиб, бу машқлар қуйидаги режимда амалга оширилади:

- машқларни бажариш шиддати – максимал қийматда;
- ҳар бир иш сеансининг бажарилиши давомийлиги – 15 – 20 с ни ташкил қилади;
- серияларда такрорлашларнинг сони 4 – 5 та;
- такрорлашлар ўртасидаги дам олиш оралиғи – 1 – 3 дақиқа;
- серияларнинг сон миқдори – 3 – 4 та;
- сериялар ўртасидаги дам олиш оралиқлари – 8 – 10 дақиқа.

Ушбу йўналишда бажарилувчи бошқа машқлар сифатида спорт қопи ёрдамида бажарилувчи машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин, бунда спортчи томонидан бир раунд давомида максимал шиддатда 10 – 15 та портлаш тарзидаги қисқа зарбалар сериясини (ҳар бирининг давомийлиги 2-3 с) амалга оширилади, сериялар ўртасидаги вақт оралиғида (10–15 с) эса спортчи хотиржам суроатда ҳаракатни амалга оширади. Кейин эса, 1,5 – 2 дақиқа

давомида дам олинади ва спортчи машқни яна такрорлайди. Ушбу кўринишда хаммаси бўлиб 2 – 4 та раунд бажарилади.

Маълумки, агар гликолизнинг қуввати машқ қилган спортчиларда юракнинг қисқариши сони (ЮҚС) қиймати 160-170 зарба қийматида кузатилувчи, «анаэроб алмашинув поғонаси» деб номланувчи қийматдан ошса, гликолиз иш бажарилишида энергия билан таъминланишда иштирок этади.

Кўрсатиб ўтилган машқларда ЮҚС дақиқасига 180 зарбадан ортади. Машғулотлар машқларининг раундлар сони ортиши, бутун иш бажарилиши давомида юқори суротда сақланиб қолган шароитга қарамасдан, анаэроб силжишларнинг чуқурлашиши пасайиб боришига олиб келади. Раундлар сонининг ошириб борилиши билан ишнинг энергия билан таъминланиши нисбатан янада кўпроқ даражада аэроб ҳолатга ўтиши қайд қилинади, яъни иш бажариш раундлари сони оширилиши билан иш шиддати ортади.

Дам олиш оралиғининг (1 дақиқа ва 30 с) қисқартирилиши билан биргаликда спорт девор ёстиғидабир дақиқа давомида ишлашнинг уч марта такрорийликда амалга оширилиши ва шунингдек, ҳар бир такрорлашлар шиддати оширилиши шароитида анаэроб гликолитик йўналтирилиш яққол ифодаланиши қайд қилиниб, спорт-чи организмда нисбатан чуқур ҳолатдаги анаэроб силжишларга олиб келади ва бу ҳолат чидамликнинг гликолитик компонентини такомиллаштиришга қаратилган самарали восита сифатида қараб чиқилиши мумкин.

Анаэроб гликолитик йўналтирилиш бўйича яна битта машқ сифатида узлуксиз тарздаги шиддатли иш бажаришни (спорт қопи, девор ёстиғи, «ясси қўлқоп»га зарбалар бериш ёки ҳаракатланиш асосида зарбалар йўллаш) кўрсатиб ўтиш мумкин, бу машқ 20–30 с давомида бажарилиб, 40 – 60 с давомида секинлаштирилган суроатда бажарилувчи машқлар билан навбатлаштирилиб бажарилади.²⁸

Аэроб хусусиятларни такомиллаштириш воситалари ва усуллари

Аэроб хусусиятларни такомиллаштириш воситаси сифатида ҳар қандай машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Ушбу кўринишда, асосан алактат анаэроб йўналишдаги машқлар аэроб оксидланишни тезлаштиришда самарали восита сифатида ўрин тутиши мумкин (албатта бунда иш бажариши вақтида эмас, балки қайта тикланиш давомида). Анаэроб гликолитик йўналишдаги машқлар сезиларли даражада аэроб оксидланиш кучайиши билан тавсифланиб, бу ҳолат ушбу машқлар яқунланганидан кейин узоқ вақт давомида сақланиб қолади.

²⁸ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

Бироқ, спорт амалиёти ва амалга оширилган илмий тадқиқотлар натижалари кўрсатишича, анаэроб йўналишдаги машқлар аэроб хусусиятларни талаб қилинган даражада таъминлаб бера олмайди. Бунда аэроб йўналишдаги махсус машқлардан фойдаланиш талаби юзага келади.

Аэроб йўналишдаги машқлар сифатида бунда аэроб жараёнлар ҳисобига амалга ошувчи ишнинг мустасно тариқасида белгиланувчи бошланғич даври қуввати анаэроб алмашиниш ва энергия таъминоти оstonаси даражасидан ошмайдиган машқлар кўрсатиб ўтилади. Машқ қилган спортчилар учун бу кўринишдаги иш бажаришда ЮҚС қиймати 160 – 170 зарбадан ошмайди.

Бу ҳолатда ишнинг бажарилиш шиддати анаэроб алмашиниш даражасига мумкин қадар яқин бўлиши талаб қилиниб, бошқача ҳолатда эса бу жараён кам самарадорликка эга бўлиши қайд қилинади. Яъни, яхши ҳолатда машқ қилган спортчи учун ЮҚС қийматининг 150 зарбага тенг қийматида бўлиши аэроб хусусиятларни машқ қилдириш учун самарали восита ҳисобланмайди. Бу ҳолатда ҳам машқлар амалга оширилиши мумкин, бироқ бунда машқлар бошқа вазифаларни амалга ошириш мақсадларини кўзда тутлади.

Учта асосий энергия таъминоти механизмлари орасида аэроб имкониятлар нисбатан камроқ даражада махсусликка эгаллигига қарамасдан, уларнинг такомиллаштирилиши учун асосий машғулотлар воситаси спортчи учун ишларнинг ўзига хослиги таъминланиши талаб қилинади. Қўшимча сифатида бошқа турдаги ишлардан фойдаланилиши мумкин.

Спортчи учун махсус ҳисобланган, аэроб йўналишдаги машғулотлар воситаларига мисоллар қуйидаги 6 – жадвалда келтирилган (6 – жадвал).

6 – жадвал

Аэроб йўналишда спортчи учун махсус машғулотлар воситалари

Машқ турлари	Иш тавсифи	Раундларнинг давомийлиги (дақиқа)	Раундлар сони	Давом олиш оралиғи (дақиқа)	Иш шиддати	Қўлқоп билан қўлқорини қисқаришсони (дақиқасига / санига)
Ўтиш суроатида жуфт холатда машқ қилиш	Такрорийликда	6 – 8	2 – 4	2 – 4	Ўртача	160 – 170
Ўтиш суроатида жуфт холатда машқ қилиш	Такрорий	3	12 – 14	1	Ўртача	160 – 170
Девор ёстиқчаси билан машқ қилиш	Такрорий	2 – 3	10 – 12	1	Ўртача	160 – 170
Спорт қопида (<i>мешок</i>) машқ қилиш	Такрорий	2 – 3	10 – 12	1	Ўртача	160 – 170
Махсус ясси қўлқопида (<i>ясси қўлқоп</i>) машқ қилиш	Такрорий	2 – 3	8 – 10	1	Ўртача	160 – 170
Тиқма ноксимон мослама (<i>груша</i>) билан машқ қилиш	Такрорий	2 – 3	4 – 6	1	Ўртача	160 – 170
Пневматик ноксимон мослама (<i>груша</i>) билан машқ қилиш	Такрорий	2 – 3	4 – 6	1	Ўртача	160 – 170
«Соё» билан жанг	Такрорий	2 – 3	3 – 4	1	Ўртача	160 – 170

Юқорида тавсифланган ишлар спортчи учун аэроб қобилиятларнинг тарбияла-ниши воситаларининг ўзига хос хусусиятини йўққа чиқармайди. Бунда бошқа машқларни танлаб олиш ҳам мумкин. Бу кўринишдаги ишлашнинг узлуксиз шароитлари қуйидагича бўлиши талаб қилинади, яъни: бажарилувчи

иш хажмий кўринишда бўлиши, шиддати ўртача бўлиши, ЮҚС нинг оширилиши 160-170 уриш/дақиқа қийматида бўлиши талаб қилинади, шунингдек бажарилувчи иш узлуксиз ёки ўзгарувчан бўлиши мумкин, бундан ташқари хамкор билан ёки спорт снарядларида бажарилиши мумкин, ишлаш давомида оёқ, гавда, юқориги элка камари муқуллари ҳаракатга жалб қилиниши талаб қилинади.

Спортчининг аэроб қобилиятларини тарбиялашнинг яхши ҳолатдаги воситаси кросс усулида югуришдан иборат бўлиши мумкин. Бироқ, уни ўзгарувчан шиддатда (*фартлек* деб номланувчи типда) бажариш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Бунда ҳаракатларнинг йўналишини ўзгартириш, гоҳида тўғрига, гоҳида ёнга ҳаракатланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади, яъни спортчининг жойини ўзгартириш тавсифлари худди рингдаги жой оозгартирилишлари тавсифларига яқинлаштирилади.

Назорат саволлари

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти турлари.
2. Тайёргарлик мусобақаларини таснифлаб беринг?
3. Назорат мусобақаларини таснифлаб беринг?
4. Олиб келувчи (модел) мусобақаларини таснифлаб беринг?
5. Саралаш мусобақаларини таснифлаб беринг?
6. Спортчиларнинг мусобақа фаолиятини таснифлаб беринг?
7. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти тузилиши изоҳлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz

2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

6. Малакали спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Режа:

6.1. Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

6.2. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

6.3. Малакали спортчиларни чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

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

6.1. Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Спортда фақат кучнинг намоён бўлиши тўғрисида гапириш мумкин эмас, чунки олишув жараёнидаги ривожлантириладиган кучланишлар ва хусусияти жуда турлитумандир.

Спортчининг *динамик кучи* ҳаракатда, яъни динамик режимда намоён бўлади. Бу, масалан, зарбалар, ҳимояланишлар, силжиб ҳаракатланишларда ва ҳ.к. ривожлантириладиган куч.²⁹

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

Портловчан куч

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

Тезкор куч

-ҳаракатларда намоён бўлади, уларда силжиб юриш тезкорлиги кўпроқ аҳамиятга эга бўлади ва ушбу кучга нисбатан кичик инерт қаршилиқлар хосдир.

Суст (секин) куч, деярли тезланишларсиз бажарила-диган нисбатан секин, суст ҳаракатларда намоён бўлади. Спортда яқин масофада қучоқлаб олиш,

²⁹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

ушлаб туриш пайтларида рақиб қаршилигини бевосита куч билан енгиш суст кучнинг намоён бўлишига оддий мисол бўла олади.

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

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

“Нокаутчи” спортчида, аксинча, унинг асосий қирраси – бу “портловчан” хусусиятга эга чегарадаги (энг юқори) ва чегарага яқин куч билан урғу берилган кучли зарба бериш қобилияти. “Портловчан самара” ҳар бир ишлаётган алоҳида мушакнинг функционал бирликлари максимал сонини жалб қилиш, ушбу аниқ зарба учун мушак гуруҳларидан оқилона фойдаланиш, уларнинг юксак мушак координацияси ва спортчининг ўта қисқа вақт оралиғида зарба бериш қобилияти ҳисобига эришилади.

