

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ 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**

**“МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ
ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ”
модули бўйича**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2017

Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 24 августдаги 603-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.

Такризчилар:

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

Баек Мунг Жонг – Жанубий Корея Ховон Университети профессори.

Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2017 йил 30 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 айтилган вақтда изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич тадбиқ этилаётган “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”дир. Айтилган 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 чора-тадбирлари 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 хорижий 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 ўзлаштирадиган.

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”
модулнинг 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 ривожлантиришни

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 йўллари излаб топиш, “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”, “ташкилотчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари, “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”, ўқув видеофильмларини намоиш 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				
			Жумладан				
			Жами	Назарий	Амалий	Кўчма машғулот	
1	Жисмоний тарбиянинг умумий тавсифлари, йўналиши, воситалари, методлари ва тамойиллари.	2	2	2			
2	Малакали спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш.	6	6	2	2	2	
3	Спортнинг назарий методик жихатлари.	2	2		2		
4	Малакали спортчиларнинг ихтисослашувчи талабларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари.	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 спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкلامаларни режалаштириш технологияси.	6	6	2	2	2	
8	Замонавий технологиялар ёрдамида малакали спортчиларни ҳаракат сифатлари ривожлантириш.	8	6	2	2	2	2
Жами:		36	32	12	14	6	4

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Жисмоний тарбиянинг умумий тавсифлари, йўналиши, воситалари, методлари ва тамойиллари.

Жисмоний тарбия тамойилларининг бир-бири билан боғлиқлиги. Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган “жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги”, “жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги”, “шахсни ҳар томонлама ривожлантириш” принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамойиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига, иродасига, ахлоқнинг намоён бўлишига таъсир кўрсатиши. Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш, ижтимоий қонунларидан фойдаланишдаги қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш йўллари баён этилади. Жисмоний тарбия дарсида юрак дипсинишини ўлчаш услубиёти.

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 спортчиларнинг ихтисослашувчи талабларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари.

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантириш. Малакали спортчиларни ихтисослашувчи талаблар асосида тайёрлаш. 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 спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкламаларни режалаштириш технологияси.

Малакали спортчилар юкламаларини режалаштиришда тезлик сифатини ривожлантиришнинг замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари. Малакали спортчиларни махсус чидамлилик 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 чидамлилик 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:

Спортнинг назарий методик жихатлари.

Спортнинг назарий методикаси. Спорт назарияси предмети. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари.

3-амалий машғулот:**Малакали спортчиларнинг ихтисослашувчи талабларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари.**

Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантириш. Малакали спортчиларни ихтисослашувчи талаблар асосида тайёрлаш. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

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

Спортчиларнинг мусобақа фаолиятини режалаштириш. Хотира (трунир) мусобақалари, беллашув учрашувлари, саралаш, таснифий, худудий 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 спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкламаларни режалаштириш технологияси.**

Малакали спортчилар юкламаларини режалаштиришда тезлик сифатини ривожлантиришнинг замонавий технологиялардан фойдаланиш. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари. Малакали спортчиларни махсус чидамлик 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 чидамлилик 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 элементлари (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 ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН 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 машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот 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 йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.



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
Ўрта масофага югуриш техникасини ўргатиш	<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: Жисмоний тарбиянинг умумий тавсифлари, йўналиши, воситалари, методлари ва тамойиллари.

Режа:

- 1.1. Жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари.
- 1.2. Жисмоний тарбия воситалари.
- 1.3. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.

Таянч иборалар: машқ, жисмоний машқ, омил, гигиеник омил, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, илмий омил, методик омил, структура, ички структура, ташқи структура.

1.1 Жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари.

Умумий методологик тамойиллар – жисмоний тарбия жараёнининг умумий методикасини белгилаб берувчи дастлабки қоидалардир. Инсон организми ва психикасига жисмоний машқлар билан мунтазам таъсир кўрсатиш жисмоний машқларнинг қўлланиш методикаси бу таъсирлар қонуниятларига мос келган ҳоллардагина муваффақиятли бўлиши мумкин. Улар асосий ва умумий қоидаларни, шунингдек, жисмоний тарбия жараёнининг ҳар хил томонларини ўрганувчи қатор фанларнинг маълумотларини таққослаш орқали берилган тавсияларни акс эттиради.

Онглилик ва фаоллик тамойили

Жисмоний тарбияда онглилик ва фаоллик тамойилининг вазифаси шуғулланувчиларда жисмоний тарбия-спорт фаолиятига чуқур онгли муносабатни, барқарор қизиқиш ва эҳтиёжни шакллантиришдан, шунингдек, уларни оптимал фаолликка ундашдан иборат. Кўриб чиқиладиган тамойилнинг амалга оширилиши шуғулланувчиларни билимлар билан бойитишга, ҳар хил машқлар техникасини чуқур тушунишга, жисмоний тарбия жараёнига онгли ва фаол муносабатда бўлишни тарбиялашга олиб келиши керак. Онглилик – бу инсоннинг объектив қонуниятларни тўғри тушуниш, уларни таҳлил қила олиш ва шунга мувофиқ ўз фаолиятини амалга ошириш қобилиятидир. Ўз фаолияти натижаларини олдиндан кўра олиш ва аниқ вазифаларни олдинга қўйиш онглиликнинг асоси ҳисобланади. Онглилик ўқишга тарбиявий хусусият бағишлайди ва кўп жиҳатдан шахснинг юксак ахлоқий-психологик ҳамда касбий сифатларининг шаклланишига ёрдам беради. Жисмоний тарбия жараёнида, биринчи навбатда, умуман жисмоний машқлар билан шуғулланишга онгли муносабатни таъминлаш лозим. Шундагина

шуғулланувчиларда уларни йиллар давомида машғулотларга вақт ажратишга ҳамда уларга ўз қувватларини сафарбар қилишга ундовчи кучли ҳамда мустаҳкам рағбат ҳосил қилинади. Шуғулланувчиларнинг танлаган жисмоний тарбия йўналишига ёки турига бўлган барқарор ва соғлом қизиқишларини рағбатлантирувчи хоҳиш-истаклар ҳамда юксак мақсадларни ҳосил қилиш кўп жиҳатдан жисмоний тарбия ўқитувчисига ва спорт тури бўйича мураббийга боғлиқ. Жисмоний тарбиянинг муваффақияти учун, шунингдек, ўқитувчи томонидан қўйилган ҳар хил вазифаларни ҳал этиш жараёнида шуғулланувчиларнинг онгли фаолияти жуда муҳим. Ҳар бир муайян талаб қўйиш пайтида имкони борича унинг аҳамиятини шуғулланувчилар онгига етказиш керак. Жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик маҳоратининг энг муҳим жиҳатларидан бири ҳар бир топшириқни бажаришга жонли, соғлом қизиқиш уйғота олишдан иборат. Жисмоний тарбия жараёни самарадорлиги кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг ўз ҳаракатларини таҳлил қилишга ҳамда уларни яхшилаш йўллари ижодий излашга қанчалик ўрганганликларига боғлиқ. Бунга бажарилаётган ҳаракатларни кузатиб, сўз орқали таҳлил қилиш методини қўллаш орқали эришилади. Шуғулланувчиларнинг ўрганилаётган ҳаракат техникасини ўзлаштиришларида уларнинг онги катта аҳамият касб этади. Ҳаракатларни эгаллаш ва бошқариш жараёнида фикр юритишга ундаган ҳолда ўқитувчи шу орқали ҳаракат фаолиятларини яхшилаш учун аниқ шарт-шароитлар яратади. Бу организмнинг хаёлдаги ишга реакцияларини текширишга қаратилган кўп сонли тадқиқотлар билан исботланган. Вазифани олдиндан ўйлаб кўриш ўргатиш самарадорлигини аниқ оширади. Психологияда бу идеомотор машқ (машғулот) номини олган. Фаоллик – бу инсон томонидан намоён қилинадиган фаолият ўлчови ёки катталиги, унинг ишга киришиш даражасидир. Фаоллик ўргатиш нуқтаи назаридан билимлар, кўникма ва малакаларни онгли ўзлаштириш шарт-шароитлари ва натижаси сифатида қатнашади. Фаолият назариясига биноан (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Вигетский, А.Н.Леонтьев) инсон фаоллиги онга боғлиқ бўлган омил ҳисобланади. Бунда онг билим, мотивация, эҳтиёж, қизиқишлар ва мақсадлар каби категориялар орқали фаолиятни йўналтиради ва бошқаради.

Ушбу тамойилдан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

1. Машғулот мақсади ва вазифаларини қўйиш ҳамда уларнинг шуғулланувчилар томонидан англаниши.
2. Педагогик жараёнда ҳаракатларни онгли тарзда ўрганиш ва эгаллаш.
3. Эгалланган билим, кўникма ва малакаларни амалиётда қўллаш усуллари ҳамда имкониятларини англаш.

4. Жисмоний камол топиш жараёнига ташаббускорлик, мустақиллик ҳамда ижодий фаоллик билан муносабатда бўлишни тарбиялаш.

Ўқитувчи томонидан махсус методик усулларнинг қўлланилиши онглилик ва фаолликнинг ошишига ёрдам беради. Шуғулланувчилар ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, уларнинг диққатини ҳаракатлар бажарилишини таҳлил қилишга йўналтириш, мушак сезгилари орқали ўз ҳаракатларини мустақил назорат қилишга ўргатиш, кўргазмали воситалар ёрдамида топшириқларни намойиш қилиш, машқлар бажаришга ўргатишда кўз ва эшитиш анализаторларидан фойдаланиш, ўрганилаётган ҳаракатларни хаёлда бажариб кўриш (идеомотор машқ), техникани таҳлил қилиш бўйича суҳбат шундай методик усулларга киради.

Кўрсатмалилик тамойили

Кўрсатмалилик тамойили ўргатиш (ўқитиш)да ва тарбиялашда кўргазмали қуроллардан кенг фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишни тақозо қилади. Кўрсатмалилик инсоннинг сезги органларини билиш жараёнига жалб қилишни англатади. Жисмоний тарбия жараёнида амалий кўрсатмалилик кўриш, эшитиш ва ҳаракат шаклларида амалга оширилади. Кўрсатмалиликнинг кўриш шакли (мўлжаллар, кўргазмали қуроллар, ўқув видеофильмлари ва ҳ.к. ёрдамида ҳаракатларни яхлит ва қисмларга бўлиб намойиш қилиш) асосан ҳаракатларнинг фазовий ҳамда фазо-вақт тавсифларини аниқлаб олишга ёрдам беради. Янги ҳаракатларни ўрганишнинг дастлабки босқичида кўргазмалиликнинг кўриш шакли катта аҳамиятга эга. Шунингдек, ҳаракатларни жуда аниқ табақалаштириш спорт-техник маҳоратни такомиллаштиришда ҳам жуда қимматлидир. Кўрсатмалиликнинг эшитиш шакли (турли хил товушли сигналлар кўринишида) ҳаракат актларининг вақт ва ритмик тавсифларини аниқлашда устувор аҳамиятга эга. У кўриш орқали кўрсатмалиликни анча тўлдирди, ҳаракатларни ўргатишнинг якуний босқичида у билан биргаликда етакчи аҳамиятга эга бўлади. Эътироф этиш лозимки, кўриш тизими орқали идрок этиш учта даражада кечади: сезиш, идрок этиш ва тасаввур қилиш; эшитиш тизими орқали эса – фақат тасаввур қилиш даражасида кечади. (Б.Г.Аканаев, 1957). Инсон нутқ шаклида олинадиган ахборотнинг 15% ни, кўриш орқали эса 25 % ни эслаб қолади. Агар ахборот узатишнинг бу иккала усулидан бир вақтнинг ўзида фойдаланилса, у бу ахборотнинг 65% гача мазмунини идрок этиши мумкин (Н.В.Краснов, 1977). Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалилик жисмоний тарбияга хос бўлган шакл ҳисобланади. Унинг аҳамияти жуда катта, айниқса, энг мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришда. Бунда йўналтириб турувчи

ёрдам ва “ҳаракат бўйлаб олиб ўтиш” энг етакчи метод саналади. Ҳаракат шаклидаги кўрсатмалиликнинг хусусияти шундан иборатки, у ҳаракатларни фазо ва вақтда аниқлаб олишдан ташқари, ички ва ташқи таъсир кучлари, айниқса, инерция ва реактив кучлар динамикасида мўлжал ола билиш имкониятини таъминлайди.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили

Жисмоний тарбияда бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойили - жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг шуғулланувчилар имкониятларига оптимал мос келишини талаб этишдир. Тамойилни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг у ёки бу машғулот юкламасини бажаришга, ўрганишга тайёргарликлари эътиборга олиниши ҳамда топшириқларнинг мураккаблик жиҳати аниқлаб олиниши керак. Топшириқларни бажаришга тайёр туриш шуғулланувчиларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиш даражасига, шунингдек, уларнинг олдиндан ўйланган мақсадга йўналтирилган ва иродавий ҳатти-ҳаракатларида ифодаланадиган субъектив кўрсатмаларига боғлиқ. Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилининг вазифаси қуйидагилардан иборат:

1. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, иш қобилиятини такомиллаштириш учун энг мақбул шароитларни таъминлаш.

