

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ**

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

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ,
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**“СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ
ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ”**

модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2019

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчи:

Р.Д.Халмухаммедов - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети профессори, п.ф.д.

Такризчилар:

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

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур	3
II.	Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	9
III.	Назарий машғулот материаллари	13
IV.	Амалий машғулот материаллари.....	38
V.	Кейслар банки	49
VI.	Битирув ишлари учун мавзулар.....	52
VII.	Глоссарий	53
VIII.	Адабиётлар рўйхати	57

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Дастур 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 сонли, 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947 сонли Фармонлари, шунингдек 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–2909 сонли қарори ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йилдаги “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, олий таълим муассасалари педагог кадрларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид илғор хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни 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 ўзлаштирадилар.

Дастурда 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

“Спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари” модулининг мақсад ва вазифалари:

- малакали спортчиларни тайёрлаш восита ва усуллари ва техник-тактик ва психологик тайёргарлиги тамойилларидан фойдаланиш, спортга саралаш ва ориентирлаш, машғулот жараёнини назорат қилиш, мусобақа олди ва мусобақага тайёрлаш, жисмоний ва ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг

замонавий технологияларидан фойдаланиш ва уларни амалиётга қўллаш малакаларини шакллантириш.

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

“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

“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 намойиш этиш ва бошқа интерфаол методлардан фойдаланиш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

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

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

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

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				Кўчма машғулот	Мустақил таълим
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				
			Жами	Назарий	Амалий машғулот		
1.	Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш.	4	4	2	2		
2.	Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида эксперимент шароити.	2	2		2		
3.	Малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичларида юкلامаларни режалаштириш технологияси.	2	2		2		
4.	Замонавий технологиялар ёрдамида малакали спортчиларни ҳаракат сифатлари ривожлантириш.	2	2			2	
5.	Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш	2	2			2	
Жами:		12	12	2	6	4	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

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

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот:

Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда 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:

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида 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.

3-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 чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда замонавий технологиялардан фойдаланиш.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-кўчма машғулот:

Замонавий технологиялар ёрдамида малакали спортчиларни ҳаракат сифатлари ривожлантириш.

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

2-кўчма машғулот:

Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш

Боксчилар жангида юзага келадиган чалғитувчи омилларни тизимлаштириш. Жанг олиб бориш шарт-шароитлари турлича бўлганда ҳаракатлар ҳажми ва натижадорлиги. Яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичлари.

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

III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу. Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш.

Режа:

1.1. Спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллашнинг ўрни.

1.2. Спортчиларни техник тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

1.3. 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. Спортчиларни психологик тайёрлашда замонавий технологияларни қўллашнинг ўрни.

Спортчининг руҳияти фақат машғулотлар ва мусобақа фаолиятида атроф–муҳит билан фаол ҳолатдаги ўзаро муносабатлар шароитида такомиллаштирилади. Спортда муваффақиятга 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 муваффақиятли амалга оширилиши учун талаб қилинувчи шахс сифатлари ҳам шакллантирилади.

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

- Устунлик ҳисси ва оммавий ишонч;
- Ўз–ўзига ишонч ва ўз ҳуқуқларининг ҳимоя қилинишига нисбатан юқори даражада тайёрлик даражаси;
- Ўжарлик (ўз қарорида қатъий туриши);
- Камгаплик;
- Эмоционал жиҳатдан барқарорлик;
- Юқори даражада мақсадга интилувчанлик;
- Экстравертлик;
- Мусобақада тажовузкорлик [Greg Everett, 2015].¹

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

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 чидамлилик ва барқарорлик;