“Нокаутчи” спортчи учун жангнинг нисбатан юқори бўлмаган зичлиги хос, чунки у кучли битталиқ ёки қўшалок зарбаларни (камдан-кам серияларни) ҳужумлар орасида нисбатан катта танаффуслар билан бажаради. Бу бир қатор сабабларга, хусусан, мушакларнинг физиологик имкониятларига боғлиқ. Ушбу мушакларнинг иши навбатма-навбат қисқариш ва бўшашишга асосланган, боз устига, мушакларнинг бўшашига, унинг қисқаришига қараганда, кўпроқ вақт талаб этилади. Шу сабабли юқори зичликка эга жангда “нокаутчи” спортчида урғу берилган кучли зарбани бажариш учун қулай шароитлар камроқ, чунки унинг мушакларининг бўшашиш вақти кам бўлади.

Суст (секин) кучнинг намоён бўлиши (айниқса кучли олишув ва рақибни жисмонан енгиш пайтида у билан бевосита тўқнашганда) “кучли” спортчига хос. Одатда унинг зарбаларида кучланишлар ёмон табақалаштирилган – улар бир хил куч ва катта бўлмаган тезлик билан берилади, уларда “портловчанлик” йўқ. Тайёргарлик даражаси яхши бўла туриб, тезкорлик даражасининг етарли бўлмаслиги бундай спортчида куч ёрдамида жанг қилиш услубининг шаклланишига олиб келади ва бундай спортчилар рақибини жисмонан енгиш ҳисобига ғалаба қозонишга интиладилар.

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

Спортда портловчан, тезкор, суст кучнинг намоён бўлиш хусусияти турли хил бўлганлиги сабабли, мураббий амалий фаолиятида ҳар бир куч турини тарбиялаш учун тегишли воситалар ва услублардан фойдаланиши, муайян спортчини жанг олиб бориш услубига мос бўлган куч турларига асосий эътиборни қаратиши лозим.³⁰

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

Спортчи кучини тарбиялаш иккита йўналишида олиб борилиши керак:

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

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

Уларга қуйидагилар киради: рақиб қаршилигини туртиб юбориш билан бевосита енгиб ўтиш (“пуш-пуш” кураши машқлари, рақибни куч билан ушлаб туриш, кураш элементлари; ҳимояланишларда ва ҳимоядаги зарбаларга, ва аксинча, ўтишда шахсий гавда инерциясини енгиш; қопларда, ясси қўлқопда, рақиб билан жуфтликда зарба кучини тарбиялаш ва ҳ.к.

³⁰ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

Спортчининг асосий мушакларининг максималгача кучланишларини тез (бир зумда) ривожлантириш; тез биридан иккинчисига ўтиш ва кучланишларни минималдан максималгача ҳамда, аксинча, кўп марта ўзгартириш, “мушак портлаши”ни кўп марта амалга ошириш ва кетидан мушакларни бир зумда бўшаштириш қобилятини тарбиялаш учун тошлар, ядро, ҳар хил оғирликдаги тўлдирма тўпларни улоқтириш ҳамда ирғитиш, гантеллар, эспандер билан машқлар, болта, белкурак, кирка ёки омоч билан ишлаш, штанга билан машқлардан фойдаланиш мумкин.

Спортчи кучини тарбиялашнинг иккита услуби ажратилади: аналитик ва яхлит.

Машқларнинг *аналитик услуби* асосий юкломани кўтарадиган алоҳида мушак гуруҳлари кучини танлаб тарбиялашга имкон беради. Аналитик услубдаги машқлар ушбу гуруҳлар учун куч кучланишларининг мос режими шароитларида бажарилади.

Масалан, зарба беришда асосий юкломга тушадиган қўл ёзувчи мушаклар кучини тарбиялашда вазни ҳар хил бўлган оғирликлар (гантеллар, металл таёқлар, тўлдирма тўплар ва бошқ.) билан тезкор-куч машқлари, таяниб қўлларни тез букиб-ёзиш гимнастика машқлари, механик ва резинали амортизаторларни чўзиш машқлари, штанга, куч блоклари билан силтаб ва даст кўтариш машқлари энг самарали восита ҳисобланади.

Ҳар бир спорт тури учун ўша спорт тури хусусияти ва кучнинг намоён бўлиши шароитларига қараб, кучнинг ўзининг ривожланиш даражаси хос бўлади. Спортчиларда билакни ёзувчилар ва букувчиларнинг максимал кучи етарлича юқори даражада бўлади, бир вақтнинг ўзида бел мушакларининг максимал кучи бошқа спорт турлари кўрсаткичларидан орқада қолади.

Яхлит услуб спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади. У спортчининг ҳам куч имкониятларини, ҳам махсус малакаларини бир вақтнинг ўзида такомиллаштириш билан тавсифланади.

Спортчининг махсус кучини эгалланган малака доирасида яхлит услуб ёрдамида такомиллаштиришга қаратилган машқлар қаторига махсус тайёргарлик ва оғирликлар (қўрғошин билан оғирлаштирилган, вазни енгиллаштирилган гантеллар) билан машқлар киради: “соя билан олишиш”, қопларда, ясси қўлқопда ва бошқа снарядларда машқлар, имитацион машқларни мураккаб-лаштириб сувда бажариш ва ҳ.к. Бундан ташқари, мақсадли махсус – тайёргарлик ва шерик билан оғирликларсиз махсус машқлар, ясси қўлқопда ва бошқа снарядларда машқлар (улар портловчан ва

тезкор кучни ҳосил қилишга ёрдам беради), шунингдек, суст кучни тарбиялаш учун қўлланиладиган яқин масофадаги жанг шароитларида рақиб билан олишиш комплекс машқлари яхлит услуб ёрдамида кучни тарбиялашга имкон яратади.

Мумкин қадар максимал тезланишлар билан бажарилиши лозим бўлган оптимал оғирликлар ёрдамидаги машқлар спортчида ҳам яхлит, ҳам аналитик услуб орқали портловчан ҳамда тезкор кучни тарбиялашда энг самарали восита ҳисобланади. Мураббий оғирлик катталигини спортчининг вазн тоифасини ҳамда тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда танлаб олиши зарур.

Оғирликлар билан бажариладиган машқлар ёрдамида кучни тарбиялашда спортчи вазифани ҳаракат тезлиги сезиларли даражада пасайгунича, ҳаракат тузилиши бузилгунича ва ушбу ҳаракатни бошқаришда мушакнинг сезувчанлиги йўқолгунича такрорлаши лозим. Шундан сўнг спортчи бўшаштириш машқларини ва аввалги ҳаракатда қатнашган мушакларни фаол чўзилтириш учун машқларни бажариши керак.

Сўнгра худди шу ҳаракатларни махсус ҳаракат учун хос бўлган максимал тезлик ва тузилишига кўра аниқлик билан кўп марта такрорлаш зарур.

Спортчи томонидан бир хил машқлар узоқ вақт ичида бажарилгандан сўнг юзага келиши мумкин бўлган мослашиш оқибатларини бартараф этиш мақсадида мураббий комплексни вақти-вақти билан ўзгартириб туриши лозим.

6.2. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Спортчининг мувозанати

– олишув шароитларида зарбалар бериш, ҳимояланишлар ва силжиб юришларни бажаришда гавданинг мустаҳкам (турғун) ҳолатини сақлаш қобилиятидир.³¹

Статик ва динамик мувозанат ажратилади. Статик мувозанат спортга хос эмас, шунинг учун кейинчалик фақат динамик мувозанат тўғрисида гап кетади.

Агар спортчи мустаҳкам динамик мувозанатни сақлай олиш қобилиятига эга бўлса, фақат шундагина у мураккаб координацияли ҳаракатларни самарали бажара олади. Агар жанг пайтида у бузилса, унда кичик бир туртки сабабли, масалан, ўрта ва айниқса яқин масофалардан туриб ҳаракат-ланиш пайтида спортчи йиқилиб тушиши ёки, ўз ҳужуми пайтида қўли нишонга тегмай, “қулаб

³¹ Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

тушиши” мумкин. Шу сабабли спортчининг динамик мувозанатни сақлаш қобилияти ёмон бўлганда унинг ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатлари кам самарали, ўзи эса номустаҳкам ҳолат оқибатида рақиб зарбалари учун заифлашиб қолади.

Олишув шароитларида ҳаракат фаолиятининг турли-туманлиги (зарбалар, гавда ёрдамида ҳимояланишлар, ҳар хил силжиб юришлар ва бошқ) сабабли спортчига тезланишлар комплекси: тўғри чизиқли, бурчакли ва унинг вестибуляр анализаторларига таъсир қилувчи кариолис тезланишлари таъсир кўрсатади. Инсон вестибуляр анализа-торининг отолит аппарати ва ярим доира каналлари тўғри чизиқли ҳамда бурчакли тезланишлар ҳаракатларига танлаб реакция қилади. Отолит аппаратнинг қўзғалиши бир текис ҳаракат бошланиши ва охирида тўғри чизиқли тезланишлар ҳамда секинлашишлар таъсири остида, шунингдек, марказдан қочирма кучлар катталигининг ўзгариши жараёнида содир бўлади. Вестибуляр анализаторнинг ярим доира каналлари бурчакли тезланишларга, шунингдек, бир текис айланма ҳаракатнинг боши ва охирига реакция қилади.

Мустаҳкам мувозанатни сақлаб туриш қобилиятини тарбиялаш иккита йўналиш бўйича олиб борилади:

1. “Мувозанат” машқларини уни атайлаб йўқотилганда қўллаш ва кейинчалик спортчининг мустаҳкам ҳолатга қайтиши.

Бу мақсадга эришиш учун мураббий динамик мувозанатни сақлашга қаратилган махсус машқлардан уларнинг бажарилиш вақтини ҳисобга олган ҳолда фойдаланади. Масалан, спортчи гимнастика яккачўп устидан вақт учун тез юриб ўтиши лозим. Спорт амалиётида “тебранма мослама”да – ҳар томонга силжишга имкон берадиган педалли қўшалоқ ғилдиракларда – учиниш ва мувозанат ушлаш машқлари кенг қўлланилади, шунингдек, спортчининг “бочка” устида юриш машқи ҳам фойдалидир.

2. Спортчининг отолит аппарати ва ярим доира каналларига танлаб таъсир кўрсатиш мақсадида тўғри чизиқли ҳамда бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлар ёрдамида вестибуляр аппарат функциясини такомиллаштириш.

Қўлланиладиган воситаларга қараб вестибуляр тайёргарлик қуйидагиларга бўлинади: фаол (жисмоний машқлар ёрдамида), суст (техник воситалар – батут, арғимчоқ, трипликс, лопинг ва бошқ.) ҳамда аралаш (унда спорт машқлари ва қатор техник воситалардан фойдаланилади). Кўпгина спорт турлари амалиётида айланишли акробатика машқлари: ҳар хил умбалоқ ошишлар,

бурилишлар, ўгирилишлар ва ҳ.к. ёрдамида фаол машғулот услуби кенг қўлланилади.