2. Куч етмайдиган, ҳаддан ортиқ машғулот юкламалари, талаблар, топшириқларнинг инсон организми учун зарарли, салбий оқибатларини бартараф этиш.

Енгил юкламалар ва топшириқларни аниқлаш учун қуйидагилар мезон бўлиши мумкин:

1. Объектив кўрсаткичлар:

- саломатлик кўрсаткичлари (артериал босим, турли хил функционал синовлар, кардиограммалар ва ҳ.к.);

- машқланганлик кўрсаткичлари (спорт натижалари динамикаси, жисмоний сифатларнинг ўсиши ва техник тайёргарлик динамикаси, МКИ - максимал кислород истеъмоли, ЎТС – ўпканинг тириклик сигими ва бошқ.);

1. Субъектив кўрсаткичлар (уйқу, иштаҳа, умумий аҳвол, машқ қилиш ҳамда мусобақаларда қатнашиш истаги ва ҳ.к).

Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг мураккаблиги кўпгина омиллар билан аниқланади, уларни шартли равишда гуруҳларга бирлаштириш мумкин. Биринчи гуруҳга шу шуғулланувчилар контингентининг (гуруҳ, жамоа) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар киради. Иккинчи гуруҳга ҳар бир шуғулланувчининг индивидуал хусусиятлари

киради. Учинчи гуруҳга жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси туфайли юзага келган омиллар киради. Тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбиянинг вазифалари, воситалари ва методларини киритиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг умумий ва индивидуал хусусиятлари мунтазам ўзгариб туради. Битта машғулот давомида физиологик ва руҳий ҳолат, демак, у ёки бу топшириқнинг ҳамда талабнинг мураккаблик даражаси ўзгаради. Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёни мобайнида шуғулланувчиларнинг хусусиятлари ва имкониятлари ўзгаради. Шу сабабли ўргатиш ва тарбиялаш воситалари ҳамда методларининг мураккаблиги ҳар доим қайта кўриб чиқилиши лозим. Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг ўзига хос хусусиятлари эътиборга олиниши керак. Шундай қилиб, бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилини амалга ошириш вазифаси жисмоний тарбия ўқитувчисини кўпгина турли хил омилларнинг ўта қийин, ўзгарувчан манзарасига тўқнаш келтиради. Бу омилларни ҳар вақт мунтазам эътиборга олиб туриш зарур. Бунда таъсирларни истиқболли дастурлаш учун барча омилларнинг келгусидаги ўзгаришларини олдиндан кўзлаб олиш керак.

Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги тамойили.

Жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча даврларида узлуксиз давом этадиган жараён дур. Организмни ривожлантиришнинг ажралмас омили бўлган фаолиятнинг умумий аҳамиятини Ж.Ламарк ҳам кўрсатиб ўтган эди. “Бирор-бир органни тез-тез ва узлуксиз ҳаракат қилдириш ўша органни оз-оздан мустаҳкамлайди, уни ўстиради ва ҳаракатнинг қанчалик узоқ бўлганига қараб унга куч-қувват бахш этади, доимий ҳаракатда бўлмаган орган эса аста-секин бўшашиб, салоҳияти сўниб боради”- деб ёзган эди. Жисмоний тарбияда узлуксизлик тамойилининг моҳияти қуйидаги асосий қоидаларда очиқ берилади:

1. Узлуксизлик тамойилининг биринчи қоидаси шуни назарда тутадик, жисмоний тарбия жараёни яхлит тизим бўлиб, унда жисмоний машқлар билан шуғулланишдаги кетма-кетлик кўзда тутилади. Кетма-кетлик ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнининг энг муҳим шарт ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида бу қоиданинг амалга оширилиши дидактик қоидалар билан аниқланади, яъни “енгилдан - қийинга”, “оддийдан - мураккабга”, “ўзлаштирилгандан - ўзлаштирилмаганга”, “билимлардан - кўникмаларга”. Уларнинг тўғри бажарилиши жисмоний тарбиянинг таълим вазифаларини ҳал этишдаги муваффақиятини таъминлайди.

Куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш қонуниятлари жисмоний машқлар ёрдамида таъсир қилишда қатъий кетма-кетликни тақозо этади. Ҳар бир жисмоний сифатнинг ривожланиши организмдаги мослашувчан функционал ва морфологик ўзгаришлар натижасида содир бўлади. Бу унинг вазифаларига юқори талаблар қўйишда қатъий кетма-кетликни назарда тутати. Бунинг учун организмга ўрганиб бўлинган жисмоний юклардан ҳам юқорироқ юклар қўлланилади.

Ўқув жараёнини тузишда ҳаракатларга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш кетма-кетлигини аниқлаш малакалар ҳамда жисмоний сифатларнинг ижобий ва салбий “кўчишини” билишга ҳамда эътиборга олишга асосланиши керак. Ёшга ҳослик ва кўп йиллилик нуқтаи назардан жисмоний тарбия жараёнини тузишдаги кетма-кетлик: жисмоний тайёргарликнинг умумий пойдеворидан анча чуқур ва тор (маҳсулашган) тайёргарлик тенденциясидан иборат. Машғулотлар (дарс) миқёсида жисмоний тарбия вазифаларининг кетма-кет ҳал этилиши жисмоний машқ турлари бажарилганидан сўнг қоладиган “из” билан аниқланади (масалан, тезлик машқларини машғулотнинг бошига, чидамлилиққа қаратилган машқларни унинг охирига киритиш мақсадга мувофиқ).

2. Узлуксизлик тамойилининг иккинчи қоидаси шуки, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари машғулотлар тизимини ташкил этишда машғулотлар самарасининг мунтазам изчиллигини таъминлашлари, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида аввал эгалланган кўникма ва малакалар йўқотилишининг олдини олиш мақсадида машғулотлар орасида катта танаффуслар йўқ қилиниши лозим. Ҳаракатларга ўргатишда ва жисмоний сифатларни тарбиялашда ўтказилган машғулот самараси аввалги машғулотлар самараси устига тушиши керак, бу охир-оқибат самараларнинг кумуляциясига, яъни тўпланишига олиб келади (кумулятив самара). Самаранинг кумуляция даражаси ҳар бир алоҳида машғулотни ажратиб турувчи вақт оралиғи давомийлигига боғлиқ бўлади. Демак, машғулотлар орасидаги танаффуслар оптимал бўлиши керак. Амалиётда машғулотлар орасидаги танаффуслар узок бўлганда ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш самарадорлиги кам бўлади. Координацион боғлиқликлар барқарор бўлмаса ва улар мустаҳкамланмаса, шаклланган ҳаракат тез сўнади.

Юклар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида юклар ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш жуда муҳим қоида бўлиб, машғулотларнинг умумий самараси

охир-оқибат унга боғлиқ бўлади. Машғулотлар орасида турли хил дам олиш вариантларини (тўлиқ, қаттиқ ва супертикланиш), шунингдек, юкламаларнинг катталиклари ҳамда йўналишларини бошқара туриб, машғулотларни етарлича тез-тез, нисбатан катта шиддат билан ўтказган ҳолда максимал самарага эришиш мумкин. Бунинг устига, тезкор иш қобилияти ҳар хил томонларининг тикланиши гетерохрон тарзда (ҳар хил вақтда) содир бўлишини эътиборга олиб, ҳафталик цикл ёки бир кунлик машғулотлар тизимини шундай тузиш керакки, унда ҳеч қандай салбий оқибатлар бўлмаслиги ҳамда ижобий самарага эришилиши зарур. Организм ҳар хил тизимларининг юқори даражада ишлашини сақлаб туриши учун қатъий белгиланган муддатли дам олиш танаффусларидан сўнг юкламаларни такроран бажариш керак. Юкламалар орасида дам олиш оралиғи узоқ вақтни ташкил қилганда, қайта мослашиш содир бўлади – организм аввалги даражасига қайтиши мумкин. Дам олиш оралиқлари қисқа бўлганда, организмнинг иш қобилияти тикланиб улгурмайди.

Тўлиқ тикланмаслик шароитида юкламаларни мунтазам такрорлаб бориш заҳиранинг камайиб кетиши натижасида организм иш қобилиятининг пасайишига олиб келади. Аввал бу физиологик доирада содир бўлади ва ўта машқланганликка ва чуқур патологик ҳолатларга олиб келиши мумкин. Супертикланиш (суперкопланиш) фазаси пайдо бўлиши учун талаб қилинадиган вақт оралиғи оптимал ҳисобланади. Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳамма ҳолларда фақат оптимал дам олиш танаффусларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Қатор вазиятларга қараб, маълум бир пайтларда ҳам тўлиқ, ҳам қисқартирилган “қаттиқ” танаффуслар фойдали бўлиши мумкин. Шундай қилиб, жисмоний тарбияда аниқ тизимни ва “из қолдириш” қоидасини эътиборга олган ҳолда таъсирлар кетма-кетлигини тузиш юклама ва дам олишни тизимли уйғунлаштириш тамойилини амалга ошириш учун хосдир. Тамойилни амалга оширишнинг қуйидаги методик йўллари шу билан тушунтирилади:

- топшириқларнинг оқилона такрорланиши;
- юкламалар ва дам олишнинг оқилона уйғунлашуви;
- топшириқлар ва юкламаларнинг такрорланиши ҳамда вариантлилиги.

Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили

Ушбу тамойил шуғулланувчиларда вазифаларни мукаммаллаштириш ҳамда юкламаларни ошириш ҳисобига ҳаракат ва у билан боғлиқ бўлган психик фаолиятларни намоён қилишга бўлган талабларни мунтазам равишда ошириб бориш заруриятини белгилаб беради.

Инсон организмнинг функционал фаолиятига қўйиладиган талаблар мунтазам равишда ошириб борилсагина, жисмоний сифатлар юқорига ўсиб боради. Куч, чидамлик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланиши механизмлари асосида организмнинг жисмоний юкламаларга жавобан функционал мослашишга хос ўзгаришлари ётади. Оптимал юкламани танлаб олиш жуда муҳимдир, яъни организмнинг мослашиш реакцияларини келтириб чиқарувчи минимал юклама шиддатини билиш лозим. Бундан шиддатлироқ таъсир ўта зўриқишга ёки, талаблар кескинлашса, организмнинг меъёрдаги фаолиятининг тузилишига олиб келади. Аниқланишича, масалан, энди шуғулланаётган спортчиларда ўртача катта ва каттага яқин оғирликлар билан машқ бажарганда ҳам куч ўсади. Ушбу ҳолда катта юклама кўтаришга тайёр бўлмаган тизимлар ва органларнинг (юрак-томир тизими, таянч-бўғим аппарати) ўта зўриқиши олдини олиш мақсадида каттага яқин ва катта юкламаларни қўллашдан маъно йўқ. Айтиш лозимки, юқори юклама турли органлар тизимларига турлича таъсир кўрсатади. Улардан баъзи бирлари юқори юкламага нисбатан осон ва тез бардош бера олади, бошқалари – аксинча. Бунда функционал ўзгаришлар тезроқ, морфологик ўзгаришлар секинроқ кечади. Жисмоний юкламаларни ошириш динамикаси организмдаги айрим тизимларнинг гетерохрон тарзда мослашиш даражаси ва хусусиятига мос бўлиши керак. Ҳаракатларни такомиллаштириш учун ўқитиш жараёнида нафақат техник усулларнинг деталларини мунтазам такомиллаштириб бориш, балки шуғулланувчиларнинг жисмоний (куч, тезкорлик, эгиловчанлик ва ҳ.к.) имкониятларининг ўсиб бориши сабабли ҳаракат техникасини ҳам аста-секин ўзгартириб бориш хосдир. Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш асосида малакаларни амалга ошириш шартлари, ҳар сафар ўзгариб турадиган талабларга мос турли хил функционал тизимларни ҳосил қилиш жараёни ётади. Демак, бу тизимларни ҳосил қилишнинг асосий шarti – ўрганилган ҳаракатларни ошириш бўйича талаблар ва вазифаларни мунтазам ўзгартириб бориш ҳамда мураккаблаштиришдир. Кўрсатиб ўтилган йўл билан ҳаракат малакаларини муваффақиятли ва узоқ вақт такомиллаштириш уларнинг асосини мустаҳкамлаб бориш орқали амалга оширилади. Бу ерда биз такомиллаштириш мақсадларининг ўзгарувчанлиги, ҳаракат малакасидан фойдаланишда унинг ишончилигини таъминлаш учун эришилган даражанинг барқарорлиги каби диалектик қарама-қаршиликлар бирлиги билан тўкнашамиз. Ўқитувчининг бундай маҳорати қарама-қаршиликни тўғри ҳал эта олишидадир.

Шундай қилиб, ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш тамойили топшириқларни қийинлаштириб бориш билан уларни кўпайтиришни ҳамда режали янгилаб боришни, организмнинг

функционал имкониятлари ўсиб боргани сайин юкламалар ҳажми ва шиддатини оширишни назарда тутди.

Юкламалар динамикасининг мослаштирилган мувозанати тамойили.

Бу тамойилдан урта асосий қоида келиб чиқадики, уларга мувофиқ жисмоний тарбия босқичлари доирасида умумий юклама динамикасининг типик шакллари аниқланган.

1. Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиладиган умумий юклама миқдори шундай бўлиши керакки, унинг қўлланилиши соғлиқда салбий ўзгаришларни келтириб чиқармаслиги лозим. Ушбу қоида юкламаларнинг кумулятив самарасини мунтазам назорат қилишни кўзда тутди.