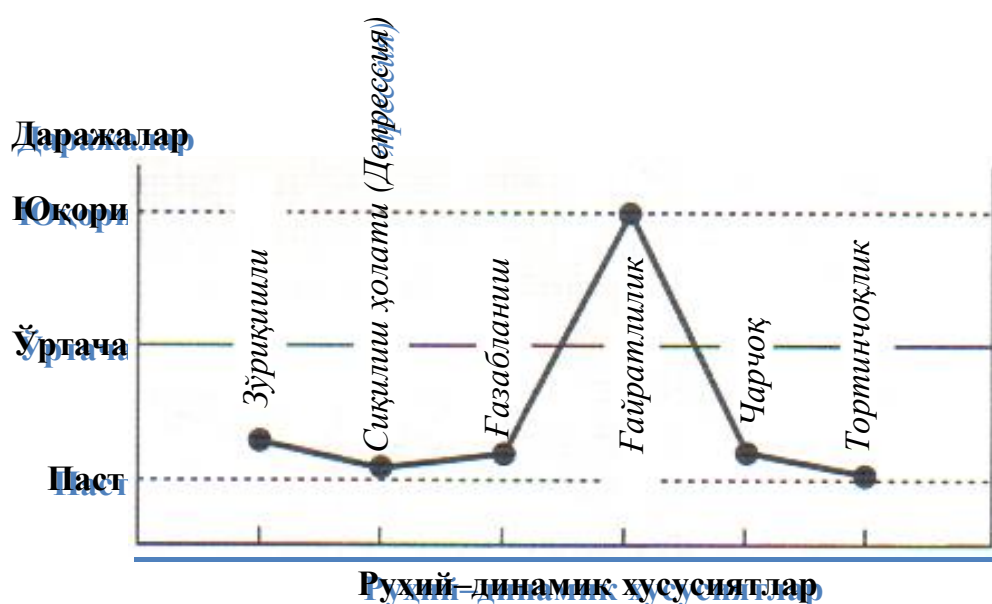
Коммуникатив сферада

– 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 шакллантиришнинг асосини ташкил қилади.

Ҳаракатларга оид вазифаларнинг ҳал қилиниши самарадорлига салбий таъсир кўрсатувчи, бу кўринишдаги хусусиятларнинг айримлари (масалан, асабийлашиш, юқори даражада кўзғалувчанлик, кайфиятнинг ўзгарувчанлиги ва бошқалар) тезлик хусусияти-нинг намоён бўлишини оптималлаштириш, ишлаб чиқиш жараёнини тезлаштириши, экстремал шароитларда функционал тизимларнинг ҳаракатчанлигини 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 мувафакқиятларга эришиш даражаси мураккаб тузилишга эга бўлган рухий сифатлар мажмуасига, такомиллаштириш услублари ва воситалари, шунингдек турли хил спорт турлари учун хос бўлган машғулотлар ва мусобақа фаолияти давомида 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 рухий жиҳатдан бошқарилиши, мускуллар координациясининг самарали тарзда таъминланиши;*
- *Вақт етишмаслиги шароитида ахборотларни қабул қилиш, ташкиллаштириш ва қайта ишлашга қодирлик;*

- Спортчининг техник–тактик жиҳатдан ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг омили сифатида, макон ва вақтга оид антиципитациянинг такомиллаштирилиши;

- Мусобақа фаолияти самарадорлиги талабларини белгилаб берувчи, бош мия структурасида жорий ҳаракатларлардан ўзиб кетувчи тавсифга эга бўлган реакцияларни, дастурларни шакллантириш;