Спортчиларнинг вестибуляр мувозанатини яхшилашнинг самарали воситаси бўлиб тайёргарлик ҳамда махсус машқлар комплексини икки босқичда кетма-кет ва мақсадли қўллаш ҳисобланади.

Биринчи босқичда спортчиларнинг умумий вестибуляр мувозанатини оширишга йўналтирилган қатор умумий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Умумий тайёргарлик машқлари комплекси вестибуляр аппаратнинг функционал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади ҳамда спортчининг отолитлари ва ярим доира каналларига табақалашган ҳамда комбинациялашган ҳолда таъсир кўрсатувчи машқларни ўз ичига олади. Кўпроқ отолитларни машқ қилдириш учун мураббий қуйидаги машқлардан фойдаланиши мумкин:

- 1) тез тўхташ ва йўналишни ўзгартириш билан югуриш;
- 2) ён томонга кескин силжиш билан олдинга ҳаракатланиш (конкида югурувчининг ҳаракатлари каби);
- 3) тез чўккалаб кетидан юқорига сакраб чиқиш;
- 4) бир оёқда сакрашлар, бош елкага эгилган;
- 5) “эшақдан” (баландлиги 60-70 см) сакраб тушиш ва кетидан сакраб чиқиш;
- 6) 180°, 360° га бурилишлар билан кўп сакрашлар.

Ярим доира каналларини кўпроқ машқ қилдириш учун қуйидаги машқлар қўлланилади:

- 1) бошни буриш ва эгилтиришлар;
- 2) гавдани ён томонларга тез энгаштириш;
- 3) бошни елкага эгилтириб, жойида туриб бурилишлар;
- 4) орқага эгилган ҳолатдан тез олдинга энгашиш;
- 5) ярим эгилган ҳолатда гавдани буришлар;
- 6) ҳар бир қадамда оёқларни алмаштириб “арчасимон” юриш.

Иккинчи махсус-тайёргарлик босқичида махсус вестибуляр мувозанатни ошириш кўп ҳажмда махсус ҳимояланиш (шўнғиш, чапга ва ўнгга оғишлар, орқага энгашиш) машқларидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Бундай машқлар вестибуляр анализаторни қўзғатувчи ҳисобланади.

Спортчилар вестибуляр анализаторининг ишлашида энг паст кўрсаткичлар кун давомида соат 7 дан 15 гача, энг юқори кўрсаткичлар 11 дан 18 гача бўлган вақт орасида кузатилади. Шунинг учун мураббий, спортчиларнинг

машғулотлари ва дам олиш вақтини режалаштираётиб, вестибуляр анализатор фаолиятидаги вақтга хос ўзгаришларни албатта ҳисобга олиши керак.

Спортчининг эгилувчанлиги – усулни керакли амплитудада бажариш қобилиятидир. Эгилувчан спортчининг бўғимлари ҳаракатчан бўлади, бу мушаклар ва бойламларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ. Эгилувчанлик *умумий* ва *махсус* бўлиши мумкин. Махсус эгилувчанлик усулни самарали амалга оширишда катта ўрин эгаллайди. Агар спортчи ҳаракатни эркин бўлмаган ҳолда, қимтиниб, мазкур усул учун керакли амплитудасиз бажарса, унинг имкониятлари анча пасаяди. Эгилувчанликнинг етарли бўлмаслиги спортчининг ҳаракат эркинлигини чеклаб қўяди.

Гавда ёрдамида ҳимояланишлар (шўнғишлар, орқага эгилишлар, чапга ва ўннга оғишлар) ва тайёргарлик ҳаракатларини бажаришда эгилувчанлик, хусусан, умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги алоҳида ўрин тутди. Амалиётнинг кўрсатишича, яхши спортчилар олишув пайтида рақибни ҳужумга чорлаш ва шахсий ҳаракатларини амалга ошириш мақсадида гавда билан ўнлаб турли ҳимоя ҳаракатларини, шунингдек, гавда билан комплекс тайёргарлик ҳаракатларини бажарадилар. Умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги чекланган ва гавда ҳамда бошни ён томонга силжитмай жанг олиб борадиган спортчилар, одатда, техник-тактик маҳоратда бир хиллик билан ажралиб турадилар ҳамда рақиб зарбаларига заиф бўладилар. Шунинг учун мураббий спортчининг умуртқа поғонаси ҳаракатчанлигига алоҳида эътибор қаратган ҳолда унинг бўғимлари ҳаракатчанлигини тарбиялаши зарур. Бунинг учун у умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги ва мушакларнинг чўзилувчанлигини такомиллаштиришга йўналтирилган *умумий тайёргарлик* ҳамда махсус машқлар комплексини бериши лозим.

Спортда усулнинг самарали бажарилишига нафақат ҳаракат амплитудаси (у бўғимлардаги ҳаракатчанлик, мушакларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ), балки ушбу ҳаракат бажариладиган вақт ҳам таъсир кўрсатади.

Масалан, спортчи томонидан рақиб зарбасига қарши шўнғиб ҳимояланиш ҳаракати тўғри бажарилган бўлса ҳам, агар унинг бажарилиш вақти катта бўлса, бундай ҳаракат натижа бермайди. Шу сабабли спортчи усулни эгаллаб бўлганидан сўнг у бу ҳаракатни нафақат керакли амплитуда билан, балки, шунингдек, зарур тезликда бажариши, бунда кейинги ҳаракатларга ўтиш қобилияти ва енгилликни сақлаб қолиши зарур.

15-16 ёшларга келиб максимал эгилувчанлик кўрсаткичларига эришилади. Шу сабабли мураббий ўсмирлар билан ишлашда ўқув-машғулот жараёнини

шундай режалаштириши керакки, бу даврга келиб зарур даражада эгилувчанликка асос солинган бўлиши лозим.

Ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида махсус эгилувчанликни тарбиялаш жараёни тўғри ташкил этилса, кейинги йилларда эгилувчанликни ўзлаштирилган даражада ушлаб туриш кифоя қилади.

Эгилувчанлик даражаси ташқи муҳит ҳароратига боғлиқ. Ҳарорат ошиши билан эгилувчанлик ортади. Шунинг учун спортчи мунтазам равишда тана ҳароратини керакли даражада сақлаб туриши керак. Бунинг учун тер ажралишини келтириб чиқарувчи бадан қиздириш машқларини фаол бажариши, махсус машғулот ва мусобақа кийими ёрдамида иссиқни сақлаб туриши зарур.

Эгилувчанлик кўрсаткичлари бир кеча-кундуз давомида ўзгариб туради. Эрталабки соатларда (соат 8 да) эгилувчанлик анча паст. Эгилувчанликнинг энг юқори даражаси куннинг ярмисида (соат 12 да) кузатилади.

Спортчи мушакларининг чўзилувчанлигини ривожлантиришга ёрдам берувчи – “чўзилтириш” машқлари бўғимлардаги ҳаракатчанликни тарбиялашда алоҳида ўрин тутди. Амалиётнинг кўрсатишича, бўғимлар ҳаракат-чанлиги узоқ вақт талаб даражасида сақланиб туриши мумкин эмас.

Агар “чўзилтириш” машқлари машғулотлардан чиқариб ташланса, бўғимлардаги ҳаракатчанлик ёмонлашади. “Чўзилтириш” машқлари, одатда, сериялаб, ҳар бир серияда бир неча марта такрорлашлар билан бажарилади.

Сериядан серияга ҳаракатлар амплитудаси ошиб боради. Битта машғулотдан сўнг ҳатто спорт билан шуғулланмайдиган 12 ёшдаги ўсмирларда мушак-бойлам аппаратининг нисбий эгилувчан-лигининг ортиши умуртқа поғонаси бўғимларида 8-9%, елка бўғимларида 10-12% ни ташкил этади.

Эгилувчанликни тарбиялашда спортчи шу нарсага интилиши лозимки, муайян ҳаракатда намоён қилинадиган эгилувчанлик катталиги у одатда бажариладиган максимал амплитудадан бирмунча кўп бўлиши зарур. Ушбу ҳолда ҳаракат эркин, ортиқча зўриқишсиз ва тез бажарилиши учун зарур бўлган “эгилувчанлик доираси” ҳосил қилинади.

Спортчининг чаққонлиги деганда олишувнинг тўсатдан ўзгарадиган вазиятларида мураккаб координацияли усулларни ўз вақтида ва самарали бажариш қобилияти тушунилади.

Чаққонлик – баҳолаш учун ягона кўрсаткичга эга бўлмаган мураккаб, комплекс жисмоний сифат.

Спортчининг умумий ва махсус чаққонлиги ажратилади.

Умумий чаққонлик – мураккаб координацияли ҳаракатларни эгаллашга бўлган қобилият, шунингдек, спорт учун хос бўлмаган фаолият турларида ҳаракатларни тез эгаллаб олиш. Чаққонлик жисмоний сифат тариқасида ўзига хослик билан ажралиб туради. Махсус чаққонлиги юқори даражада ривожланган спортчи бошқа спорт турларида (масалан, гимнастикада) умуман ожиз бўлиб қолиши мумкин. Чаққонликнинг ўзига хослиги ҳар хил фаолият турларида сифат жиҳатдан турли малакалар билан боғлиқ.

Умумий ва махсус чаққонликни тарбиялаш ҳаракатларни координацияда эгаллаш қобилиятини ривожлантириш, шунингдек, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳолда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат.

Чаққонликнинг умумий мезонлари қуйидагилар:

1) бажариладиган ҳаракатнинг координацион мураккаблиги;

2) ҳаракатнинг фазо, вақт ва куч тавсифларини бажариш аниқлиги;

3) ҳаракатни бажариш ва ҳ.к.

Янги ҳаракатни эгаллаш тезлиги физиологик жиҳатдан қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ.

Асаб жараёнлари қанча ҳаракатчан бўлса, асаб марказларининг функционал ҳолати шунча тезроқ ўзгаради, табақалашган тормозланиш шунча яхшироқ бўлади, бу кераксиз ҳаракатларнинг ажралиб чиқишига ва мақсадга мувофиқ-ларининг мустаҳкамланишига олиб келади.

Чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлган ҳаракатнинг бажарилиш аниқлиги кинестезик сезувчанликнинг ривожланиш даражаси – ҳаракат ва тактил анализаторларнинг биргаликдаги фаолияти билан белгиланади.

Малакали спортчиларда яхши ривожланган мушак сезгиси ҳаракатларнинг қайта бажарилиш аниқлигини ҳамда унинг янги шаклларининг пайдо бўлиш тезлигини олдиндан белгилаб беради.

Чаққонлик спортчининг ҳаракат реакцияси тезлиги ва аниқлиги билан чамбарчас боғлиқ.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли турли-туман янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш-дир. Натижада ҳаракат малакалари заҳираси ортади, янги ҳаракатларнинг шаклланишида бош мия пўстлоғи “иждодий” фаолиятининг юқори тонуси сақланади. Ҳаракат эгалланиб борган сари ва кейинчалик малака автоматлаштирилиши билан муайян ҳаракат ёрдамида чаққонликни ривожлантиришдаги машқлантириш самараси йўқолади.

Шундай қилиб, чаққонликни тарбиялашда ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин, бироқ уларда янги элементлар бўлиши зарур. Спортчининг ҳаракат малакалари заҳираси қанча кўп бўлса, у янги ҳаракатни шунча тез эгаллайди ва унинг чаққонлиги шунча юқори бўлади.