2. Қўлланиладиган юкламага мослашиб борган сари, яъни мослашишли ўзгаришлар барқарор ҳолат босқичига ўтган сайин умумий юклама ўлчамларининг навбатдаги оширилиши бажарилиши керак.

Эришилган тайёргарлик даражаси қанча юқори бўлса, юклама параметрлари шунча катта оширилади.

3. Жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдоридан фойдаланиш машғулотлар тизимининг айрим босқичларида унинг вақтинчалик камайиши, ёки барқарорлашиши, ёхуд вақтинчалик ошишини назарда тутди. Юқорида билдирилган фикрлар жисмоний тарбияда умумий юкламалар миқдори динамикасининг иккита шаклидан: зинасимон кўтарилувчи ва тўлқинсимон кўтарилувчи шаклларида фойдаланиш учун асос бўлади. Умуман олганда, тўғри чизик бўйлаб кўтарилувчи юклама динамикасида ҳам фойдаланса бўлади (9-чизма). Бироқ вақти жуда қисқа бўлган босқичлардагина ундан фойдаланиш мумкин.

Машғулотларни цикли тузиш тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида бу – цикларни ҳосил қилувчи машғулотлар ва босқичларнинг берк айланишидир. Шунга мувофиқ урта тури ажаратилади: микроцикллар (ҳафталик), улар машқларнинг такрорий қўлланилиши ва бир вақтнинг ўзида уларнинг ҳар хил йўналганлиги, юклама ва дам олишнинг уйғунлашуви билан тавсифланади; мезоцикллар (ойлик), улар иккитадан олтигача микроциклларни ўз ичига олади, уларда воситаларнинг миқдори, уйғунлашиш тартиби ва нисбатлари ўзгариб туради; макроцикллар (йиллик), уларда жисмоний тарбия жараёни узок вақт давом этадиган босқичларда амалга оширилади. Ушбу тамойил жисмоний тарбия ва спорт ходимларини тугалланган цикларни эътиборга олган ҳолда ва улар доирасида, шунингдек,

машғулотлар кумулятив самарасининг ўсиб боришини, жисмоний тарбиянинг умумий боришини ҳамда шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги кетма-кет ривожлантирилишини эътиборга олган ҳолда машғулотлар тизимини тузишга йўналтиради.

Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили.

Бу тамойил жисмоний тарбия йўналишини инсон организмнинг ёшга хос (мактабгача, кичик, ўрта, катта) жисмоний ривожланишига, яъни онтогенезнинг ўзгариб турувчи даврларига мос равишда изчил ўзгартириш мажбуриятини кўяди. Жисмоний тарбия жараёни ёшга хос етилиш давригача шуғулланувчилар организмига умумий жисмоний таъсир қилишни назарда тутиши керак. Бу ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг кенг доирасини шакллантиришда ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда ўз ифодасини топади. Мактаб даврида бу тамойил жисмоний сифатларни тарбиялашда инсоннинг у ёки бу жисмоний сифатлари ривожланиши учун энг қулай имкониятлар пайдо бўладиган сезги зоналарини эътиборга олишни тақозо этади. Ўсмирлик ва биринчи етуклик ёши (тахминан 35 ёшгача) организмнинг функционал имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш учун қулай имкониятларни очиб беради. Кўпчилик учун жисмоний тарбия йўналиши узайтирилган умумий жисмоний тайёргарлик шаклида бўлади. Ўсмирлик ёши учун спорт билан фаол шуғулланиш ҳамда унинг асосида юксак натижаларга эришиш хосдир. Иккинчи етуклик ёшида функционал имкониятларнинг барқарорлашуви даврида жисмоний тарбия йўналиши эришилган яхши иш қобилиятини, эришилган жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб туриш сифатида қатнашади. Анча кечроқ даврларда (аёллар - 55 ёшдан, эркаклар - 60 ёшдан) жисмоний тарбия турли хил салбий омилларнинг инсон соғлиғига таъсир қилишига қаршилик кўрсатишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний тарбия-соғломлаштириш хусусиятига эга бўлади.

Умуман айтиш мумкинки, жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги тамойили жисмоний машқлар билан кўп йиллик шуғулланишлар жараёнида жисмоний тарбиядан фойдаланишда энг асосийси ҳисобланади.

Кўриб чиқилган тамойиллар яхлит жисмоний тарбия жараёнининг турли хил қонуниятлари ва томонларини акс эттиради. Улар бир-бирини тўлдирувчи ва ўзаро боғланган принципиал методик қоидалар йиғиндисини эмас, балки бирлигини ташкил этади. Бирон-бир тамойилдан чекиниш жисмоний тарбиянинг бутун мураккаб жараёни бузилишига ва ўқитувчи ҳамда ўқувчининг катта меҳнати деярли самарасиз бўлиб қолишига олиб келиши мумкин.

1.2. Жисмоний тарбия воситалари.

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди. Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усуляти тўпланди ва тўлдирилди. Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида обьектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши, субьектив сабаб сифатида онгнинг шаклланиши деб қаралди. Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини)ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаган-ларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар. Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган тарбия жараёнининг элементлари шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади. Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунё қарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ваҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни ички структура турлича бўлади. Машқнинг ташқи шакли, ташқи структураси эса ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига

сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир.

Гигиеник омиллар

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс, мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақозо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, Самарадорлигини оширишини илмий, амалий жиҳатдан ишотлаган. Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жиҳозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ҳолатига боғлиқ. Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётининг фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкил-ланмасин, овқатланиш, уйку кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермай-диган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётининг фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда ишотланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг ишотидир.

Тарбия жараёнида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараённи бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили. Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллект)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. Илмий омиллар – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методик омиллар – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қобилиятни очсин, ўзлаштиришни осонлаштиради) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйдагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлакларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш кўринишида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, думбалок ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб

чиқишҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари

Ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми –ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир. Жисмоний тарбия жараёни очиқ ҳавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмига турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади. Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республика-мизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатининг ҳисобга олиб барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал қилиниши лозим. Масалан, қуёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00-17.30 гача ёши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан тобланса унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим. Шуғулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослашиши индивиднинг ёшлигидан йўлга қўйишни самараси катта. Ҳар томонлама чиниқтириш табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини янада оширади. Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниқишнинг самараси “кўчувчан” бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётини амалийлигини оширади. Қолаверса, рухий-иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёрсиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек вазифалар осон ҳал бўлади.

1.3. Жисмоний тарбияда қўлланиладиган методлар.

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради. Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин. Усул – бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осонҳал бўлади. Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгиларихам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим рол ўйнайди. Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият – методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўпҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Ўқитишнинг усулиятлари

Сўздан фойдаланиш усулиятлари, кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари

Амалий усулиятлари

Ҳикоя, ифодалаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама, топшириқ, кўрсатма, баҳолаш, буйруқ, кўрсатиш, намоиш этиш, плакатлар, кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш

сигналлар Катъиян ва қисман регламентлаштириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш. Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзиҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади.ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

Сўз методи

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурни шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриш-туриши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Сўздан фойдаланиш услубияти.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси – сўзнинг маъноси орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан эмоционаллик – ўқувчининг ҳиссиётига тасир этиши функциялари. Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А. Ашмарин куйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. Сўз маъносининг мазмуни ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли

тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни”, “алеоп”. ваҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқин кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қараташи мумкин.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади. Сўзнинг эмоционаллик хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради. Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради. Айтиб бериш (ҳикоя). Ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади. Сўз билан ифодалаш– буҳаракат фаолиятиҳақида тасаввурҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчинингҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунчаҳосил қилиш ёки энг содахаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади. Тушунтириш -ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суҳбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дунёқарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади. Муҳокама–бирор вазифани аниққал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин. Топшириқ – дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданга вазифани бажаришнинг бир неча усулларини топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, униҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар. Баҳолаш - ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили натижасидир. Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усулларини олади. Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчиларҳаракати ритминиҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, қўлларининг ифодалиҳаракатлантира олишиҳамда ўқувчилар-инг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган восита-лардандир. Санок – керак бўлганҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз Биланҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритмни овоз бериш ва ҳ.к.

Кўрсатмалилик методи

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларга ҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмалихис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмалихис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган. Кўрсатиб ҳис эттириш шундагина қўл келадик, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда, шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайитида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, ҳаракатини бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда индивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодаладиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидагиларда руҳсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайлиҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулайҳолатда қоладиганҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчидахаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намойишқорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олсин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ваҳ.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. “Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган. Кўрғазмали қуролларни намойиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвириниҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статикҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўрғазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашинининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўрғазмали қуролларнингҳар бирини намойиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин. Плакатлар - ҳаракатҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементларданҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори

бўлади. Намойиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш қилиш вақти ваҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўрғазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир. Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин. Доскага бўр билан чизмалар чизиш ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина руҳсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлариҳақида эсда қоларли тасаввурниҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм – намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснингҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин. Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади. Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидатик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлариҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради. Кинофильм барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидатик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўрғазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тезлаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар – ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ваҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни “уриши” –ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ваҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

Ўйин методи

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос. Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши усулиятлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланганҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Ўйинда шартли равишда бутун бирҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсонҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, мудофаа фаолияти характеридагиҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борликни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни бажаради: тайёрлов (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди) ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради. Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди. Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчиҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлаҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўпҳолда шартли деб тан

олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин. Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалға оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёбат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйинҳолатида рақиблик ва эмоционаллик элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзаға чиқариши имконини беради, ҳатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп қирралиҳолатлар вужудға келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлганҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида шароитнинг ўзгарувчанлиги. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларниҳал қилишнинг турли-туман усулларига эға бўлиши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ҳаракат фаолиятидаги ижодий ташаббусларға юқори талаблар қўйиш. Ўйинҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. Ҳаракат фаолияти ва нағрузка характерида қатъий регламентлаштиришнинг йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нағрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажара олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларға боғлиқ. Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан

канатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсусҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклиниги табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ваҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу усулият орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руъи, фаоллик, ташаббускорлик, кўркмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа методи

Мусобақа усулияти мусобақалашини, куч синашининг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир.

2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашуш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни ярати-лиши.

3. Ўқувчилар учун белгиланган нагрукчаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади. Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоёиш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Назорат саволлари

1. Қатъий тартибга туширилган машқлар методига нималар киради?
2. Жисмоний тарбия методларининг хусусиятлари?
3. Ўйин методи ва унинг методик талаблари?
4. Мусобақа методининг хусусиятлари?
5. Айланма машғулот методининг турлари санаб беринг?
6. Спортчиларни тайёрлашнинг асосий тамойиллари
7. Имитацион машқларни таснифлаб беринг?
8. Узлуксиз машғулотлар услуби таснифлаб беринг?
9. Оралиқ (интервал) услубини таснифлаб беринг?
10. Ўйин услубини таснифлаб беринг?
11. Мусобақа услубини таснифлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 1994. 222 p.

2. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007. 400 p.
3. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 p.
4. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 й.
5. 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.infocom.uz
2. www.press-uz.info
3. www.uforum.uz
4. www.libsport.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 тайёргарлик, 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 мувафакқиятга 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 мувафакқиятли амалга оширилиши учун талаб қилинувчи шахс сифатлари ҳам шакллантирилади.¹

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

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

- *Мусобақада тажовузкорлик [Greg Everett, 2015].¹*

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 жихатдан барқарорлик, салбий таъсирларга, безовталиққа нисбатан чидамлилиқ ва барқарорлик;

Коммуникатив сферада

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

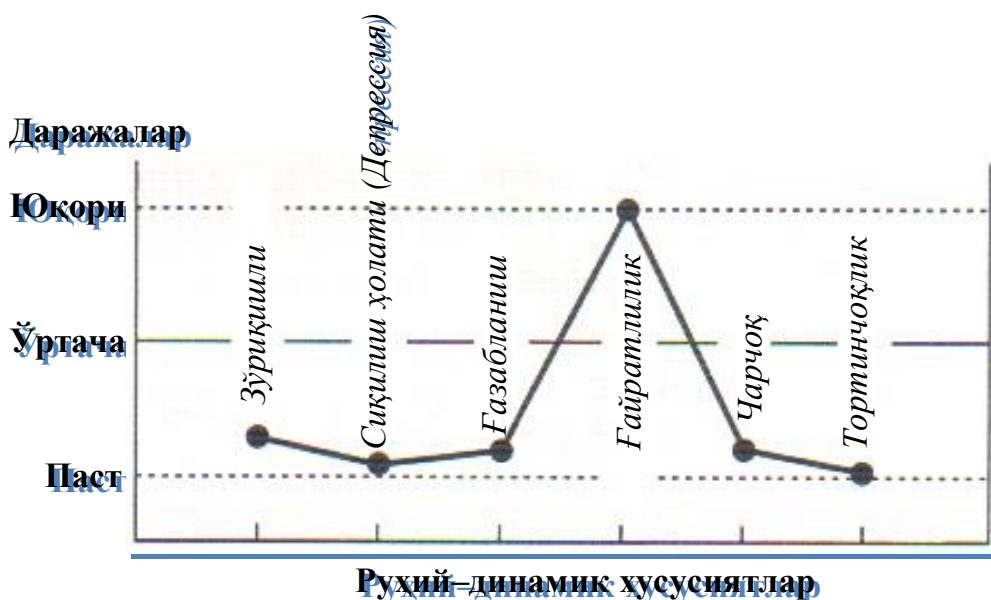
Қайд қилиш керакки, турли хил спорт турлари учун хос бўлган, айниқса экстремал шароитларда машғулотлар ва мусобақа фаолияти таъсири остида маълум бир аниқликдаги руҳий динамик хусусиятлар шаклланади, бу ҳолат ўз навбатида бир томондан махсус хусусиятларнинг ривожлантирилишига олиб келади, бошқа томондан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

Ҳаракатларга оид вазифаларнинг ҳал қилиниши самарадорлига салбий таъсир кўрсатувчи, бу кўринишдаги хусусиятларнинг айримлари (масалан, асабийлашиш, юқори даражада кўзғалувчанлик, кайфиятнинг ўзгарувчанлиги

¹ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015.