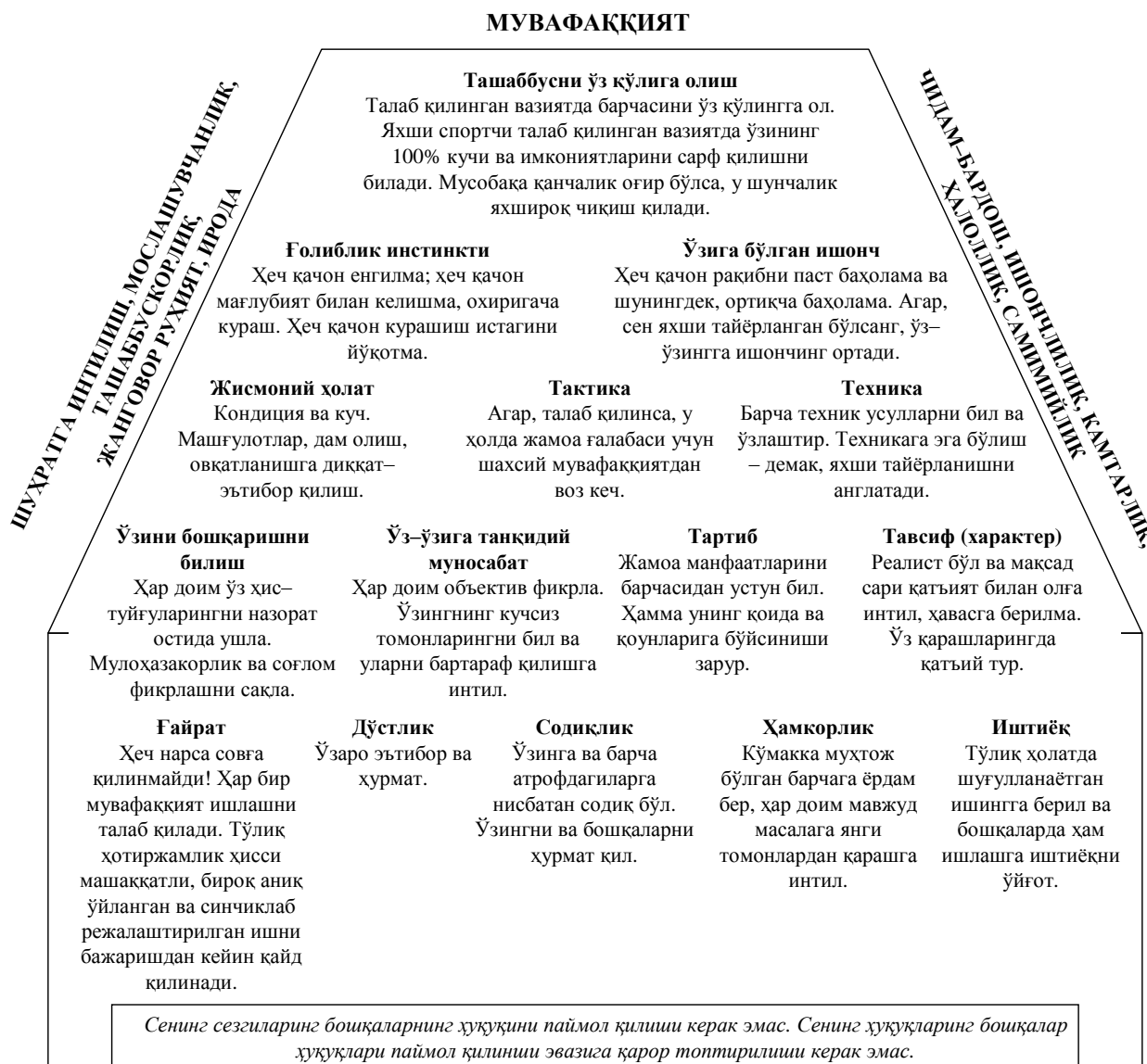
- Ўз ҳулқ–атворини бошқаришни билишга қодирлик, ҳамкорлар ва рақиблар билан ўзаро шахсий муносабатларда ҳатти–ҳаракатларнинг бошқарилиши.

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

Ирода

– одам онгининг фаол жиҳати сифатида, тафаккур ва сезги билан бир бутун ягоналикда қийин шароитларда ҳулқ–атворни ва фаолиятни бошқаради ва қўйидаги 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 кўзғалиш 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.