Спорт бошқа бир қатор спорт турларидан фарқли равишда (масалан, енгил атлетика югуриши, улоқтириш, сакрашлар ва ҳ.к.) бир қолипга туширилмаган (стандартлаш-тирилмаган) фаолият тури ҳисобланади. Унда олишувнинг ўзгарувчан вазиятларида рақиблар томонидан бажариладиган мураккаб координацияли ҳаракатларнинг турли хил шакллари намоён бўлади. Шунинг учун умумий чаққонликни, масалан, спорт ўйинлари ва бошқа яккакураш турларида (уларга бир хил малакалар хос) такомиллаштириш спортчи-нинг махсус чаққонлигини тарбиялашга ёрдам беради.

Спортчининг махсус чаққонлигини тарбиялашда иккита йўналиш мавжуд:

1. Маҳоратли спортнинг ҳамма вакиллари учун зарур бўлган турли-туман махсус координацияларнинг мумкин қадар кенг қамровли комплексини такомиллаштириш.

Мураббий бунинг учун мураккаблик даражаси ҳар хил бўлган техник усулларни: ён томонга қадам ташлашлар, оғишлар, шўнғишлар, комбинациялашган ҳимояланишлар, зарбаларнинг турли вариантлари – сакраб туриб, қўлларга қарама-қарши оёқлар билан қадам ташлаб, чекинаётиб, кесишма қарши зарбалар бериб, ҳар хил серияли зарбалар ҳамда ҳимояланишлар ва силжиб юришлар билан бирга бериладиган зарбаларни амалга ошириб, ринг бурчакларидан чиқаётиб, яқин масофага кириш ва ундан чиқиш ҳолларида қўллайди.

Махсус чаққонликни такомиллаштиришга ёрдам берувчи бундай машқларни шерикларсиз (ҳаракат координациясини такомиллаштиришга қаратилган махсус-тайёргарлик машқлари), шерик билан (техникани такомиллаштириш, шунингдек, вақт ва масофани ҳис қилишни ривожлантириш учун) ҳамда шартли ва эркин жангларда (бу ерда ҳаракатлар тўсатдан бўладиган шароитларда бажарилади) қўллаш мумкин.

Бундан ташқари, амалиётда мураббийлар спортчининг махсус чаққонлигини такомиллаштиришга қаратилган бошқа услубий усуллардан ҳам фойдаланадилар. Масалан, спортчи усуллар техникасини рингнинг чегараланган қисмида ёки “ўзининг тик туриш” ҳолатини ўзгартириб ўрганади, бажари-ладиган усуллар тезкорлигини оширади ва ҳ.к.

2. Йўналиши ва жанг олиб бориш услуби ҳар хил бўлган спортчилар учун зарур тор доирадаги махсус координацияни такомиллаштириш. Бунда мураббий шартли ва эркин жанглarda шундай индивидуал вазифаларни танлаб кўрсатадики, улар спортчига у вакил ҳисобланган йўналиш учун хос бўлган махсус вазифаларни мукамал даражада бажаришга имкон яратади.

Масалан, “тез суръатли” спортчи тез суръатли ҳаракатлар координациясида, зарба бериш учун зарур масофани танлаш ва сақлаб туриш малакасида такомил-лашади; “нокаутчи” спортчи – ўзи излаётган ва яратаётган вазиятга жавобан бир зумда “портлаш” малакасида; “ўйинчи” спортчи – ҳимояланишлар (кўпроқ силжиб юришлар йўли билан) ва жавоб зарбаларини бирга қўллаш мақсадида такомиллашади. Шунга мувофиқ машғулотларда спортчилар олдига муайян вазифалар қўйилади ва жанг машқлари учун рақиблар танланади.

Спортчи, махсус чидамлилики тарбиялашга қаратилган машқларни бажараётиб, тез толиқади. Шунинг учун мураб-бий шундай дам олиш оралиқларини кўзда тутиши лозимки, улар тўлиқ тикланиб олиш учун етарли бўлиши зарур. Шуғулланувчилар машқларнинг ўзини олдинги юкламадан қолган толиқиш излари йўқолгандан кейингина бажаришлари керак.

6.3. Малакали спортчиларни чидамлилики сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Спортдаги фаолиятнинг хусусияти ҳаракатлар шиддатининг мунтазам ўзгариб туришидан иборат. Бу ҳаракатлар ҳар бир раундда ва бутун жанг давомида кичик дам олиш бўлаклари билан алмашиб турадиган кўп сонли эпизодлар ҳамда даврларга бўлинади. Жангнинг ҳар бир эпизодида спортчилар ҳаракатлари шиддати кичикдан мумкин қадар чегарагача ўзгариб туради. Шунинг учун спортчининг аэроб ва анаэроб маҳсулдорлиги даражаси (яъни унинг умумий ва махсус чидамлилиги) унинг учун муҳим аҳамият касб этади.³²

Демак, спортчининг чидамлилиги нафақат унинг қанчалик тез чарчашига, балки фаол ҳаракатлардан сўнг қанчалик тез тикланишига боғлиқ. Агар зўриқишли фаолият пайтида спортчининг энергетик таъминоти аэроб жараёнлар ҳисобига амалга оширилса, тикланиш тезлиги аэроб механизмларнинг шиддати билан белгиланади.

³² Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.

Спортда спортчининг умумий чидамлилигини такомиллаштириш мақсадида умумий тайёргарлик (кросс югуриш, чанғида учиш, сузиш, баскетбол, регби, футбол, қўл тўпи ва ҳ.к.) ҳамда махсус машқлар (эркин ва шартли жанглар, жуфт бўлиб ишлаш, снарядларда ишлаш ва ҳ.к.) қўлланилади.

Юқори даражадаги чидамlilikка эришиш учун машқларни маълум бир танлаш ҳамда уларни ташкил қилиш тизими зарур.

Тажриба тадқиқотларининг кўрсатишича, агар машғулотда энг катта энергетик ўзгаришларни келтириб чиқарадиган ва томир уриши тахминан минутига 180 зарбага тенг бўлган ҳолатда бажариладиган махсус машқлар (спарринглар, эркин ва шартли жанглар, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича жуфтликда ишлаш, қопларда ишлаш) қўлланилса, спортчининг умумий чидамлилиги жиддий яхшиланади. Бунда шу нарса муҳимки, бу машқлар маълум бир кетма-кетликда бажарилиши лозим.

Спортчиларда умумий чидамlilikни такомиллаштиришнинг энг самарали услубларидан бири айланма машғулотдир. Машғулотда чидамlilikни оширишнинг энг самарали воситаси – бу раунд вақтини 5 ва янада кўп дақиқагача узайтириш.

Махсус чидамlilikни такомиллаштириш учун (у спортчининг максимал қувватдаги шиддатли ишни бажариш қобилиятида намоён бўлади) махсус ва махсус-тайёргарлик машқлари (спарринглар, шартли ва эркин жанглар, снарядларда машқлар, “соя билан жанг қилиш”, шериклар билан жуфтликда қўлқопларсиз, тўлдирма тўплар билан, силжиб юришлар билан машқлар) қўлланилади. Умумий тайёргарлик машқларидан ҳам фойдаланиш мумкин: кросс, спорт ўйинлари ва ҳ.к. Бироқ, одатда, махсус машқлар махсус чидамlilikни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади.³³

Махсус чидамlilikни такомиллаштиришда асосий йўл – снарядлардаги машқларда, эркин ва шартли жанг машқларида (шерикларни тез-тез алмаштириб туриш, яқин масофадан жанг олиб бориш, вазифа қийинлигини ошириш ва бошқ. ҳисобига) спортчи фаолиятини жадаллаштириш.

Масалан, снарядларда машқларни бажаришда махсус чидамlilikни тарбиялаш мақсадида махсус юклама тури ҳамда иш ва дам олишнинг алмашинуви қўлланилади.

Спортчи қоп билан машқларда бир раунд давомида максимал тезлик ҳамда шиддатда 10-15 портловчи қисқа серияларни бажаради (ҳар бирининг давомийлиги 1-1,5 сек), сериялар орасидаги вақт оралиғида (10-15 сек) – тинч

³³ . Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.

суръатдаги ҳаракатларни амалга оширади. Сўнгра 1,5-2 дақиқа дам олиш келади, ундан кейин спортчи яна қоп билан машқ бажаради. Шундан сўнг спортчи дам олади ва машқни такрорлайди (ҳаммаси бўлиб 4 раунд). Дам олиш пайтида спортчи хотиржамлик билан юриб туриши ёки оёқ учида енгил сакраб туриши (“рақс тушиши”) лозим. Келтирилган машқ креатинфосфат механизмнинг такомиллашишига ёрдам беради.

Гликолитик механизмни такомиллаштириш учун шундай машқлар қўлланиладики, улар давомида тўхтовсиз шиддатли иш (қоп, ясси қўлқоп, деворга зарбалар бериш ёки 20-30 с ичида орқага чекиниш билан зарбалар ва силжишларнинг уйғунлиги) секинлаштирилган суръатдаги иш билан (40-60 с ичида) алмашилади.

Спортчи чидамлилигини оширишнинг самарали воситаси бўлиб тоғ шароитларидаги машғулотлар ҳисобланади. Ўртача тоғ шароитларида кислороднинг парциал босими паст бўлганлиги сабабли, спортчининг ўша ерда бўлишининг ўзи нафас олиш имкониятларининг ошишига (хусусан гемоглобиннинг қондаги миқдори ошишига) ҳамда гипоксия ҳолатларига бўлган бардошликнинг ортишига ёрдам беради. Агар машғулот баландлик даражасини “максимал” услубда мунтазам ўзгартириб туриш шароитида ўтказилса, спортчининг чидамлилики даражаси самарали ошади.

Спортчилар чидамлилигини тарбиялашда тўғри нафас олишни йўлга қўйиш катта аҳамиятга эга. Спорт фаолиятининг хусусияти рингда бир маромда нафас олиш имкониятини бермаслиги туфайли унинг аҳамияти янада ортади.

Спортчининг нафас олиши тўхтовсиз ва етарлича чуқур бўлиши лозим. Яхши нафас чиқариш ўпкаларнинг яхши вентиляция-сини таъминлайди ва ўпканинг тириклик ҳажмидан самарали фойдаланишга имкон беради. Шу нарса аниқланганки, кучли зарбаларда нафас чиқаришга эътибор берилган нафас олиш тартиби энг самарали ҳисобланади. Бу нафақат ўпканинг яхши вентиляциясига ёрдам беради, балки зарбалар кучини ҳам оширади. Ҳатто юқори малакали спортчилар ҳам ҳар доим тўғри нафас олмайдилар.

Энг кўп қўйиладиган хато – нафас олишни тутиб туриш, нафас олиш ва нафас чиқаришнинг чуқур бўлмаслиги, зарбаларни беришда чираниш, яқин масофада нафас олишнинг бузилиши. Бу кислород истеъмол қилишнинг камайиб кетишига олиб келади. Шунинг учун мураббий спортчилар зарбалар ва ҳимояланиш усулларини бажариш пайтида нафасни тутиб қолмасликларини кузатиб туриши зарур. Спортчилар серияли зарбаларни беришда тўхтовсиз нафас олишлари лозим, бироқ ҳар бир зарбани тез нафас чиқариш билан

бажариш шарт эмас. Фақат ёки бутун зарбалар сериясини, ёки алоҳида урғу берилган зарбани шундай амалга ошириш зарур.