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 муваффақиятларга эришиш даражаси мураккаб тузилишга эга бўлган рухий сифатлар мажмуасига, такомиллаштириш услублари ва воситалари, шунингдек турли хил спорт турлари учун хос бўлган машғулотлар ва мусобақа фаолияти давомида 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, ташиқлаштириш 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 ҳаракатлардан 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 куйидаги 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.**



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

Ирода тайёргарлиги структураси таркибида *мақсадга интилувчанлик* (истикболдаги 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 захираларни йўналтира олиш, мақсадга эришишда фаоллик ва тўсиқларни енгиб ўта олиш), *ўз қароридан тура олиш ва ўз–ўзини бошқара олиш* (ақлнинг тиниқлиги, ўз фикрларини бошқара олиш ва эмоционал қўзғалиш ҳолатида ўз ҳатти–ҳаракатларини бошқариш), *мустақиллик ва ташаббускорлик* (мақсадларни белгилай олиш ва уларга эришиш йўллари аниқлай олиш) каби сифатлар ажратиб кўрсатилади.²

² Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007.

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.

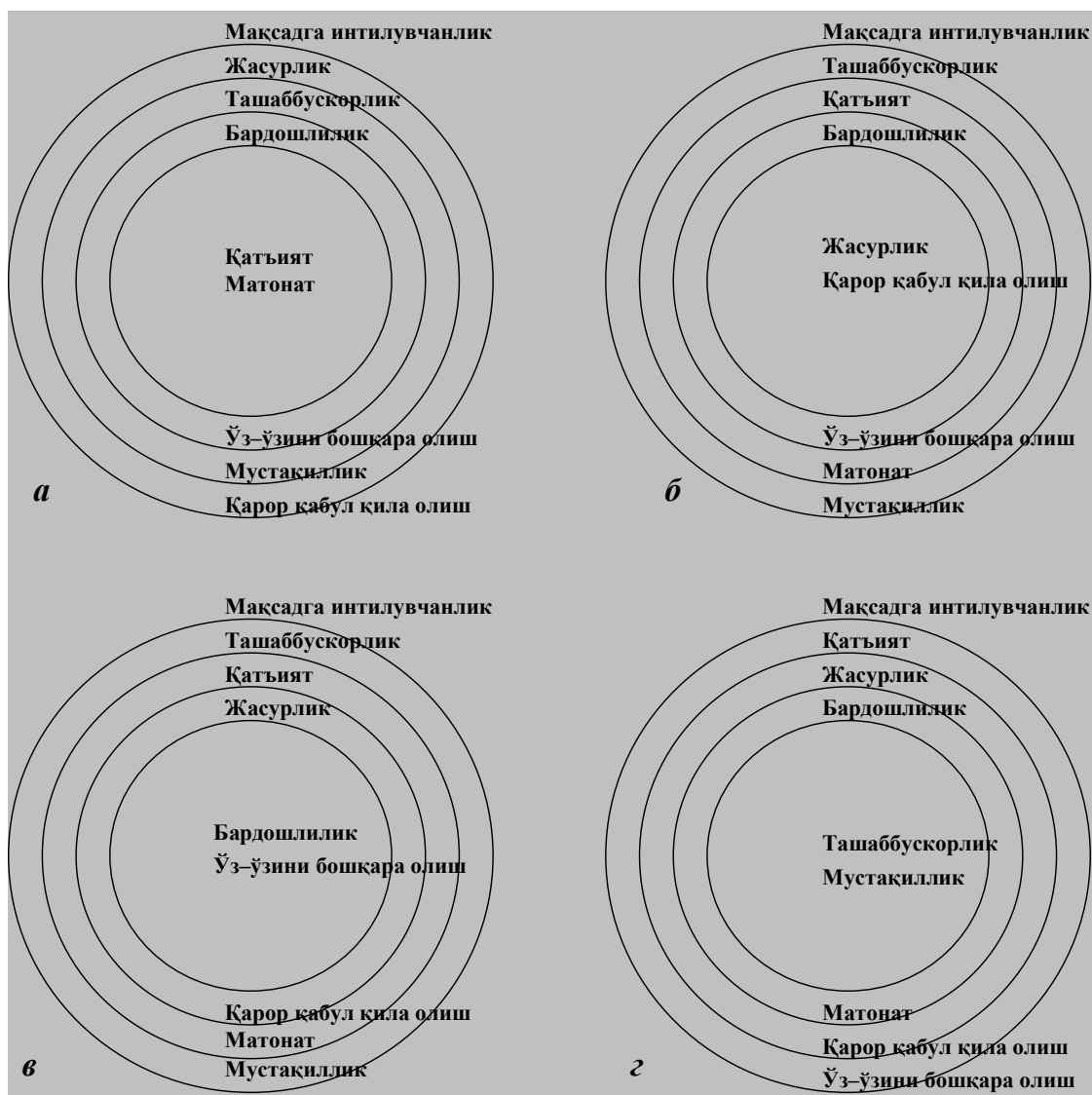
Ҳаракатлар турли хил вазиятларда рўёбга оширилади, жумладан қарорлар қабул қилиниши етарли бўлган вазиятдан тортиб (ҳаракат эса, ўз–ўзидан қарор қабул қилинганидан кейин амалга оширилади), кучли қаршилиқни енгиб ўтишда иродага оид қарорларнинг рўёбга оширилишигача қайд қилинади.

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–эътиборнинг жамланиши ёмонлашиши юз беради.



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 таъйини 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 муваффақиятли мусобақа фаолияти маҳоратнинг такомиллаштирилишига доимий равишда интилиш, юзага келган масалаларни ҳал қилишда кутилмаган қарорларга кела олиш, бардошлилик, қарор қабул қила олишга қодирлик, жасурлик, умумий тасаввур хосил қила олиш, эмоционал жихатдан барқарорлик, кенг кўламда тақсимот, диққатнинг тезкор тарзда жалб қилиниши, мураккаб ҳаракатлар реакцияларининг тезкорлиги ва аниқлиги, ҳаракатлар кўникмаларининг хосил қилиниши ва қайта ўзгартирилиши энгил 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).

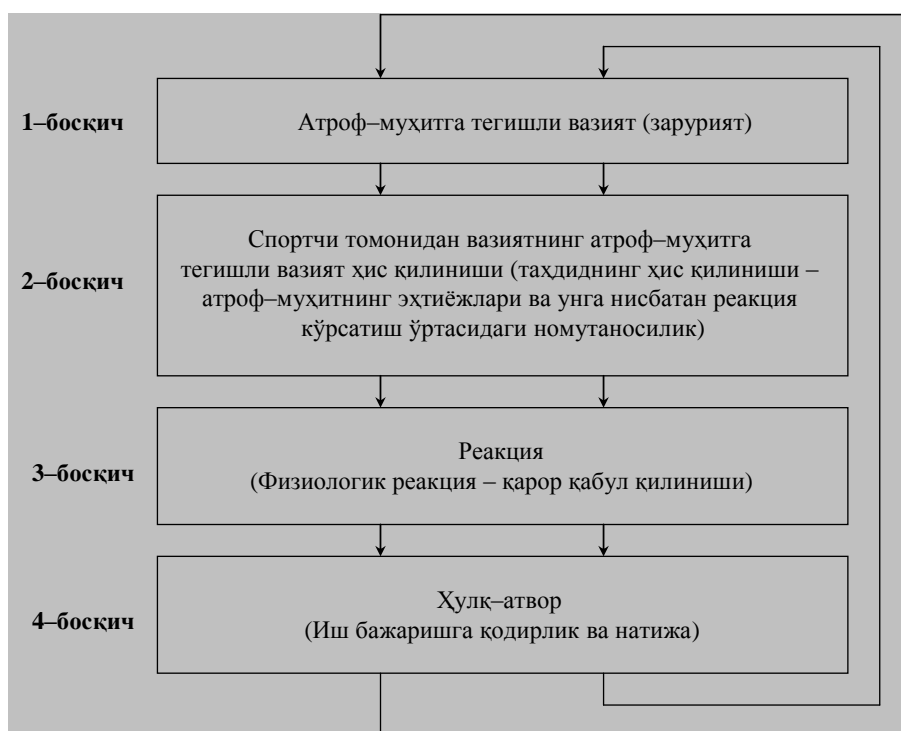
Шундай қилиб, ушбу спорт турларида спортчилар доимий равишда юзага келувчи стресс вазиятлари билан тўқнаш келишлари ва уларни энгиб ўтишлари зарурияти қайд қилинади, яъни стресснинг таъсири ва уни энгиб ўтиш цикл тавсифига эга ҳисобланади. Ушбу шароитда спортчи фаолиятининг муваффақиятли тарзда амалга 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 даражада 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 Pettichoff].

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 ҳулқ–атвори ва жамоа фаолиятининг мувафаққияти [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, соҳталиқ 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 солиштирилганда, оғирққа нисбатан сезиларли даражада чидамлилиги қайд қилинади

Шунингдек, аниқланишича, оғирққа 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 оғирққ ҳиссига чидамлилиқ сезиларли даражада юқорилиги қайд қилинган. Шунингдек, ушбу ҳолат қизиқарлики, яъни оғирққа 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 оғирққларга 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 оғирққ ҳиссига нисбатан чидамлилиқ 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 вазибаларига 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, рухий тайёргарлик спортчиларнинг интеллектуал жиҳатдан намоён бўлиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, жумладан машғулотлар ва мусобакаларда мавжуд вазибаларни 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 тури** билан белгиланади.

Диққат–эътиборнинг *биринчи тури* – катта ҳажмга эгаллиги ва ички йўналтирилганлиги (спортчининг ҳис қилишлари, унинг сезгилари, фикр-лари) билан фарқланади. Диққат–эътиборнинг *иккинчи тури* 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 тури* – 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 координацион тавсифга эга спорт турларида жуда муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Диққат–эътиборнинг *тўртинчи тури* – ҳажми унчалик катта қийматга эга эмаслиги ва ички мўлжал олиш тавсифи билан фарқланади.

Найдиффер

Диққат–эътиборнинг бу тури цикл тавсифдаги спорт турларида мувафақ-қиятга эришишда катта аҳамиятга эга бўлиб, айниқса чидамлилиқ 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 тури 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 чидамлилиқ 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 кўзғатувчиларга 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, кўрқиш 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. Жараёни 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 учуш ва гимнастикачиларда вестибуляр тизим барқарорлиги имкониятлари юқори бўлиши кузатилади. Югурувчиларда вақтни ҳис қила олиш, ритм ва темпни ҳис қилиш, югуриш тезлигининг ортиши ва камайишини ҳис қилиш қобилияти юқори бўлиши аниқланган. Ўз навбатида, спортчиларнинг 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 кўзғалиш ҳолати даража-сини бошқара олишга қодирлиги билан белгиланади.³

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

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

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

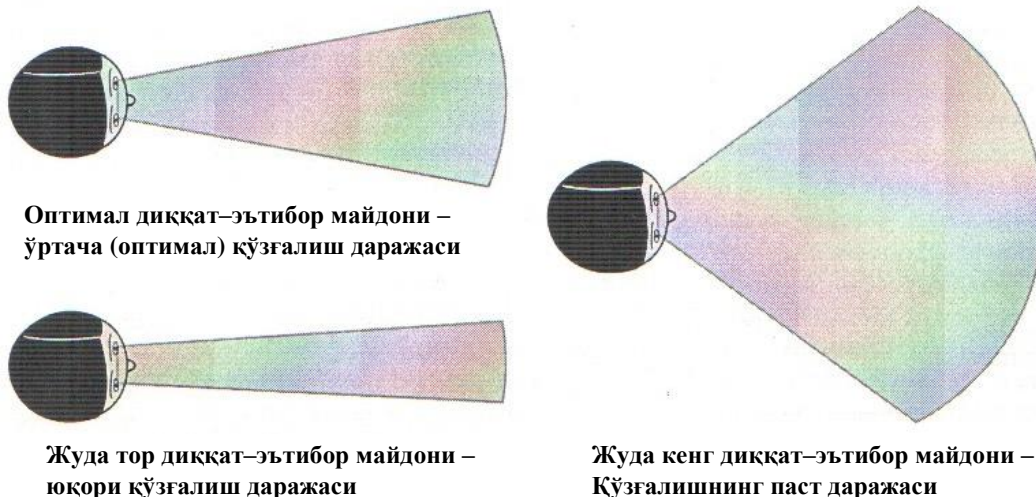
Меъёридан ортиқ даражада кўзғалиш ҳолатида диққат–эътибор майдони жуда торайиши ва ўз навбатида, кўзғалиш даражаси пастлиги шароитида бу қийматнинг жуда кенгайиши қайд қилинади (3–расм).

³ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 p.

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

Машғулотлар жараёнининг мувафакқиятли 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.⁴

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



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

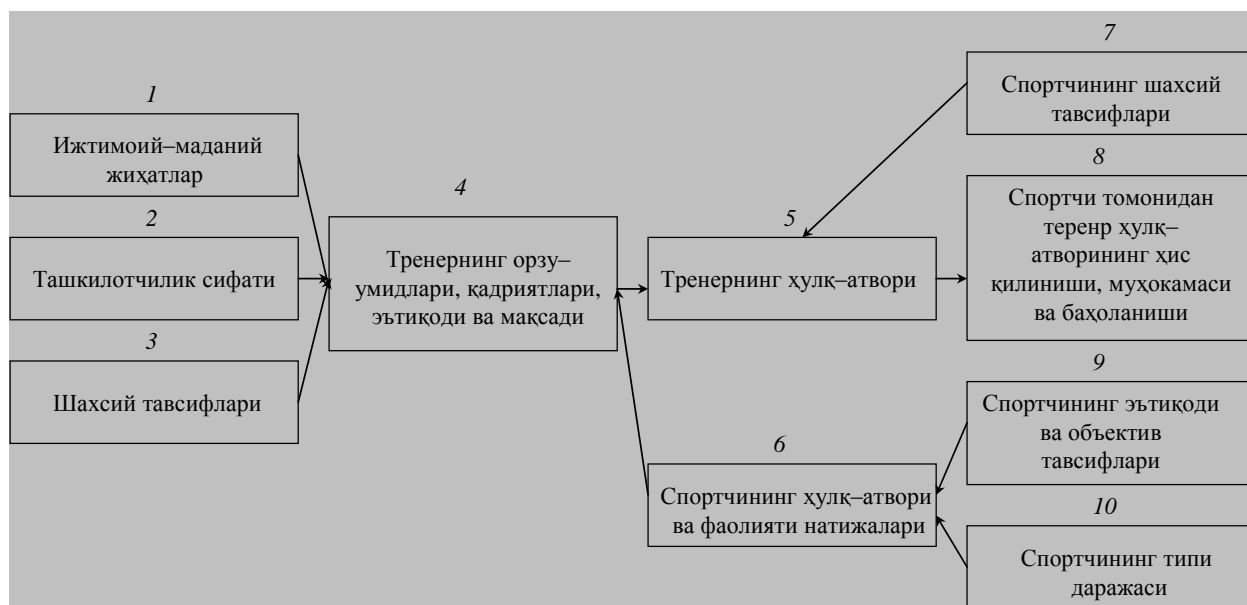
⁴ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007. 400 p.

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 мустахкамланиши 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 ҳуққ–атвориغا оид турли хил омиллар унинг умумий ҳолатдаги ҳуққ–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 ҳуққ–атворини (5) белгилаб беради. Тренернинг ҳуққ атвори (5) ва спортчининг руҳий–эмоционал ҳолати ўртасида чамбарчас боғлиқлик мавжуд бўлиб, бу ҳолат спортчининг ҳуққ– атвори ва унинг эришувчи натижаларига (6) ўз таъсирини кўрсатади. Бироқ, бошқа томондан спортчининг ҳуққ–атвори, эришувчи натижалари (6) спортчи шахсининг ўз хусусиятлари (7) билан ҳам белгиланади, жумладан унинг ҳис қилиши, қабул қилиши, сезгилари, мулоҳазақорлиги ва тренер ҳуққ–атворини баҳолаши (8), спортчининг эътиқоди ва объектив тавсифлари (9), ва ниҳоят мотивация типи ва даражаси (10) билан белгиланади. Буларнинг барчаси яқка тартибдаги ҳис қилишлар ва спортчи томонидан тренер ҳуққ–атворининг муҳокама қилинишини белгилаб беради (4–расм).



4–расм. Тренерлик фаолятининг 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 жихатдан тайёргарлиги жараёни шу даражада самарали тарзда кечиши қайд қилинади.

Руҳий-эмоционал омиллар спорт тайёргарлиги самарадорлигида мутлақо катта рол ўйнайди. Салбий ҳаётий вазиятлар ва тайёргарлик жараёнининг самарадорлиги ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш натижалари кўрсатишича, жиддий ҳаётий муаммоларга дуч келувчи спортчиларда иш бажариш қобилияти сезиларли даражада паст бўлиши тасдиқланган, шунингдек уларда қайта тикланиш реакциялари самарадорлиги нисбатан суст кечиши, самарали техник-тактик ҳаракатларга қодирлик пастлиги қайд қилинади. Уларда машғулотлар ва мусобақа фаоляти 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, муваффақиятга эришиш ва муваффақиятсизликдан қочиш мотивлари (5–расм).



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

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

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

Ўзига нисбатан юқори баҳо бериш ҳам кўп жиҳатдан спортчиларнинг тайёргарлиги самарадорлигига таъсир кўрсатиши мумкин, жумладан улар томонидан намоён қилинувчи турли хил ҳаракатларга оид сифатларда ўз аксини топиши мумкин. Мисол сифатида, максимал кучни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар дастурини амалга оширувчи иккита синов гуруҳини кўрсатиб ўтиш мумкин. Бунда улар ўртасидаги факрланиш шундаки, яъни гуруҳлардан бири анаболик стероид сифатида плацебо истеъмол қилган. Назорат тестлари натижалари кўрсатишича, плацебо қабул қилган спортчилар

гуруҳида кучнинг ўсишида сезиларли катта қийматдаги фарқланиш (назорат машқлари умумий натижалари қиймати бўйича) қайд қилинади (**6–расм.**)



6–расм. Машғулотлар натижаларига плацебодан фойдаланиш-нинг таъсири: 1–назорат гуруҳи; 2–плацебо истеъмол қилган гуруҳ натижалари [Fox et al.].

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги тизимида қуйидаги йўналишларни ажратиб кўрсатиш тавсия қилинади:

- *Спорт билан шуғулланиш мотивациясининг шакллантирилиши;*
- *Иродага оид тайёргарлик;*
- *Руҳий регуляцион машғулотлар;*
- *Реакция кўрсатишнинг тамокиллаштирилиши;*
- *Махсус кўникмаларнинг такомиллаштирилиши;*
- *Руҳий зўриқишларни регуляция қилиш;*
- *Эмоционал стрессга нисбатан толерантликни такомиллаштириш;*
- *Стресс ҳолатларни бошқариш.*

Спорт билан шуғулланиш мотивациясини шакллантириш.

Руҳий 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 руҳий 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?⁵

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.

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 юкламаларни 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 захираларига мос ҳолатда машғулотлар ва мусобақалар фаолияти ташкил қилиниши белгиланади [Кретти].

Эслатиб ўтиш керакки, яъни спортчининг мотивацияси унинг замонавий тайёргарлик тизимни ташкил қилувчи барча таркибий қисмлар билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади, жумладан спортчининг техник–тактик ва руҳий жиҳатдан тайёргарлигига нисбатан самарали ҳисобланган моддий–техник жиҳатдан

⁵ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 1994. 222 p.

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.

Рухий 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 вазифаларни 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 жадалрок ривожланади);

2) жанг қоидаларининг ўзгариши (бундай ўзгаришлар ҳужум ёки ҳимоя воситаларининг ривожланишини уларнинг маълум бир мувозанатини яратиш

мақсадида рағбатлантириши мумкин, бу, ўз навбатида, жанглarning 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 вазифалари, 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 тала-бига 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 баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

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

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак 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 суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни кунт 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 таҳлил 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 қўллаш 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. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions. 2010. 222 pgi.
2. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007. 400 pgi.
3. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pgi.

Интернет ресурслари:

1. www.infocom.uz
2. www.press-uz.info
3. www.uforum.uz
4. www.libsport.ru

3. Малакали спортчиларнинг ихтисослашувчи талабларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари.

Режа:

3.1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантириш.

3.2. Малакали спортчиларни ихтисослашувчи талаблар асосида тайёрлаш.

3.3. 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 мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантириш.

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.⁶

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 асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

⁶ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pgi.

Спортга йўлланма -

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

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

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

Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл 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 хал қилиниши керак. Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координацион қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради.

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга руҳий услублар, спортчиларни руҳий хусусиятлари, руҳий бирлик ва ҳақозоларни кўрсатади.⁷

⁷ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

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.
Яқунловчи		Индивидуал имкониятлар эришилган натижаларни сақлаш.

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади.

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

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

Яқунловчи - халқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масалаларини хал этади.

3.2. . Малакали спортчиларни ихтисослашувчи талаблар асосида тайёрлаш.

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.

Куйидагини эсда тутиш керак:

- 1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп ҳолларда нотўғри.
- 2) спортдаги катта юкламалар 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 кўрсат-кичларга эътибор беринг.

Масалан: Булгакова Ж. 11 - 16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болалар-нинг бўйи бўлажак бўйининг 86% ташкил қилар экан. Танлашда

боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан: сузишга ва эшкак 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, чидамлилиқни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

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

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

Рухий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга: шуғилланишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўркмаслик 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.⁸

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.

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

⁸ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

йиғилиши машғулоти нazorat 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 машғулоти ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулоти йиғинларида ўрганилади.

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

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

Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулоти таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.⁹

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

Спорт машғулоти жараёнини объектив равишда бошқариш учун, спортчи функционал машғулотининг узок 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:

⁹ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.

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

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

Шунга биноан босқичли назорат жараёнида, тайёргарлик даражасининг ривожланишини ва ҳар хил томонларини баҳолаш. Бунда тайёргарлик юзасидаги камчиликларни ва келгусида 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.

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

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

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

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

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади.

Спортчи организмни 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 стурктураси 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, истикболликнинг мезони бўла оладими?

Адабиётлар рўйхати:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions. 2010. 222 pgi.
2. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007. 400 pgi.
3. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pgi.
4. Кермов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда поргнозлаштириш ва моделлаштириш. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005 йил.

5. Саламов Р., Кермов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти (Спортнинг назарий асослари) 2-жилд. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2013 йил.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.

Интернет ресурслари:

1. www.infocom.uz
2. www.press-uz.info
3. www.uforum.uz
4. www.libsport.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 тизимига тайёрлаш-нинг ўзига хос хусусиятлари.
- 4.3. Спортчиларнинг мусобақа шароитида эксперимент шароит.

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.¹⁰

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

Йирик расмий мусобақалар узок вақт давомийлигидаги тайёргарликлар кўрилиши самардорлигини 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.

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

¹⁰ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pgi.

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 спортчи-ларнинг машқ қилиш даражаси оширилади, уларда мусобақаларга бўлган тажриба ва кўникмалари шакллантирилади.¹¹

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 норматив-ларини бажаришда маълум 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 такомиллаштиришнинг ушбу босқичида нисбатан юксак натижалар кўрсата олишига имкон берувчи мусобақалар ҳисобланади. Ушбу мусобақаларда спортчиларда мавжуд бўлган техник-тактик ва функционал имкониятлар тўлиқ ҳолатда йўналтирилиши талаб қилинади, жумладан бунда нисбатан юқори

¹¹ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

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 тўғараклари, 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 тўғарак-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 («очик 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, очик мусобақаларга ажратилади.

Ҳудудий миқёсдаги мусобақалар жисмоний тарбия ва спорт ишлари кўмитаси томонидан ташкил қилиниб, шаҳар, туман, вилоят, республика миқёсида спортнинг ҳолатини ва ривожланишини текшириш мақсадларида,

КСЖ ва идораларга мансублигидан 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 чидамлилиқ 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 уддалаш, 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, хужумга 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.¹²

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;

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

– етарлича даражадаги зичлик кузатиловчи 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;

¹² Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

– 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 кўллари 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 борувчи зарбаларнинг жанг давомида берилувчи умумий зарбалар сонига нисбати билан ифодаланади;

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

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

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

Ҳаваскорлик спортига электрон ҳакамликнинг жорий қилиниши жанг шиддатини пасайтириши кузатилиб, айниқса узоқ давомийликдаги зарбалар сериялари частотаси камайиши ҳисобига ушбу вазият юзага келиши қайд қилинади. Жумладан, бунда кўлланилувчи техника ва ҳимоя элементларининг сони деярли ўзгаришсиз қолади. Бироқ, умумий ҳолатда спортчилар жанг

давонида 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 чиқилиши қабул қилинган.

Ички ҳис қилишлар асосида олиб қаралганда, ушбу тушунча одатда аниқ тарзда кўзга ташланади. Бироқ, «*фаолият*» атамасининг умумий мазмун-моҳиятига кўра чегаралари етарлича даражада кенг ҳисобланади (фаолият – *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 шакллари бирлаштирувчи мусобақага боғлиқ ҳаракатлари ва мусобақа жараёнидаги ҳуқуқ-атвори киритилади.

Мусобақа ҳаракатлари умумий мантиққа бўйсунувчи, мусобақа фаолиятининг бирламчи мақсадларига тегишли компонентларини ташкил қилади. У ўзига хос операцион таркибга эга бўлиб, яъни ҳаракатлар бирлигини таоминловчи у ёки бу операциялардан ташкил топади.