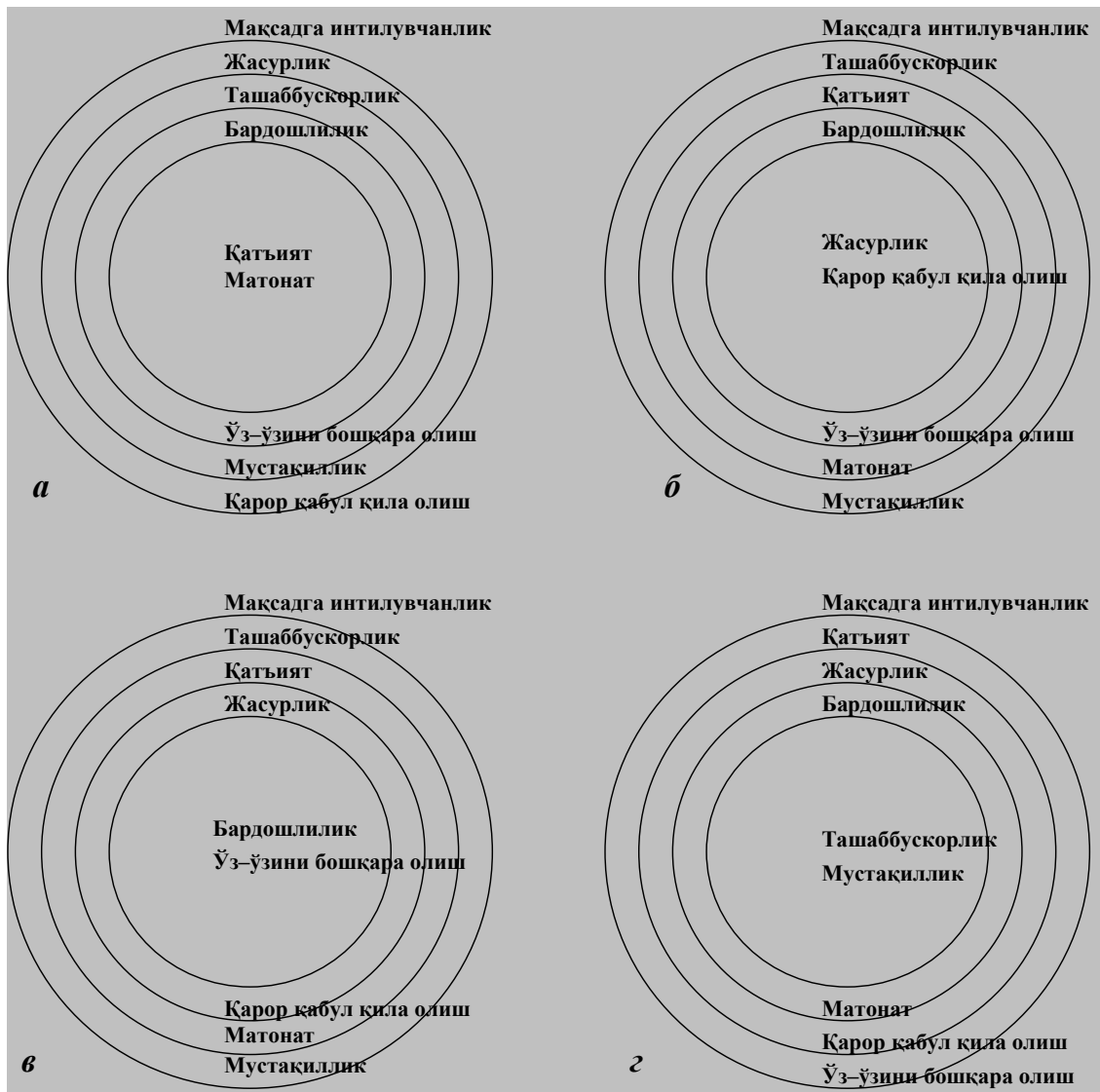
Ҳаракатлар турли хил вазиятларда рўёбга оширилади, жумладан қарорлар қабул қилиниши етарли бўлган вазиятдан тортиб (ҳаракат эса, ўз-ўзидан қарор қабул қилинганидан кейин амалга оширилади), кучли қаршилиқни енгиб ўтишда иродага оид қарорларнинг рўёбга оширилишигача қайд қилинади.

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. Безовталиқ, 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 (z) ихтисослаштирилган спортчиларнинг ирода сифати структураси (Пуни).

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

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

Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, спортчиларнинг руҳий тайёргарлигининг муҳим аҳамиятга эга бўлган жиҳатларидан бири сифатида, турли хилдаги руҳий таъсирлар орқали юзага келган стресс ҳолатини енгиб ўтишга қодирликни ривожлантириш, бунда спортчининг ўзининг зарурий фаоллигини юзага

келтириш, ҳар томонлама ижтимоий қўллаб–қувватлаш муҳитини юзага келтириш билан боғлиқ ҳисобланади [Юкелсон ва Мерфи].

1–жадвал

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

Рухий–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 – циацияси	0,69	0,72				

Ҳар бир спорт турининг ўзига хос машғулотлар ва мусобақа фаолияти турли хил рухий сифатларнинг тузилиши ва намоён бўлиши билан белгиланади. Эслатиб ўтиш керакки, рухий 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 жиҳатдан 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).