Назорат саволлари

1. Куч сифатини ривожлантириш восита ва усуллари.
2. Куч сифатининг турларини таснифлаб беринг?
3. Координация ва уни такомиллаштириш методикасига изоҳ беринг?
4. Чидамлилик ва уни такомиллаштириш методикасига изоҳ беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот:

Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Ишнинг мақсади:

Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланишда амалий кўникма ва малакаларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

1. Малакали спортчиларни замонавий технологиялар асосида психологик тайёрлаш.

2. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

3. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Топшириқлар:

<p>Малакали спортчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланиладиган замонавий восита ва усулларни тавсифлаб беринг</p>	<p>Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.</p>	<p>Малакали спортчиларнинг психологик тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари ва юқори натижаларга эришишда психологик тайёргарликнинг ўрни ва аҳамияти изоҳлаб беринг.</p>
--	---	---

Назорат саволлари

1. Малакали спортчиларни психологик тайёргарлигида замонавий технологияларнинг аҳамияти.

2. Малакали спортчиларни психологик тайёргарлигининг турларини тавсифланг?

3. Малакали спортчиларнинг мусобақа фаолиятига психологик тайёргарлигининг мақсад ва вазифаларини изоҳланг?

4. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида қўлланиладиган қандай восита ва усулларни биласиз?

5. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида қўлланиладиган қандай замонавий технологияларни биласиз?

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

2-амалий машғулот:**Спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими дастурини тузиш.**

Ишнинг мақсади: Малакали спортчилар тайёрлаш жараёнининг макро тизими ишлаб чиқишда амалий кўникма ва малакаларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

1. Макроцикл дастурини тузиш (спорт тури мисолида).
2. Мезоцикл дастурини тузиш (спорт тури мисолида).
3. Микроцикл дастурини тузиш (спорт тури мисолида).

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ўқув-машғулотлари дастурини тузишнинг замонавий йўллари.

Макроцикл дастурини тузишнинг ўзига хос хусусиятлари ва юкламаларни режалаштиришнинг замонавий йўллари ёритилган.

Микроцикл дастурини тузишнинг замонавий йўллари.

Янги инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда мезоцикл дастурини тузиш.

Йиллик жадвал**Мутахассислиги бокс бўлган спорт махоратини ошириш гуруҳлари учун ўқув соатларини тақсимлаш мисолида**

Машғулот мазмуни	давр	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Назарий машғулот	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Умум ривожлантирувчи машқлар	220	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18
Махсус жисмоний тайёргарлик	220	18	18	18	18	19	19	19	19	18	18	18	18
Техник тайёргарлик	220	18	18	18	18	28	18	18	18	19	19	19	19
Рухий тайёргарлик	110	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактик тайёргарлик	220	18	18	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18
Назорат мейёрлари	30	5	4	-	2	2	-	-	-	6	2	4	5
Мусобақаларда	85	5	6	8	5	7	9	10	10	4	7	7	7

иштирок этиш													
Хакамлик амалиёти	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Тадбирларни ташкил қилиш	74	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6
Умумий соатлар	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Назорат саволлари

1. Малакалди спортчиларни ўқув машғулотида макроцикл дастурини тузиш қандай амалга оширилади (спорт тури мисолида).
2. Йиллик машғулоти режаларини тузиш қандай амалга оширилади?
3. Мезоцикл дастурини тузишда қандай замонавий технологиялардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ (спорт тури мисолида).
4. Мусобақа олди босқичида мезоцикл дастурини тузиш қандай амалга оширилади (спорт тури мисолида).
5. Мусобақа олди босқичида микроцикл дастурини тузиш қандай амалга оширилади (спорт тури мисолида).

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

3-амалий машғулот:

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилиш.

Ишдан мақсад: Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишнинг йўлларини ўрганиш.

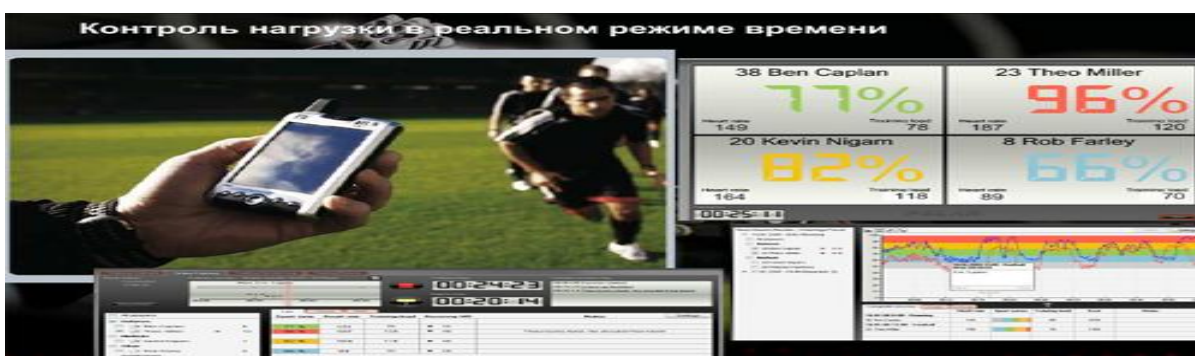
- 1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш усуллари (спорт турлари бўйича).**
- 2. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш (спорт турлари бўйича).**
- 3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб бошқариш (спорт турлари бўйича).**
- 4. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш (спорт турлари бўйича).**

Намуна: Малакали спортчиларни назорат қилишда замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш. “Polar Team2” мисолида.

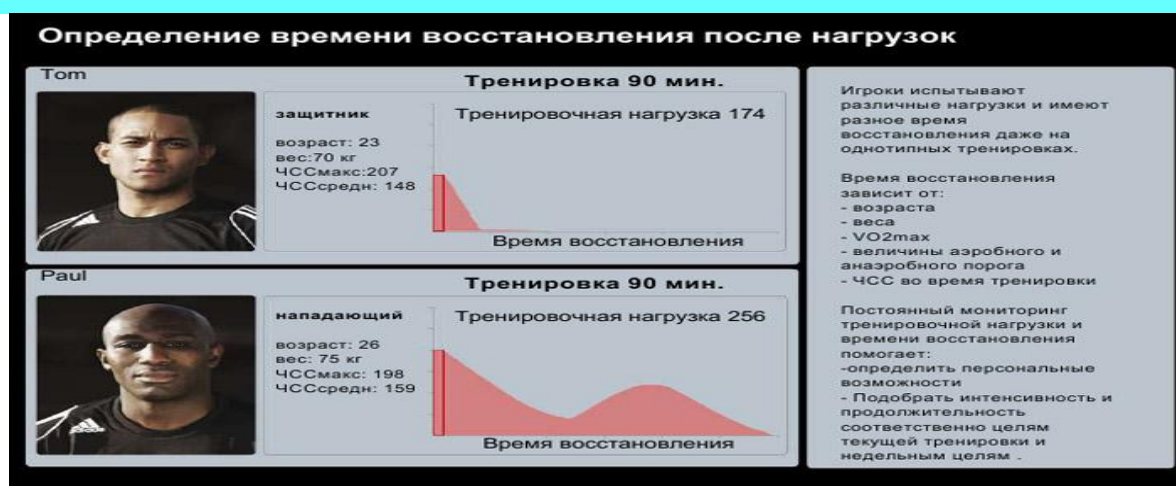
Иккинчи авлод – «Polar Team²» технологияси



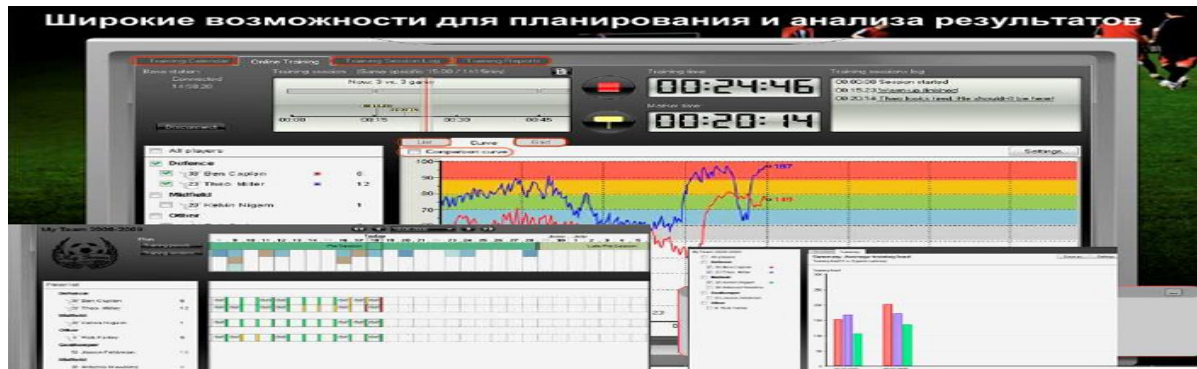
1977 йилда Филландиялик олим **СЕШО САЙНАЯКАНҒАС** Машғулотларда фойдаланишга мўлжалланган «Polar Team²» технологияси «Tour De France» Ҳалқаро велосипед пойғаси ва шунингдек, Ванкуверда ўтказилган қишки Олимпиада ўйинларини бевосита тўғридан – тўғри *on-line* режимида трансляция қилишда муваффақиятли тарзда фойдаланилган. «Polar Team²» технологияси тренерга спорт жамоасининг машғулотлар жараёнини тўлиқ ҳолатда назорат қилиш имконини беради. Ушбу технологиянинг иккинчи авлоди ҳозирги вақтда жаҳонга машхур бўлган – «Real Madrid» ва «Manchester United» футбол жамоалари фаолиятида кенг фойдаланилади.



«Polar Team²» технологияси бир вақтнинг ўзида, айти дамда, яъни *on-line* режимда 28 та спортчининг амалга оширувчи машғулотлари параметрларини кайд қилиш ва назорат қилиш имконини беради. Машғулотлар олдидадан тренер машғулот ҳақида спортчиларга маълумот беради ва бир вақтнинг ўзида 10 тагача шахсий масофадан узатиш мосламаси (*датчик*) ўрнатилади. Машғулот давомида тренер ҳар спортчининг жойлашиш ҳолатини, унинг юрак уриши частотаси қийматини (минимал ва максимал), юкломани бажариш даражасини ва ҳатто, махсус ишлаб чиқилган «Training load» тизими орқали машғулотлар юкломалари бажарилиши бўйича кўрсаткичлар қийматини компьютер (ноутбук) ёрдамида кузатиб бориши ва назорат қилиши мумкин.