«*Операция*» атамаси спортчининг мусобақа фаолияти тавсифларида қўлланилганда, бир хил маонога эга эмаслиги кўзга ташланади, яъни тор маонода бу тушунча мусобақа ҳаракатлар элементларини ифодалаб беради («*микрооперациялар*»), нисбатан кенг маонода бу тушунча комплекс ҳаракатларга, айниқса ҳаракатлар комплексининг тактик вариантларига тегишли тарзда талқин қилинади («*макрооперациялар*»)¹³.

Кўпгина спорт турларида мусобақа фаолиятнинг нисбатан йирик компоненти унинг субструктураларини бирлаштирувчи *комбинациялар* ҳисобланади. Битта спорт турида улар қатой тартибда шакллантирилган комбинациялар (масалан, спорт гимнастикаси, конкида фигурали учиш каби)

¹³ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

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 бўладики, 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 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 захираларнинг янгиланиши, тезкорликка асосланилувчи иш қобилиятининг олдинги даражаси ўз ҳолатига келтирилиши) назарда тутилади.

Мусобақадан кейин унга нисбатан жавоб реакцияси сифатида, нисбатан узоқ давомийликдаги жараёнлар юзага келади, бу ҳолатда, бошқача айтганда ўтказилган мусобақанинг барқарор «*излари*» кўзга ташланади (жумладан, кўпгина вазиятларда *суперкомпенсатор ҳодиса* деб номланувчи ҳолат юзага келади, яъни сарфланган биоэнергетик захираларнинг «*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 таосирлашишлари ва фаолиятнинг амалга оширилиши эҳтимолликлари билан боғлиқ хусусиятларига эҳтибор қаратиш талаб қилинади.

Қараб чиқилаётган 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 рухий 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 фавкулотда даражада вариацияланиши кузатиловчи спорт турларида (якка кураш, шу каби, шунингдек кўпгина бошқа спорт турларида) алоҳида аҳамиятга эга ҳисобланади.

Спорт фаолиятининг ўзгаришлари эҳтимоллиги тавсифлари унинг олдиндан ўйланган ва белгиланган жиҳатлари (режа, лойиҳа, модел ва бошқалар) ҳақиқий мавжуд вазиятларда айнан бир хилда амалга ошмаслиги ва шунингдек белгиланган ишланмаларга тўлиқ мос ҳолатда кузатилмаслиги билан ифода-ланади, у ёки бу кўринишдаги эҳтимолликлар амалга ошиши эса тегишли тартибда ўзгаришлар, белгиланган меъёрлардан четга оғишлар ва тuzатишлар 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 чизиги 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-атворига 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.¹⁴

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 енгил атлетика спорт турлари, спорт гимнастикаси ва бошқалар) мусобақада олдиндан ўйланган, белгиланган режаларни алоҳида қисмлар бўйича, нисбатан тўлиқ ҳолатда рўёбга ошириш эҳтимоллиги даражаси нисбатан юқори ҳисобланади.

Мусобақа иштирокчиларнинг ўзаро бир-бири билан таосирлашиш даражаси юқорилиги билан фарқланувчи, якка кураш ва спорт ўйинларида мусобақа вазиятларининг динамик хусусиятлари фавқулотда даражада вариативликка эгалиги қайд қилиниб, бу кўринишдаги спорт турларида мусобақаларда олдиндан белгиланган режаларнинг ҳақиқий вазиятга мос келиш эҳтимоллиги даражаси нисбатан кам ҳисобланади ва мусобақа давомида вазиятларнинг кескин тарзда ўзгаришлари юзага келиши мумкин.

Спорт фанларида тарихий жиҳатдан таркиб топишда спорт 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 нуктаи назаридан таҳлил қилиниши унинг алоҳида жиҳатларининг (жисмоний, техник

¹⁴ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pgi.

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

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

Фаолият назариясининг энг муҳим қоидалари қуйидагилардан ташкил топган:

1. Фаолиятнинг асосий белгиси – одамда адекват (мос равишдаги) 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, натижа-ларнинг 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 ўлчамликдан 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 юқорилигига 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 тамойил сифатида, шунингдек тадқиқот предмети сифатида, баҳолаш предмети сифатида, ташкил қилиш, бошқариш, олдиндан башорат қилиш ва моделлаштириш сифатида ўрганилиши мумкин.

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

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

– машғулотлар юкламалари меоёрлаштирилиши асосланилувчи миқдорий мўлжал олишлар сифатида;

–спортчиларнинг мусобақа ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш усули сифатида.

МФни таҳлил қилишни амалга ошириш учун турли хил символлар ёрдамида ҳар хил стенограмма (*нотацион ёзувлар*) усулларидан 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.¹⁵

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

¹⁵ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.

бажарилувчи кўп сондаги турли хил ҳаракатлардан ташкил топганлиги сабабли мусобақа фаолиятини ойдинлаштириб бериш қийин масала ҳисобланади.

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

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

Айталик, спорт мусобақасида иккита рақибнинг фаолияти давомидаги хулқ-автор хусусиятларини ҳарбий жанговар, иқтисодий ва бошқа ҳолатларда юзага келувчи зиддиятли вазиятларда рақибларнинг хулқ-атвориغا ўхшаш тарзда ҳисоблашимиз мумкин, бунда мантиқий тарзда спортчиларнинг техника ва тактикаси миқдорий жиҳатдан тавсифланиши учун операцияларни тадқиқ қилиш усулларида 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 маълумотларга эга бўлиш орқали, жангнинг шартли шиддати кўрсаткичини киритишимиз мумкин, яъни 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 (яъни, 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 изохлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.
3. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
4. Гаськов А.В. Теоретико-методические основк управления соревновательной и тренировочной деятелґноствю квалифицированнкх боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 2000, 53 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Т., 2008, 308 б.

Интернет ресурслари:

1. www.infocom.uz
2. www.press-uz.info
3. www.uforum.uz
3. www.libsport.ru

5. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкламаларни режалаштириш технологияси.

Режа:

5.1. Малакали спортчилар юкламаларини режалаштиришда тезлик сифатини ривожлантиришнинг замонавий технологиялардан фойдаланиш.

5.2. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари.

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

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

5.1. Малакали спортчилар юкламаларини режалаштиришда тезлик сифатини ривожлантиришнинг 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.¹⁶

Тезлик сифатининг ушбу таркиблари ўртасида ҳамбарчас 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

¹⁶ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.

тормозланишнинг ўрин алмашилиши) такомиллаштирилиш жараёнига кам даражада жалб қилиниши билан белгиланади.

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, якка ҳолатдаги тезлик ҳаракатлари эса 10 – 13 ёшда ижобий кўринишда такомиллаштирилиши мумкин.¹⁷

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. Якка 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 йўллари алоҳида тўхталиб ўтамиз.

Қуйидаги кўринишда иккита ҳаракатлар реакцияси мавжуд ҳисобланади: *оддий* ва *мураккаб*. *Оддий реакция* – олдиндан маълум бўлган сигналларга

¹⁷ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

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 вариантыни 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 ҳис 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 хара-катни 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 хоҳиш – истаги мавжуд бўлмаган ҳолатда бу машқларни бажарилиши кутилган ижобий натижаларни бермаслиги кузатилади.

Ҳар 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 ўтамиз. Бу ҳолат ўз таркибига машқ қилувчиларда рақибнинг жойлашиш ҳолатига қараб, шунингдек унинг тайёргарлик ҳаракатлари ва нигоҳи ҳамда бошқа жихатларига қараб унинг амалга ошириш эҳтимоллиги мавжуд бўлган ҳаракатларини олдиндан фахмлай олиши кўникмаларига эга бўлиши талаб қилинади.¹⁸

Рақибнинг ҳар бир амалга оширувчи ҳаракатини иккита фазага ажратиш мумкин: жумладан, мускуллар тонуснинг қайта ўзгартирилиши ва туриш

¹⁸ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

хोलатининг энгил тарзда ўзгартирилиши билан ифодаланувчи – *туриш холатига оид – тоник фаза* ва *хусусий харакатлар фазаси*. Бунда машқ қилувчи спортчи рақибнинг маълум бир харакатни амалга оширишга киришишида кам даражада сеза олиш мумкин бўлган биринчи фазани фахмлаш, топқирлигини ўзлаштириши талаб қилинади. Бунинг учун эса шогирдга дастлаб рақибнинг яққол тарздаги харакатларни амалга ошириш холатлари бўрттириб кўрсатилади, аста – секин бу холат табиий жанг шароитларида юзага келувчи хақиқий вазиятга яқинлаштириб борилади.

Биринчи босқичда рақибнинг харакатлари чекланган сон миқдорида (икки–учта) бўлган шароитда ва бу харакатларнинг кетма–кетликда ўрин алмаштирилишида жавоб реаксияларини кўрсатиш такомиллаштирилади.

Бунда машқ қилувчи спортчи нисбатан мақсадга мувофиқ хисобланган жавобни танлай олиши мухим ахамиятга эга хисобланади. Навбатдаги босқичиларда рақибнинг эхтимоллиги мавжуд бўлган турли хилдаги хужумга ўтиш харакатлари сони ошириб борилади, бу холатда ушбу харакатларни бажариш тезлиги ҳам ошириб борилиши талаб қилинади.

Бир вақтнинг ўзида машқ қилувчи спортчининг олдида нафақат рақибнинг амалга ошириши мумкин бўлган харакатларини олдиндан башорат қилиш вазифаси қўйилади, балки оптимал жавоб вариантини танлаш вазифаси ҳам белгиланади, бироқ бунда жавоб реаксияларининг 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 холати доимий равишда ўзгартириб турилиши талаб қилинади.

Жуфт холатда ишлаш шароитида эса шерик зиммасига ўзининг хужум қилиш ва химояга ўтишга қаратилган харакатларини турлича амалга ошириши ва ушбу харакатларни иложи борича тезкорликда бажариши талаби қўйилади.

Навбатдаги вазифа – бу тезлик сифатини ва харакатлар суръатини тарбиялаш билан боғлиқ хисобланади. Юқорида таокидлаб ўтилганидек, тезлик сифати қуйидаги бир қатор омилларга боғлиқ хисобланади: динамик 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 харакатларнинг тезкорлигини оширишга йўналтирилган ишлар қуйидаги талабларга жавоб бериши зарур:

- хар 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 кўзгалувчанлик даражасини сусайтиради ва навбатдаги машқларни бажариш учун яна қайтадан чигилёзди машқларини бажаришга тўғри келиши мумкин;

- тезлик сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришда дастлаб чарчаш ҳолати кузатилмаган шароитда асосий қисм машқларни бажариш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Тезлик машғулотларни бажаришда ҳафталик сикл 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.¹⁹

Шунингдек, тезлик сифатини ривожлантирилиши учун оғирликлар билан ишлашдан фойдаланиш ҳам мумкин. Оғирликлар билан машқларни бажариш давомида кўшимча асаб марказлари ва ҳаракат бирликлари иш бажарилишига жалб қилинади. Оғирликлар олиб ташлаган шароитда организмда маълум бир вақт давомида ушбу кўшимча 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.

Ушбу кўринишдаги машқларга мисол сифатида кўлларга гантел ушлаган ҳолатда ҳаракатларни бажаришда зарба беришни имитация қилиш, жумладан бу ҳаракатларни ўнг ва чап кўл 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 кўлқоплар ёрдамида ҳам бажариш мумкин.

Химояга қаратилган ҳаракатлар тезлигини оширишни жангавор 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

¹⁹ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

оғирликларсиз бажариш мумкин. Оғирликлар сифатида штанга, гантел, махсус спорт оғирликлари (қум тўлдирилган халта) ва хакозолардан 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 жангавор ҳаракатларни максимал шиддатда бажариш вазифаси қўйилади. Жангавор ҳаракатларни юқори тезлигини сақлаш учун бу кўринишда бажарилувчи ишлар шерикнинг алмаштириб турилиши билан амалга оширилиши мумкин.

5.2. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари.

Одамнинг куч сифати унинг ташқи қаршиликни енгиб ўтиш хусусияти ёки ташқи қаршиликка нисбатан мускуллар кучланиши орқали қаршилик 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 механизми, 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 аҳамиятга 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 эгаллиги, 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 ривожланганлиги 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 ораликларда (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 хисобланади, 1 – типга мансуб мускул толалари устунлик қилувчи одамларда ўртача шиддатда узоқ вақт давомийлигидаги иш бажариш талаб қилинадиган спорт 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 хисобига энергия билан таъминланиш механизмлари мавжудлиги хос хусусият хисобланади. 2б типдаги мускул толаларида гликолиз ва креатинфосфат йўли хисобига энергия билан таъминланиш механизми устуворлик қилади. Ушбу иккала тип ўртасидаги нисбат (битта тип ичида) сезиларли даражада машғулотларнинг таъсири орқали ифодаланади.²⁰

Рингда спортчининг фаолиятида кўрсатиб ўтилган барча учала типдаги мускул толаларининг иштироки талаб қилинади. Юқори малакага эга 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 гуруҳлари 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 буқувчи мускуллар гуруҳлари зўриқиш билан ишлаши қайд қилинади. Ушбу ҳолатдан келиб чиққан ҳолда, тасдиқлаш мумкинки, спортчининг махсус куч тайёргарлиги жараёнида деярли барча мускуллар гуруҳларининг мустаҳкамланиши талаб қилинади.

Спортчиларнинг куч қобилятни 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

²⁰ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.

хоказолардан фойдаланилиши мумкин. Статик кучни тарбиялаш учун ўз навбатида статик режимда бажарилувчи антагонист– мускулларга эркин тарзда юклама беришга урғу берилиши хисобига ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш машқларидан фойдаланиш мумкин.

Кучни машқ қилдиришда ташқи берилувчи юклама қиймати ҳақидаги масала муҳим аҳамиятга эга хисобланади. Умумий кўринишда, бунда қуйидаги иккита ёндашувни ажратиш 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 тамойилига қатой амал қилиш талаб этилади. Бироқ, хисобга 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 қўтилмаган мақсадга мувофиқ ҳолат хисоблан-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.

Сўнгги вақтларда вужудга келган турли хилдаги ҳаракат сифатларининг ривожлантирилишида махсус машқлар улушининг ортиб бориши тенденцияси спортчиларнинг кучга оид машғулотларига ҳам тегишли хисобланади, бунда ташқи юкламалар билан машқ бажаришда аноанавий тарзда оғир атлетика машқларидан фойдаланишдан борган сари узоклашиш 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 жихатлари (хусусий кучга оид, тезлик – куч, куч чидамлилиги) нисбий алохида-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 жихатларини тарбиялашда турли хилдаги машғулотлар воситалари ва усулларидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Спортчилар учун куч ва тезлик сифатлари алохида, 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 алохида олинган, соф ҳолатдаги юқори қийматдаги тезликка эга кучга оид ҳолатлардан фарқланади.

Тезлик–куч сифатларининг ҳаракатларига тегишли бўлган қобилят мустақил қобилят ҳисобланиб, унга нисбатан мос равишдаги машғулотлар воситаларидан фойдаланиш талаб қилинади, бунда асосан спорт ҳаракатларидаги 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 ҳаракатлар тузилишга мос келувчи, ушбу қобилятларнинг мусобақа вақтида жангдаги жараёнда намоён бўлишини таъминловчи машқлар тавсия қилинади. Бу кўринишдаги машқларнинг таъсирида кўп йиллик спорт йўналишидаги машғулотлар жараёни давомида юқори маҳоратга эга спортчиларда мускуллар қисқаришида куч ва тезлик намоён бўлиши ўртасида тегишли тарздаги асаб тизимига боғлиқ координацион боғланишлар шаклланади, бу ҳолат 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 ҳаракатларни 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 ҳаракатлар 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 ҳар бир такрорланиши максимал имкони мавжуд бўлган тезлик қийматида бажарилиши керак. Бунда юклама қиймати бажарилувчи ҳаракатларнинг бажарилиш тезлиги ушбу ҳаракатларнинг 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 чидамлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Чидамликнинг алактат компоненти намоён бўлишини белгилаб берувчи омиллардан мускуллар таркибидаги креатинфосфат миқдорини алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин. Шу сабабли, чидамликнинг алактат компонентининг машқ қилдирилиши ушбу бирикма миқдорининг оширилишига қарати-лиши талаб қилинади. Шунингдек, ҳисобга олиш

керакки, алактат анаэроб йўналтирилиши бўйича спортчи асосан кўл, юқори элка камари, гавда мускуллари бўйича иш бажариши қайд қилинади. Бу ҳолат кескин тарздаги, тезкорликда қочишлар билан биргаликда зарбалар серияларини амалга ошириш орқали ифодаланади. Айнан ушбу машқлар режасидан чидамликнинг 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 ҳар 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 етарли 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 чидамликнинг 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 дақиқагача) тавсия қилинади, шундан кейингина навбатдаги янги машқлар сериясини бошлаш мумкин ҳисобланади. Бир хил йўналишдаги машқларни бажариш сериялари сон миқдори битта машғулот 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 (хар 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 погонаси» 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, хар 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 чидамлилиқнинг 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 кўлқоп»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.²¹

²¹ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.

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. 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 эгалигига 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).

Аэроб йўналишда спортчи учун махсус машғулотлар воситалари

Машқ турлари	Иш тавсифи	Раундларнинг давомийлиги (дақиқа)	Раундлар сони	Дам олиш оралиғи (дақиқа)	Иш шиддати	ЮҚС – юрак қисқаришсони (дақиқасига / зарба)
Ўтиш суроатида жуфт холатда машқ қилиш	Такрорийлиқда	6 – 8	2 – 4	2 – 4	Ўртача	160 – 170
Ўтиш суроатида жуфт холатда машқ қилиш	Такрорий	3	12 – 14	1	Ўртача	160 – 170
Девор ёстикчаси 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
Тикма 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
«Соя» 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 ҳамкор билан ёки спорт снарядларида бажарилиши мумкин, ишлаш давомида оёқ, гавда, юқориги элка камари мускуллари 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, гохида ёнга харакатланиш мақсадга мувофиқ хисобланади, яони 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 изохлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.
2. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.
3. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pgi.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 2000, 126 с.
5. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 2001, 53 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.

Интернет сайтлари:

1. www.infocom.uz
2. www.press-uz.info
3. www.uforum.uz
4. www.libsport.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, химояланишлар, силжиб ҳаракатланишларда ва ҳ.к. ривожлантириладиган куч.²²

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 кучоқлаб олиш,

²² Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.

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, сушт 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.²³

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.

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

²³ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

бўшаштириш қобилиятини тарбиялаш учун тошлар, ядро, ҳар хил оғирликдаги тўлдирма тўпларни улоқтириш ҳамда ирғитиш, гантеллар, эспандер билан машқлар, болта, белкурак, кирка ёки омов билан ишлаш, штанга билан машқлардан фойдаланиш мумкин.

Спортчи кучини тарбиялашнинг иккита услуби ажратилади: аналитик ва яхлит.

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

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

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

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

Спортчининг махсус кучини эгалланган малака доирасида яхлит услуб ёрдамида такомиллаштиришга қаратилган машқлар каторига махсус тайёргарлик ва оғирликлар (кўрғошин 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, суств 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.²⁴

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

Агар спортчи мустаҳкам динамик мувозанатни сақлай олиш қобилиятига эга бўлса, фақат шундагина у мураккаб координацияли ҳаракатларни самарали бажара олади. Агар жанг пайтида у бузилса, унда кичик бир туртки сабабли, масалан, ўрта ва айниқса яқин масофалардан туриб ҳаракат-ланиш пайтида спортчи йиқилиб тушиши ёки, ўз хужуми пайтида кўли нишонга тегмай, “қулаб тушиши” мумкин. Шу сабабли спортчининг динамик мувозанатни сақлаш қобилияти ёмон бўлганда унинг хужум, қарши хужум ва ҳимояланиш ҳаракатлари кам самарали, ўзи эса номуустаҳкам 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

²⁴ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.

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 қобилятини тарбиялаш иккита йўналиш бўйича олиб борилади:

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

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

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

Қўлланиладиган воситаларга қараб вестибуляр тайёргарлик қуйидагиларга бўлинади: фаол (жисмоний машқлар ёрдамида), сушт (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) “эшакдан” (баландлиги 60-70 см) сакраб тушиш ва кетидан сакраб чиқиш;
- 6) 180°, 360° га бурилишлар билан кўп сакрашлар.

Ярим доира каналларини кўпроқ машқ қилдириш учун қуйидаги машқлар қўлланилади:

- 1) бошни буриш ва эгилтиришлар;
- 2) гавдани ён томонларга тез энгаштириш;
- 3) бошни елкага эгилтириб, жойида туриб бурилишлар;
- 4) орқага эгилган ҳолатдан тез олдинга 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 кўзғатувчи 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 ўнгга оғишлар) ва тайёргарлик ҳаракатларини бажаришда эгилувчанлик, хусусан, умуртка поғонаси ҳаракатчанлиги алоҳида ўрин тутди. Амалиётнинг

кўрсатишича, яхши спортчилар олишув пайтида рақибни ҳужумга чорлаш ва шахсий ҳаракат-ларини 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 тарбия-лаши 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, спорт-чи 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 энгилликни 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 тутади. 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 куриш 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 шакллариининг 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 яққакураш 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, комбинация-

лашган ҳимояланишлар, зарбаларнинг турли вариантлари – сакраб туриб, кўлларга 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 кўллайди.

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) кўллаш мумкин.

Бундан ташқари, амалиётда мураббийлар спортчининг махсус чаққонлигини такомиллаштиришга қаратилган бошқа услубий усуллардан ҳам фойдаланадилар. Масалан, спортчи усуллар техникасини рингнинг чегараланган қисмида ёки “ўзининг тик туриш” ҳолатини ўзгартириб ўрганеди, 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 жангларда 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 саклаб 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 кўллаш мақсадида такомиллашади. Шунга мувофиқ машғулотларда спортчилар олдига муайян вазифалар қўйилади ва жанг машқлари учун рақиблар танланади.

Спортчи, махсус чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган машқларни бажараётиб, тез толиқади. Шунинг учун мураб-бий шундай дам олиш ораликларини 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 чидамлилик 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.²⁵

Демак, спортчининг чидамлилиги нафақат унинг қанчалик тез чарчашига, балки фаол ҳаракатлардан сўнг қанчалик тез тикланишига боғлиқ. Агар зўриқишли фаолият пайтида спортчининг энергетик таъминоти аэроб жараёнлар ҳисобига амалга оширилса, тикланиш тезлиги аэроб механизмларнинг шиддати билан белгиланади.

Спортда спортчининг умумий чидамлилигини такомиллаштириш мақсадида умумий тайёргарлик (кросс югуриш, чанғида учиш, сузиш, баскетбол, регби, футбол, кўл тўпи ва ҳ.к.) ҳамда махсус машқлар (эркин ва шартли жанглар, жуфт бўлиб ишлаш, снарядларда ишлаш ва ҳ.к.) қўлланилади.

Юқори даражадаги чидамликка 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 чидамликни такомиллаштиришнинг энг самарали услубларидан бири айланма машғулотдир. Машғулотда чидамликни оширишнинг энг самарали воситаси – бу раунд вақтини 5 ва янада кўп дақиқাগача узайтириш.

Махсус чидамликни 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)

²⁵ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

қўлланилади. Умумий тайёргарлик машқларидан ҳам фойдаланиш мумкин: кросс, спорт ўйинлари ва ҳ.к. Бироқ, одатда, махсус машқлар махсус чидамлиликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади.²⁶

Махсус чидамлиликни такомиллаштиришда асосий йўл – снарядлардаги машқларда, эркин ва шартли жанг машқларида (шерикларни тез-тез алмаштириб туриш, яқин масофадан жанг олиб бориш, вазифа қийинлигини ошириш ва бошқ. ҳисобига) спортчи фаолиятини жадаллаштириш.

Масалан, снарядларда машқларни бажаришда махсус чидамлиликни тарбиялаш мақсадида махсус юклама тури ҳамда иш ва дам олишнинг алмашинуви қўлланилади.

Спортчи қоп билан машқларда бир раунд давомида максимал тезлик ҳамда шиддатда 10-15 портловчи қисқа серияларни бажаради (ҳар бирининг давомийлиги 1-1,5 *сек*), сериялар орасидаги вақт оралиғида (10-15 *сек*) – тинч суръатдаги ҳаракатларни амалга оширади. Сўнгра 1,5-2 дақиқа дам олиш келади, ундан кейин спортчи яна қоп билан машқ бажаради. Шундан сўнг спортчи дам олади ва машқни такрорлайди (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 чидамлиликни 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 чидамлилик даражаси самарали ошади.

Спортчилар чидамлиликни тарбиялашда тўғри нафас олишни йўлга қўйиш катта аҳамиятга эга. Спорт фаолиятининг хусусияти рингда бир маромда нафас олиш имкониятини бермаслиги туфайли унинг аҳамияти янада ортади.

²⁶ . Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.

Спортчининг нафас олиши тўхтовсиз ва етарлича чуқур бўлиши лозим. Яхши нафас чиқариш ўпкаларнинг яхши вентилляциясини 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 вентилляциясига 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 усуллари 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:

5. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
6. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.
7. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
8. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Тошкент, 2010.

Интернет сайтлари:

9. www.infocom.uz
10. www.press-uz.info
11. www.uforum.uz
12. www.libsport.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 тайёргар-лигининг 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. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс.Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

2-амалий машғулот:

Спортнинг назарий методик жихатлари.

Ишнинг мақсади: Спортнинг назарий методик тизимини ишлаб чиқишда амалий кўникма ва малакаларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

1. Спортнинг назарий методикаси.
2. Спорт назарияси предмети.
3. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари.

Топшириқлар:

Спортчиларни тайёрлашда ўқув-машғулотлари дастурини тузишнинг замонавий йўллари. Дастурини тузишнинг ўзига хос хусусиятлари ва юкламаларни режалаштиришнинг замонавий йўллари ёритилган. Янги инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда мезоцикл дастурини тузиш.

Назорат саволлари

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

3-амалий машғулот:

Малакали спортчиларнинг ихтисослашувчи талабларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий педагогик асослари.

Ишдан мақсад: Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб саралаш, ориентирлаш, бошқариш ва назорат қилишнинг йўллари йўрганиш.

1. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантириш.
2. Малакали спортчиларни ихтисослашувчи талаблар асосида тайёрлаш.
3. Малакали спортчилар тайёрлаш тизимида замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш.

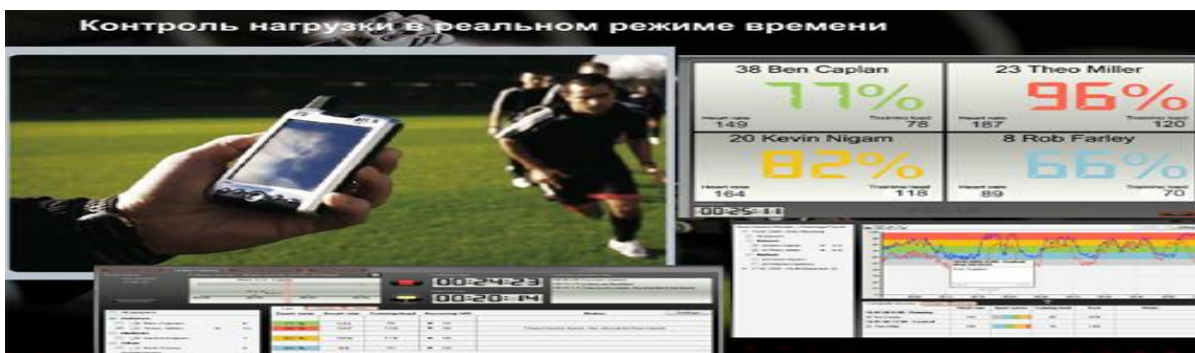
Намуна: Малакали спортчиларни назорат қилишда замонавий технологиялардан фойдаланиб назорат қилиш. «Polar Team2» мисолида.

Иккинчи авлод – «Polar Team²» технологияси

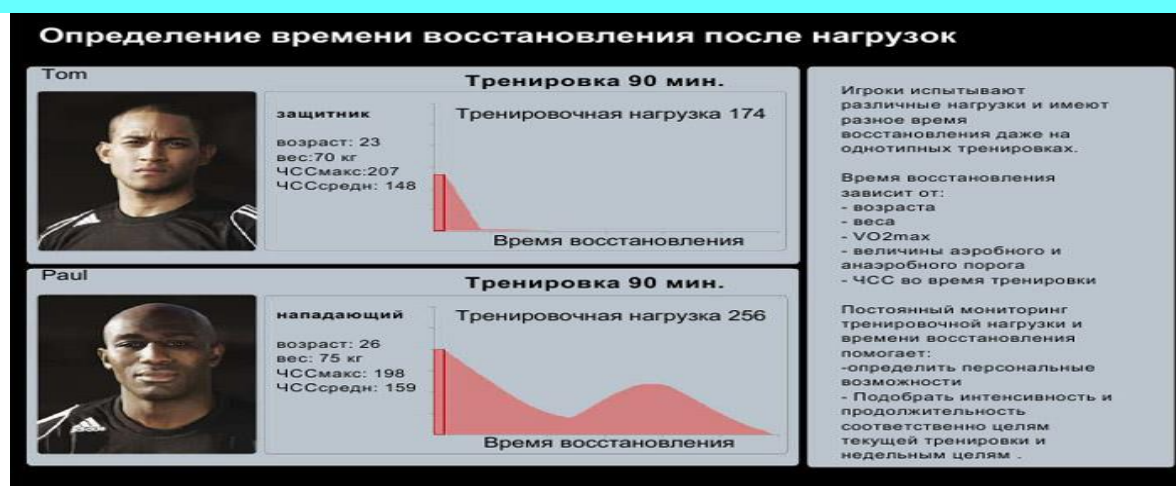


1977 йилда Филландиялик олим **СЕППО САЙНАЯКАНГАС** Машғулотларда фойдаланишга мўлжалланган «Polar Team²» технологияси «Tour De France»

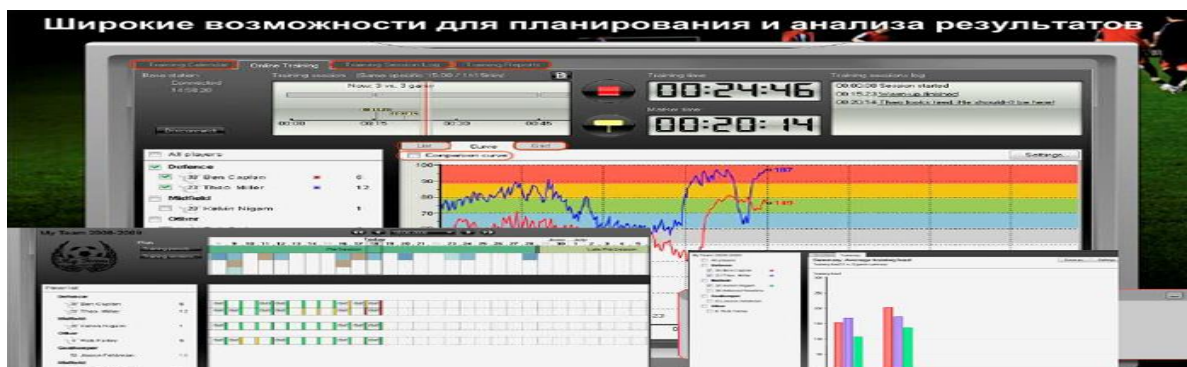
Халқаро велосипед пойгаси ва шунингдек, Ванкуверда ўтказилган қишки Олимпиада ўйинларини бевосита тўғридан – тўғри *on-line* режимда трансляция қилишда муваффақиятли тарзда фойдаланилган. «Polar Team²» технологияси тренерга спорт жамоасининг машғулотлар жараёнини тўлиқ ҳолатда назорат қилиш имконини 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 қайд 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 яқка 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 қайд қилиш мумкин, бу эса – ортиқча меъеридан ортиқ 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.

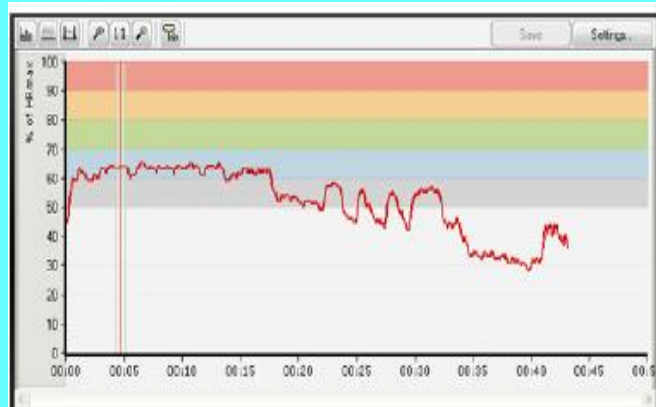
«Polar Team²» технологияси асосида ишлаб чиқилган қурилма қуйидаги қисмлардан ташкил топган:



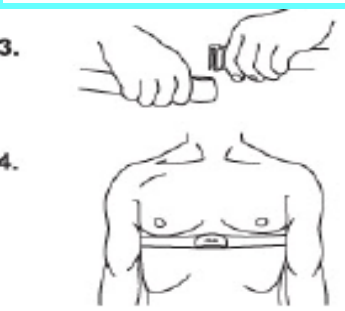
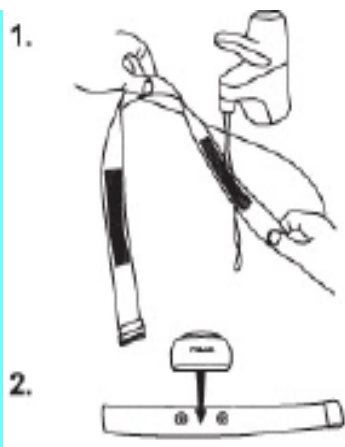
Off-line, шунингдек *on-line* режимида пульс қийматини узатувчи, «Polar wearlink» типдаги 10 дона сезгир мосламалар 360 соат давомида машғулотлар ўтказилишида 5 сек оралиқда қайд қилиш ва шунингдек, 48 соатлик режимда эса, **R-R** интервал асосида қайд қилиш имконини беради; жумладан, сезгир мосламалар *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 узатилувчи сигналларни тренер компьютерида қайд қилишни таъминлайди



Спортчи танасига ўрнатиловчи 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	Xan Vladislav	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. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.

2. Greg Everett. OLYMPIC WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.

4. Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

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 ташкил-лаштирилади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулоти назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

5-амалий машғулот: Машғулот дастурини тузиш.

Ишдан мақсад: Юқори малакали спортчиларнинг ўқув машғулотлар дастурини тузишнинг самарали йўллари 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 ($7^{00} - 8^{15}$) – Иштирокчилар ва мураббийларнинг келиши, жойлашиши.

Кун давомида ($12^{00} - 14^{00}$).

Кечқурун ($17^{00} - 19^{00}$) – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Ўйин машғулотлари (футбол) – 30 дақиқадан 2 тайм. Яқунловчи 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. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

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

Сешанба

Эрталаб – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. Махсус жисмоний машқлар (МЖМ) – 20 дақиқа. Соя билан олишув – 1 раунд, 15 дақиқадан 3 раунд (танаффусда ётган ҳолатда таяниб қўлни букиш ва ёзиш). Сакраш машқлари

(тўсиқлар оша ва квадрат бўйлаб) 6 та ёндошув асосида. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

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

Чоршанба

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

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

Пайшанба

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

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

Жума

Эрталаб – сафга тизилиш. Топшириқларнинг берилиши. Тортилиш – 10 дақиқа. Югуриш – 2000 метр. УРМ – 10 дақиқа. МЖМ – 20 дақиқа. 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 тўсиклар орқали сакраш – 45 дақиқа. Яқунловчи гимнастика, тортилиш – 20 дақиқа.

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

Чоршанба

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

Кечқурун – бошқа базага кўчиш.

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. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

6-амалий машғулот:

Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкламаларни режалаштириш технологияси.

Ишдан мақсад: Юқори малакаси спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган замонавий технологияларни амалиётда ўрганиш.

1. Малакали спортчилар юкламаларини режалаштиришда тезлик сифатини ривожлантиришнинг замонавий технологиялардан фойдаланиши.

2. Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида замонавий технологиялар фойдаланиб малакали спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантириш усуллари.

3. Малакали спортчиларни махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиши.

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 услубиёти 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 ақс эттириш учун хизмат 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 тестни 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 малумотларни 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. танларган 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 коэффициентини $ПЧК = P_2 \times K_2 / P_1 \times K_1$, 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. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулоти назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

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 биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлар.
- Махсус жисмоний тайёргарлик.
- а) тана, кўл, 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) чакқонлик 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 чидамлик сифатини ривожлантиришда қандай замонавий технологиялардан фойдаланасиз?

Фойдаланган адабиётлар:

1. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pg.
2. Greg Everett. OLYMPIC WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes & coaches, 2015 587 pg.
3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулоти назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

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 тахлил 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 тахлил этилсин.
- Мураббийнинг иш фаолияти тахлил 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 босқичлари 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 босқичлари 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 хужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- таркатма 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 чидамлилиқ 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 чидамлилиқ 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 олувчи 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 рухий 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, қобилиятли, истехдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушинамиз.	This is what one can achieve good results in 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 тутати.	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 енгиллаш-тиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни тахминлайди.	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 услуби	спорт машғулотлари амалиётида кенг қўлланилади. Доимий жадаллик қийматига эга бўлган ва қатҳий равишда белгиланган оралиқ паузалар билан биргаликда, бир хил давомийликдаги машқлар сериясини бажариш ушбу услуб учун хос ҳисобланади.	takes used in the practice of sports. Constant intensity values and qathiy 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 тутади.	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 кидирув 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 келажакдаги 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 ҳосилдир.	walking strategy will target efficiency will be more important, and this effect is relatively small, inert separately owned.
Суст (секин) куч,	деярли тезланишларсиз бажариладиган нисбатан секин, суст ҳаракатларда намоён бўлади. Спортда яқин масофада кучоқлаб олиш, ушлаб туриш пайтларида рақиб қаршилигини бевосита куч билан енгиш суст кучнинг намоён бўлишига оддий мисол бўла олади.	almost do tezlanishlarsiz 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 очик жойига жавоб бериш.	This pre-strike Mahluf opponent Mahluf to respond to the open position.
Умумий чаққонлик	мураккаб координацияли ҳаракатларни 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	Champions of motivation, self-will and self-control, qathiylik;

	ўз-ўзини назорат қилиш, қатҳийлик;	
Эмоционал сферада	эмоционал жиҳатдан барқарорлик, салбий таҳсирларга, безовталиққа нисбатан чидамлилиқ 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-атвори 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. Malcolm Conway. Raising Elite Athletes. USA, 2011.
2. Lee Melson Ryan Groom, Paul potrac. Research methods in Sports coaching. UK, 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. ўқув қўлланма. Тошкент – 2008, 308 бет.
7. Каримов М.А., Р.Д.Халмухамедов, И.Ю.Шамсематов, С.С.Тажибаев Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011, 480 бет.
8. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Электрон мултимедиа дарслик. Тошкент - 2015 й. 560 бет. 488 к/б.
9. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.

Интернет сайтлари:

10. www.uz
11. www.infocom.uz
12. www.press-uz.info
13. www.uforum.uz
14. www.libsport.ru
15. www.bmsi.ru
16. www.sportmed.ru