Бу эса – спортчиларнинг якка тартибда, ҳар бирининг машғулотлар жараёнидаги кўрсаткичларини олдинги машғулотлардаги қийматлар билан автоматик тарзда солиштириш ва тегишли кўрсатмаларни ишлаб чиқиш имконини беради! Бу технология машғулотлар жараёнини оптималлаштириш, тегишли тузатишлар киритиш, спортчиларнинг ўрнини алмаштиришни амалга ошириш имконини беради. Шунингдек, машғулотлар кўрсаткичлари асосида спортчиларда қайта тикланиш вақтини кайд қилиш мумкин, бу эса – ортиқча меъеридан ортиш машқ қилиш ва ўз навбатида, жароҳат олиш эҳтимоллигининг олдини олади.



Спортчиларнинг машғулотлар жараёнини бажариши бўйича кўрсаткичлари доимий равишда симсиз, «Bluetooth» тизими орқали спортчиларга ўрнатилган сезгир узаткич мосламалардан 100 метр радиусда (айрим қуриламаларда 300 метргача) тренер компьютери экранига узатилади. Бу технология тренерга спортчилар фаолиятини назорат қилишда кенг имкониятлар эшигини очади.

«Polar Team²» технологияси асосида ишлаб чиқилган қурилма қуйидаги қисмлардан ташкил топган:



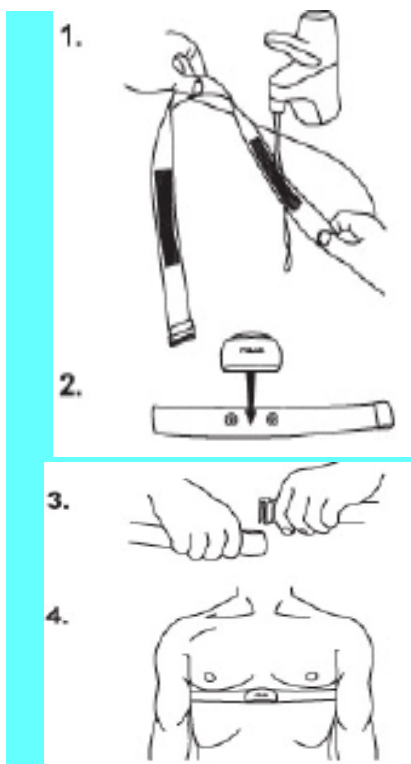
Off-line, шунингдек *on-line* режимида пульс қийматини узатувчи, «Polar wearlink» типигаги 10 дана сезгир мосламалар 360 соат давомида машғулотлар ўтказилишида 5 сек оралиқда қайд қилиш ва шунингдек, 48 соатлик режимда эса, **R-R** интервал асосида қайд қилиш имконини беради; жумладан, сезгир мосламалар *on-line* режимида 30 соат давомида ва *off-line* режимида 400 соат давомида ишлашни таъминловчи, сифатли батареялар билан таъминланган;



10 датчикни бир вақтнинг ўзида зарядлаш имконини берувчи, симсиз зарядлаш қурилмаси. Тўлиқ зарядлаш вақти – 12 соатни ташкил қилади;



Bluetooth USB Adapter (USB Dongle) спортчи танасига ўрнатилган (камар) датчикларидан узатиловчи сигналларни тренер компьютерида қайд қилишни таъминлайди



Спортчи танасига ўрнатилувчи сигнал узатиш мосламаси (камар типда ишланган).

Мослама юрак уриши частотаси қийматини қайд қилади ва *Bluetooth* тизими оқрали компьютерга узатади.

Камарнинг иккита охириги учиди жойлаштирилган электродлар намланган ҳолатда спортчининг бел соҳасига тегиб туради.



84 та ўйинчини, жумладан улардан 28 тасини бир ватқнинг ўзида кузатиш имконини берувчи база станцияси. 1 – синфга мансуб «Bluetooth» узатиш мосламаси 100 метр радиусда ишлаш имконини беради ва шунингдек, «WiFi» тизими бевосита узатилаётган сигналларнинг компьютерга узатилишини таъминлайди. Станция ҳам 4 соат давомида тўлиқ зарядланувчи, 12 соат ишлаш имкони берувчи батарея тизимига эга ҳисобланади;



84 та ўйинчини, жумладан улардан 28 тасини бир ватқнинг ўзида кузатиш имконини берувчи база станцияси. 1 – синфга мансуб «Bluetooth» узатиш мосламаси 100 метр радиусда ишлаш имконини беради ва шунингдек, «WiFi» тизими бевосита узатилаётган сигналларнинг компьютерга узатилишини таъминлайди. Станция ҳам 4 соат давомида тўлиқ зарядланувчи, 12 соат ишлаш имкони берувчи батарея тизимига эга ҳисобланади;



Компьютер ва диск билан ишлаш имконини берувчи дастурий таъминот ўқув материали; «USB dongle» ва олиб юриш учун мўлжалланган сумка; Қайд қилиб ўтиш керакки, «Polar Team²» технологияси билан биргаликда, ҳозирги вақтда дунё миқёсида жамоавий спорт турларида машғулотлар жараёнини назорат қилишда бошқа буйруқ бериш тизимларидан ҳам фойдаланилади. Жумладан, «Ноу-хау Polar Team²» технологияси тренернинг «Polar» типигаги монитор орқали спортчиларни назорат қилиш имконини беради.

Юкори малакали таэквондочиларнинг функционал тайёргарлиги динамикаси

t/r	F.I.SH.	Sport mutaxassisligi razryadi	Tiklanish vaqtidagi YuQS			GSTI	Baholash mezon
			1-daq	2-daq	3-daq		
1	Abdullayev B	SU	70	53	50	86,7	Yaxshi
2	Qo'ziyev B	SU	83	69	61	70.4	O'rtacha
3	Sharopov M	SU	80	61	56	76.1	O'rtacha
4	SolayevSh	SU	98	70	66	64.1	O'rtachadan past
5	To'rayev A	SU	90	62	60	70.7	O'rtacha
6	Yaxshiboyev K	SU	94	70	64	65.7	O'rtacha
7	Metalnikov A	XTSU	72	53	50	85,7	Yaxshi
8	Nuriddinov A	SU	67	49	47	92.0	A'lo
9	Rafalovich N	XTSU	68	50	48	90.3	Yaxshi
10	XanVladislav	XTSU	67	49	47	92.0	Yaxshi
X			78,9	58,6	54,9	86,2	

Garvard step-testi bo'yicha ish qobiliyatni baholash mezon

Test indeksi	Baho
55 dankam	Yomon
55-64	O'rtachadan past
65-79	O'rtacha
80-89	Yaxshi
90 vaundanortiq	A'lo

Назорат саволлари

1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш қандай амалга оширилади (спорт турлари бўйича).

2. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий

технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш амалга оширилади (спорт турлари бўйича).

3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб бошқариш амалга оширилади (спорт турлари бўйича).

4. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш амалга оширилади (спорт турлари бўйича).

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

4-амалий машғулот:

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароити.

Ишдан мақсад: Юқори малакали спортчиларни мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимини эксперимент шароитини ўрганиш.

- 1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ташкил қилиш.**
- 2. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизимини ишлаб чиқиш.**
- 3. Боксчиларни мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.**

Топшириқни бажариш учун тавсиялар:

1. Спортчиларнинг мусобақа фаолияти.
2. Хотира мусобақалари, беллашув учрашувлари, саралаш, таснифий, ҳудудий миқёсдаги ва идоралараро мусобақалар.
3. Халқаро мусобақалар.
4. Ёпиқ мусобақалар.
5. Очиқ мусобақалар.
6. Тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақалар.
7. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш таркиби.
8. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими жадвали.
9. Мусобақага тайёрлашнинг эксперимент шароити.

Назорат саволлари

1. Малакали спортчиларнинг мусобақа фаолиятини тавсифлаб беринг?
2. Хотира мусобақалари, беллашув учрашувлари, саралаш, таснифий, ҳудудий миқёсдаги ва идоралараро мусобақаларни ўтказишнинг моҳияти ва аҳамиятини очиб беринг?
3. Очиқ мусобақаларнинг ўтказишнинг мақсади ва вазифалари нимадан иборат?
4. Тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақаларини тавсифлаб беринг?
5. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш таркиби нимадан иборат?
6. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими жадвали қандай тузилади?

7. Мусобақага шароитида ўтказиладиган экспериментлан қандай ташкиллаштирилади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

5-амалий машғулот:
Машғулот дастурини тузиш.

Ишдан мақсад: Юқори малакали спортчиларнинг ўқув машғулотлар дастурини тузишнинг самарали йўлларини ўрганиш.

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

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

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

Намуна: Мусобақалардан олдинги босқичининг тахминий режаси (23 кун)
Якшанба

Эрталаб (7⁰⁰ – 8¹⁵) – Иштирокчилар ва мураббийларнинг келиши, жойлашиши.

Кун давомида (12⁰⁰ – 14⁰⁰).

Кечқурун (17⁰⁰ – 19⁰⁰) – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулотлари (футбол) – 30 дақиқадан 2 тайм. Якунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

Душанба

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

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

Сешанба

Эрталаб – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Махсус жисмоний машқлар (МЖМ) – 20 дақиқа. Соя билан олишув – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд

(танаффусда ётган ҳолатда таяниб қўлни букиш ва ёзиш). Сакраш машқлари (тўсиқлар оша ва квадрат бўйлаб) 6 та ёндошув асосида. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

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

Чоршанба

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

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

Пайшанба

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

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

Жума

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

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

раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Арғимчоқда сакраш машқини бажариш – 5 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

Шанба

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

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

Якшанба

Эрталаб – назарий жиҳатдан тайёргарлик кўриш.

Душанба

Эрталаб – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. Соя билан олишув машқи – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда қўлни букиш ва ёзиш). Раунд кўринишида югуриш – 3 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд. Стадион атрофи бўйлаб ҳаракатланишда зарбалар бериш ва ҳимояга ўтиш машқини бажариш. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

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

Сешанба

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

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

Чоршанба

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

Кечқурун – бошқа базага кўчиш.

Назорат саволлари

1. Юқори малакали спортчиларни мусобақа олди ўқув машғулотлар дастурини тузиш қандай амалга оширилади?
2. Малакали спортчиларнинг мусобақа олди ўқув машғулот йиғинларини ўтказишнинг мазмун моҳиятини изоҳлаб беринг?
3. Юқори малакали спортчиларни мусобақа даври ўқув машғулотлар дастурини тузиш қандай амалга оширилади?
4. Мусобақа даврида малакали спортчиларга бериладиган юкламаларни тависфлаб беринг?
5. Юқори малакали спортчиларни мусобақадан кейинги ўқув машғулотлар дастурини тузиш қандай амалга оширилади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

6-амалий машғулот:

Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Ишдан мақсад: Юқори малакаси спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган замонавий технологияларни амалиётда ўрганиш.

1.Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

2.Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда замона-вий технологиялардан фойдаланиш.

3.Малакали спортчиларни махсус чидамлик сифатини ривожлантириш-да замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Намуна: Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг аниқлаш компьютер дастури (СПУДЭРГ-4) мисолида.

Махсус жисмоний тайёргарликни аниқлаш тести.

Боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашда ЎзДЖТИ бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услугиёти кафедраси профессори Р.Д.Халмухамедов, ўқитувчиси С.С.Тажибаевлар томонидан такомиллаштирилган “СПУДЭРГ-4” дан фойдаландик.

Приборнинг уланиши:

- 1.USB кабелини компьютерга уланг;
2. Бокс қопини кабел ёрдамида приборга уланг;
3. Компьютерни ёқишингиз ва приборни ишга тушуришингиз мумкин (Приборни компьютерга биринчи марта улаш олдидан “CDM20814_Setup.exe”) драйвер файлини ишга тушириш лозим).

Приборнинг таърифи: Приборнинг олд қисми панелида 2 та чироқли индикатор жойлашган. “Иш” – индикатори машқни ижро этиш вақтида тўхтовсиз ёниб туради, раундлар орасидаги танаффуслар пайтида ўчиб –ёниб (милтираб туради). зарба қайд қилинган пайтда қизил чироқ ёнади. Бу индикатор “сигналларда зарбалар” машқини бажариш вақтида ҳам қисқа вақт муддатга (товушли сигнал билан бир вақтда) ёнади.

Индиктор (“ПК билан алоқа”). Бу индиктор приборнинг компьютер билан ишлашини акс эттириш учун ҳизмат қилади.

Товушли индиктор навбатдаги машқнинг иш оралиғи бошланиши (яқунлиниши тўғрисидаги шуниндек, зарба қайд қилинган вақтда сигналларни (қисқа товушли сигнал) бериш учун хизмат қилади.

Дастурнинг таърифи: дастурнинг бошланиши: 1. Спортчини рўйхатдан танлаб олиш; 2. Янги ҳисобга олиш ёзувини киритиш; 3. Тест натижаларини қайд қилинган умумий рўйхатлар; 4. Excelда жадвалларни чиқариш; 5. Лоиха муаллифлари тўғрисида маълумот.

1. Спортчини рўйхатдан танлаб олиш; базага киритилган барча спортчиларни чиқариш. Тахланган майдон бўйлаб сичқонча тугмачаси шахсий карточкани очади ва бажарга тестлар тўғрисида батафсил ахборотга ўтади.

Ўнгда тестларни чақириш майдони ва уларнинг қисқа таърифи жойлашади.

Тестни рўйхатдан танлаб олиш автоматик тарзда ушбу тесни ўтиш вақтига кўра спортчилар рўйхатини саралаб беради. Шу тариқа ушбу тестдан ҳам ўтмаган спортчилар рўйхатнинг юқорсида бўлиб қоладилар.

Сичқонча тугмаси тест ўтилган майдонча бўйлаб ушбу тестдан ўтган спортчи натижалари жадвалини очади.

2. Янги ҳисобга олиш ёзувини киритиш; янги спортчи тўғрисидаги ахборотни тўлдириш учун шакл: “Сақлаш” тугмачаси босилганда, базага маълумотларни ёзиб бради ва тестларни топшириш учун майдонлар очади. Бу шакл янги спортчиларнинг шахсий карточкасига айланади, худди шундай шакл “Спортчини танлаш” менюсидан спортчи танланаётганда ҳам чиқади, фақат унда майдонлар тестларини топшириш саналари билан тўлдирилган бўлиши мумкин улар босилганда ушбу тест натижалари ёритилган шакл очилади.

Бўш майдон бўйлаб сичқонча тугмачасини босиш тегишли тестни топшириш учун шакл очади.

Спортчининг шахсий карточкасига қайтиш учун “Тестларга қайтиш” - босиш керак.

“Старт” тугмачаси босилганда прибордаги дастур ишга тушади ва дастур приборда зарбалар тўғрисидаги маълумотларни кутади. Шунингдек, таймер пайдо бўлади, у тескари ҳисобда кичик раунд ёки танаффус тугашигача қолга вақтни кўрсатиб туради. Кичик раунд тугаши билан марказий майдонда кичик раунддаги зарбалар тўғрисида статистик маълумотлар чиқарилади.

3. Тест натижаларини қайд қилинган умумий рўйхатлар; чапда тест-нинг таърифи чиқади. Ўнгда вазн гуруҳлари бўйича умумий натижалар қайд қилинган жадвал чиқади. танланган гуруҳ устига сичқонча тугмасини олиб бориб икки марта босиш орқали номманом натижалар келтирилган иккинчи жадвал очилади. Танланган исм устига сичқонча тугмасини икки марта босиш билан танлаб олинган спортчининг ушбу тест бўйича эришган натижалари берилган шакл очилади.

4. Жадвалларни Excelда чиқариш; барча тестлар танлаб олинган шакл сақлаб қолиш ёки маълумотлар базасидан ўчириб ташлаш зарур бўлган тестлар танлаб олинади.

Натижалар “Документы”да жойлашган Excel файлларда сақлаш санаси ва тест номи кўрсатилган ҳолда сақланади.

Ҳар бир файл вароқларидан иборат бўлиб, улар қуйидагилар акс этади;

а) Гуруҳ бўйича умумий натижалар; б) ҳар бир гуруҳ бўйича умумий натижалар; в) ҳар бир раунд бўйича натижалар; г) ҳар бир кичир раунд бўйича натижалар; д) прибор кўрсаткичлари (барча олинган зарбаларнинг ҳосиласи).

Унда қуйидаги тестлар ўтказилди;

1. Битталиқ зарбалар кучини аниқлаш учун тест (ёнда ва тўғридан).

2. 8 сониялик тест.

Боксчининг олинган максимал иш қобилияти катталиқлари асосида қуйидаги кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилади:

1. Тестда иш шиддати 1 сония ичида спортчи тана оғирлигининг 1 кг.га нисбатан қайда ҳисоблаб чиқарилади $1 \text{ с} - W_8 = P_8/P/8$: P -боксчи тана оғирлиги, P_8 – тестда ишнинг тоннажи йиғиндиси.

2. Портловчан чидамлилиқ коэффициенти $ПЧК = P_2 \times K_2 / P_1 \times K_1$, P_1 ва P_2 – тестдаги биринчи ва иккинчи ярмидаги тоннажи, K_2 и K_1 – тестдаги биринчи ва иккинчи ярмидаги зарбалар сони:

3. Портловчан чидамлилиқ индекси - $ПЧИ = W \times ПЧК$;

4. Крантинфосфат иш қобилияти индекси - $КФИҚИ = ПЧИ \times K_8$, K_8 8 сонияда зарбалар сони.

3. 2 дақиқадан 3 раундли тест (дам олиш 1 дақиқа).

Назорат саволлари

1. Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?

2. Юқори малакали спортчиларнинг тезлик сифатини ривожлантиришда қандай восита ва усуллардан фойдаланасиз?

3. Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?

4. Малакали спортчиларни махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?

5. Малакали спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини қандай назорат қилинади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

7-амлий машғулот:

Малакали спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Ишдан мақсад: Малакали спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат сифатлари ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

1.Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

2.Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

3.Малакали спортчиларни чидамлилик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Топшириқни бажариш учун тавсиялар:

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
2. Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, югуриш, сакраш ва ҳоказо).
3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.
4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижройи чегарасини кенгайтириш.
5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.
6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш.
УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргалиқда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлар.
Махсус жисмоний тайёргарлик.
 - а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;
 - б) чидамлилик сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилик, тезкорлик-куч чидамлилиги) машқлар;
 - в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;
 - г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

Назорат саволлари

1. Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?
2. Куч сифати турларини тавсифлаб беринг?
3. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?
4. Малакали спортчиларни чидамлилик сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?

Фойдаланган адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 р.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 р.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-Кейс.

Бош мураббий белгиланган тартибда терма жамоа боксчиларини жаҳон чемпионатида саралаш мусобақаларига тайёргарлик ўқув-машғулот йиғинларини ўтказди. 10 нафар юқори малакали боксчилардан 6 нафари техник нокаут билан мағлубиятга учради. Режалаштирилган натижага эришилмади.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал).
- Мусобақаларга тайёргарлик даврини ташкил этишнинг оптимал йўллари-ни кўрсатинг(жуфтликларда ишлаш).
- Боксчиларнинг жанг олиб бориш техникасини тавсифланг ва рақибни жанг олиб бориш усуллар тартибини аниқланг (жуфтликларда ишлаш)

2-Кейс.

2013 йилда Қозоғистон давлатида ўтказилган жаҳон чемпионатида Ўзбекистон бокс терма жамоаси вакиллари тўлиқ таркибда иштирок этишди. 91 кг вазн тоифасидаги Рустам Тўлаганов жаҳон чемпионатида 1 ўринни қўлга киритиши кутилаётган эди. Лекин Р.Тўлаганов мусобақанинг чорак финалда мағлубиятга учради.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Р.Тўлагановни ижтимоий келиб чиқиши ўрганилсин (жуфтликларда ишлаш).
- Р.Тўлагановни мураббийи билан ўзаро муносабат ўрганилсин (жуфтликларда ишлаш).

3-Кейс.

Аброр Тохиров Спорт педагогик маҳоратини ошириш фанидан сабабсиз кўп дарсларни қолдирди. Мураббий А.Тохировни дарсларни бошқа сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу фанни тўлиқ ўзлаштираолмасдан талабалар сафидан четлаштирилиши мумкинлигини огоҳлантириб тушунтириш хатини олди.

А.Тохиров мураббийнинг айтганини қилмасдан дарсларни сабабсиз қолдирди. Оқибатда мазкур фанни ўзлаштираолмаганлиги сабабли талабалар сафидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Аброр Тохиров нима учун СПМО фанига тўлиқ қатнашмади (индивидуал ва кичик гуруҳда).

- Аброр Тохиров ва мураббийнинг ўзаро муносабатларини таҳлил қилинг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишда замонавий технологиялардан фойдаланиш самарадорлиги.

4-Кейс.

2008 йилда Хитойда ўтказиладиган Олимпиада ўйинларига сара-лаш мусобақаларига таэквондо бўйича терма жамоа вакилларида Ж.Бойқўзиев бориши режалаштирилган эди. Лекин Бош мураббий мусобақаларга яқин қолганда Ж.Бойқўзиев ўрнига К.Камалов боришини маълум қилди. К.Камалов мусобақада иштирок этди ва лицензияни қўлга киритди. Лекин 1 жангда мағлубиятга учради. Бош мураббий вазифасидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Федерация иш фаолияти таҳлил этилсин.
- Мураббийнинг иш фаолияти таҳлил этилсин.

5-Кейс.

Жисмоний ҳаракатни ўргатишда (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) яхлит усулдан фойдаланилди. Ўрганувчилар жисмоний ҳаракатларни бажара олишмади. Натижада ўрганувчиларни барчаси қониқарсиз баҳоланди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(индивидуал).

- Жисмоний ҳаракатларни ўргатиш кетма-кетлиги ва ўргатиш услубини ишлаб чиқинг (индивидуал ва кичик гуруҳларда).

6-Кейс.

Енгил атлетика машғулотларини фақат югуриш воситасидан фойдаланган ҳолда ташкил этди. Таълим олувчилар томонидан ўқитувчига нисбатан норозилик кайфияти туғилди. Натижада машғулотларда қатнашув-чиларни фаоллиги кескин пасайди. Яъни машғулот самараси йўқолди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабаблар ва ҳал этиш йўллари жадвал асосида изоҳланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

Муаммо тури	Келиб чиқиш сабаблари	Ҳал этиш йўллари

“МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” ЖАДВАЛИНИ ТЎЛДИРИНГ

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг саралашга боғлиқлиги.	Муаммоли вазиятнинг келиб чиқиш сабаблари	Вазиятни ечимлари

VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

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.

1. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг мақсади ва вазифалари.

2. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишда қўлланиладиган асосий тамойиллар.

3. Малакали спортчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг восита ва усуллари.

4. Малакали спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллашнинг ўрни.

5. Малакали спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

6. Малакали спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

7. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш.

8. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб ориентирлаш.

9. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб бошқариш.

10. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

11. Малакали спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини

ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

12. Малакали спортчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

13. Малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

14. Малакали спортчиларни махсус чидамлилик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

15. Малакали спортчиларни куч сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

16. Малакали спортчиларни координацион қобилиятини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

17. Малакали спортчиларни чидамлилик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Тамойиллар	спортчини ўргатиш, тарбиялаш ва машқ қилдириш қонуниятларини ифодаловчи умумий назарий қонуниятлардир.	athlete training, training and training-view represents the laws of theoretical laws.
Цикллилик тамойили	ўқув-машғулот жараёнида қўйилган вазифаларга қараб машғулотлар тузилиши ва мазмуни, спортчининг тайёргарлик босқичлари ва даврларининг даврий, кетма-кет ўзгаришини тушуниш лозим.	depending on the tasks in the process of training when the training structure and content of the preparatory stages of the athlete and the circuits in order to understand the changes in the series.
Катта цикллар	йиллик ва ярим йиллик ҳамда кичик цикллар – спортчи тайёргарлигининг ҳафталик муддатини ўз ичига оловчи микроцикллар ажратилади.	most of the annual and semi-annual cycles - including the period of training of athletes suspected of weeks allocated mikrotsikllar.
Спорт тайёргарлигининг мақсади	(спортчи) учун мусобақа фаолиятида максимал даражада юқори натижаларга эришиш талабларига мувофиқ, танланган спорт турининг ўзига хослигини белгилаб берувчи, техник–тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликнинг мумкин бўлган максимал даражасига эришиш ҳисобланади.	the reporting individual (athlete) in accordance with the requirements for this activity to achieve maximum results, determine the identity of the chosen sport, technical, tactical, physical and mental preparation can achieve a maximum level.
Спортда танлаш	спорт турида юқори натижага эриша оладиган,	This is what one can achieve good results in

	қобилиятли, истехдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушинамиз.	sports, an understanding of the process to find talented people istehdodli.
Тактик жиҳатдан такомиллаштириш	олдинда турган мусобақа, рақиблар таркибининг хусусиятларини таҳлил қилиш ва олдинда турган мусобақага оптимал тактикани ишлаб чиқишни назарда тутди.	ahead of the competition, competitors analysis of the characteristics of the structure and provides optimal tactics of competition ahead.
Умумий ҳолатда ҳаракатларни ўргатиш услуби	нисбатан оддий машқларни ўзлаштиришга нисбатан қўлланилади, шунингдек тарки-бий қисмларга бўлиб чиқиш мумкин бўлмаган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам фойдаланилади.	with regard to the development of a relatively simple exercise, as well as the actions can not be part of the complex has been also used.
Олиб келувчи машқлар	нисбатан оддий ҳаракатларнинг бир маромда ўзлаштирилиши йўли билан спорт техникасини ўзлаштиришни енгиллаштиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни таҳминлайди.	through relatively simple actions for a sustainable development of sport of mastering the technique of relief and leaned on it, which in turn suggests to perform basic actions.
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши, бунда кўникма мураккаблиги бўйича оралиқ ҳолат шакллантирилади.	developed a relatively easy and relatively difficult exercise based on the development of new training, the skills, the complexity of the intermediate formed.
Интервал машғулотлар	спорт машғулотлари амалиётида кенг	takes used in the practice of sports. Constant

услуги	қўлланилади. Доимий жадаллик қийматига эга бўлган ва қатъий равишда белгиланган оралиқ паузалар билан биргаликда, бир хил давомийликдаги машқлар сериясини бажариш ушбу услуб учун хос ҳисобланади.	intensity values and qathiyy with intermediate pauses of the same length to complete a series of exercises typical of this style.
Ўйинга оид услубда	ҳаракатларни бажариш ўйин шароитида амалга оширилиши назарда тутилиб, бунда ушбу усул учун техник–тактик усуллар ва вазиятлар арсеналига эга бўлиш қоидалари хос хусусият ҳисобланади.	actions envisaged in the implementation of the conditions of the game, but this method of technical and tactical methods characteristic feature of the rules and conditions to be able to arsenal.
Мусобақа услуби	махсус ташкил қилинган мусобақага оид фаолиятни ифодалаб, бунда ушбу ҳолатда машғулотлар жараёнининг натижавийлиги оширилишининг оптимал ечими сифатида ўрин тутди.	special competitions organized training activities referred to in this case as the implementing process resulting in optimal solutions.
Спорт саралови	спортнинг маҳлум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни.	Mahluf round sports talented people who are capable of achieving good results in the search process.
Спортга йўлланма	бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажак-даги йўналишини аниқлашдир.	This sport athlete abilities John rating is based on the specifics of the formation of individual future to achieve the high professionalism of our sport is experiencing.

Тезкор куч	ҳаракатларда намоён бўлади, уларда силжиб юриш тезкорлиги кўпроқ аҳамиятга эга бўлади ва ушбу кучга нисбатан кичик инерт қаршиликлар хосдир.	walking strategy will target efficiency will be more important, and this effect is relatively small, inert separately owned.
Суст (секин) куч,	деярли тезланишларсиз бажарила-диган нисбатан секин, суст ҳаракатларда намоён бўлади. Спортда яқин масофада қучоқлаб олиш, ушлаб туриш пайтларида рақиб қаршилигини бевосита куч билан енгиш суст кучнинг намоён бўлишига оддий мисол бўла олади.	almost do tezanishlarsiz patent is relatively slow, slow movements. Sports to keep a close hug from weak to deal with the direct force against an opponent when the show is a simple example.
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади. У спортчининг ҳам куч имкониятларини, ҳам махсус малакаларини бир вақтнинг ўзида такомиллаштириш билан тавсифланади.	bringing the power of special athlete. The power capacity of the athlete, is also characterized by the improvement of skills at the same time.
Умумий тезкорлик	турли-туман ҳаракатларда, масалан, спринтерлик югуришда, спорт ўйинларида ва ҳ.к., тезликни намоён қилиш қобилиятидир.	a variety of movements, for example, a sprinter-up race, sports, games, etc., the ability to speed.
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	in accordance with the change of opponent's actions all the shots you can select the desired response.

Спортчининг оддий реакцияси	бу олдиндан маълум зарба билан рақибнинг маълум очиқ жойига жавоб бериш.	This pre-strike Mahluf opponent Mahluf to respond to the open position.
Умумий чаққонлик	мураккаб координацияли ҳаракат-ларни эгаллашга бўлган қобилият, шунингдек, спорт учун хос бўлмаган фаолият турларида ҳаракатларни тез эгаллаб олиш.	the capabilities of the complex, which coordinates action to seize them, as well as sports-specific activities to get quick action.
Спортчининг эгилувчанлиги	усулни керакли амплитудада бажариш қобилиятидир.	method is the ability to carry out the necessary measures.
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	This war is necessary to conduct a successful athlete, specific methods are complex.
Мотивация–ирода сферасида	мусобақага оид мотивация, ўз-ўзини бошқара олиш, иродага оид ўз-ўзини назорат қилиш, қатҳийлик;	Champions of motivation, self-will and self-control, qathiylik;
Эмоционал сферада	эмоционал жиҳатдан барқарорлик, салбий таҳсирларга, безовталиққа нисбатан чидамлик ва барқарорлик;	emotional stability, negative tahsirlarga, anxiety, resistance and stability;
Ирода	одам онгининг фаол жиҳати сифатида, тафаккур ва сезги билан бир бутун ягоналикда қийин шароитларда ҳулқ-атворни ва фаолиятни бошқаради ва қуйидаги кўринишда учта структурага оид таркибий қисмларга эга ҳисобланади:	active as an aspect of human reason, thought, and feeling a whole yagonalikda difficult conditions, behavior and activities and on the structure of the three components as follows:

Эмоционал	биринчи навбатда фаолиятнинг маҳнавий мотивлари асосида ўз-ўзига бўлган ишонч–эҳтиқод;	mahnaviy activities primarily motivated self-confidence ehtiqod;
Ижрочи	онгли равишда ўзини мажбурлаш воситасида қарорларнинг ҳақиқий ҳолатда бажарилишини бошқариш.	consciously forcing himself to manage the implementation of the decisions by means of a real case.

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

Махсус адабиётлар:

1. Dan Gordon. Coaching Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 264 p.
2. Joanne Thatcher ext. Sport and Exercise Science. – Exeter: Learning Matters, 2009. – 240 p.
3. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
4. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 й.

Интернет ресурслари:

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.coursera.org
5. www.universarium.org
6. www.edx.org
7. www.content.sport.ru

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ КЕНГАШИ
ЙИҒИЛИШИНING 1-СОНЛИ БАЁННОМАСИДАН

К У Ч И Р М А

Тошкент ш.

29.08.16 й.

Қатнашдилар: 36 нафар Кенгаш аъзолари

К у н т а р т и б и :

9. Турли масалалар.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш марказида тайёрланган ўқув-услубий мажмуаларни тасдиқлаш тўғрисида;

ЭШИТИЛДИ:

Мазкур масала юзасидан Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази директори Н.К. Светличная ахборот берди. У марказнинг спорт таълими муассасалари инструктор-методистларининг малакасини ошириш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” йўналиши намунавий ўқув режа ва дастури ҳамда Олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчиларини қайта тайёрлаш ва малака ошириш курслари “Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” ва “Спорт фаолияти” йўналишлари “Жисмоний маданият соҳасида илгор хорижий тажрибалар”, “Жисмоний маданият соҳасида мультимедиа тизимлари ва масофавий ўқитиш методлари”, “Жисмоний маданият ва спорт соҳасида молиявий таъминотни ташкил қилиш ва унинг тахлили”, “Адаптив жисмоний тарбия”, “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси”, “Махсус фанларни ўқитиш методикаси”, “Спорт таълим сифатини оширишда илгор хорижий тажрибалар”, “Спорт соҳасида мультимедиа тизимлари ва масофавий ўқитиш методлари”, “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари”, “Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” ва “Спортда тиббий ва биологик таъминот” ўқув модулларидан ўқув-услубий мажмуалар тайёрланганлигини айтиб ўтди. Мазкур ўқув режа ва дастур ҳамда ўқув-услубий мажмуаларни тасдиқлаш учун овоз беришни Институт Кенгаши аъзоларидан сўради.

Институт Кенгаши аъзолари томонидан мазкур масалани тасдиқлаш учун овоз берилди.

Овоз бериш натижалари: “ёқлаб” – 36 нафар, “қарши” ва “бетараф” – йўқ.

ҚАРОР ҚИЛИНДИ:

1. Ахборот инобатга олинсин.
2. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази томонидан тайёрланган ўқув режа ва дастур ҳамда ўқув-услубий мажмуалар тасдиқлансин.

Кучирма ишончли

Илмий котиб



Э.Т. Раҳманов