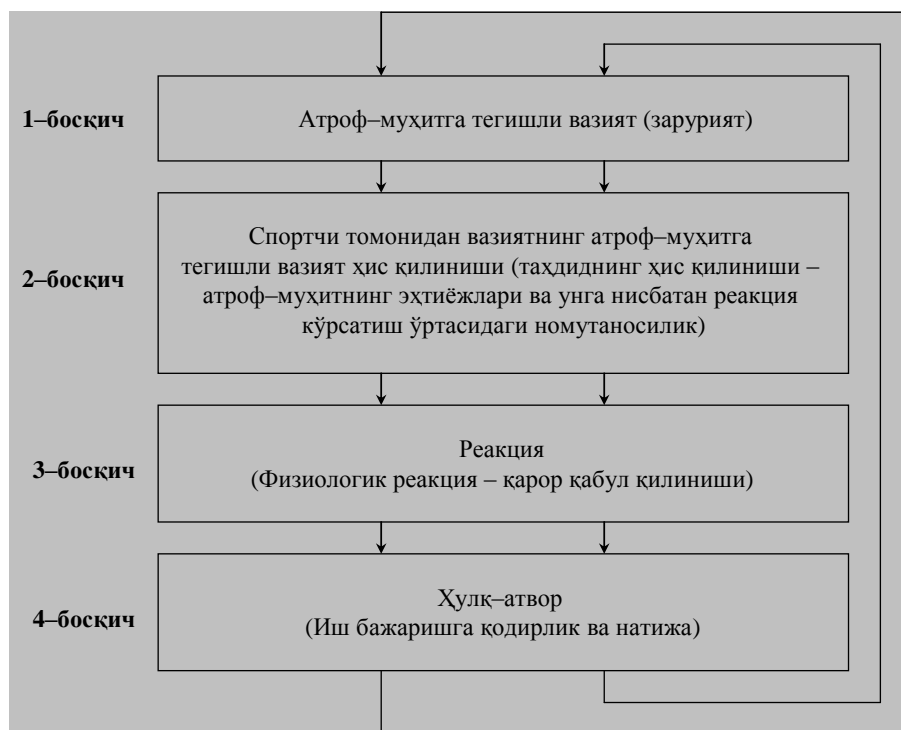
Шундай қилиб, ушбу спорт турларида спортчилар доимий равишда юзага келувчи стресс вазиятлари билан тўқнаш келишлари ва уларни энгиб ўтишлари зарурияти қайд қилинади, яъни стресснинг таъсири ва уни энгиб ўтиш цикл тавсифига эга ҳисобланади. Ушбу шароитда спортчи фаолиятининг муваффақиятли тарзда амалга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

Ушбу рақиблик кайфияти ҳолатини ҳисобга олиб, алоҳида спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги жараёнида ўйин фаолиятининг техник–тактик жихатдан 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, чидамлик намоён бўлиши талаб қилинувчи цикл тавсифига эга бўлган спорт турига ихтисослаштирилган спортчиларда, шунингдек контакт тавсифига эга якка кураш турларида (турли хил кураш, бокс) спортчиларнинг бошқа спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларга нисбатан солиштирганда, оғирққа нисбатан сезиларли даражада чидамлиги 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 чидамлик 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
Gjysberg,
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 чидамлик хусусияти даражаси сусайишига олиб келиши аниқланган.

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

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

Умман олганда, руҳий тайёргарлик спортчиларнинг интеллектуал жиҳатдан намоён бўлиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, жумладан машғулотлар ва мусобақаларда мавжуд вазифаларни самарали ҳал қилишга нисбатан диққатнинг жамланиши, билимларнинг самарали тавсида қабул

қилиниши, айниқса мураккаб вазиятларда мантиқий ва кетма–кетликда фикрлаш олишга қодирлик, кузатишлар ва ҳис қилишлар давомида олинган ахборотларни тезкор тарзда қайта ишлай олиш ва ушбу таҳлилларни тегишли ҳаракатлар йўналишида рўёбга ошира олиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

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

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

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

Найдиффер

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

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

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

диққат–эйтиборнинг 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–эйтиборининг ташқи бегона кўзғатувчиларга жалб қилинишидан қочиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Жумладан, спортчи олдига қўйилган вазиятлардан диққат–эйтиборнинг чалғишига олиб келувчи кўп сондаги сабаблар мавжудлиги қайд қилинади. Диққат–эйтиборни чалғитувчи омиллардан бири – бу ишончсизлик ва безовталиқ, кўрқиш ҳисси ҳисобланади. Бу эмоционал реакциялар спортчининг диққат–эйтиборини бегона фикрларга чалғитади ва ҳаракатлар сифати даражасини пасайтиради [Boutcher].

Диққат–эйтиборнинг чалғишига олиб келувчи яна битта сабаб – бу томошабинлар, фотожурналистлар ва тележурналистлар мавжуд шароитдан келиб чиқиб, спортчи томонидан хосил қилинган, тасаввурдаги чуқурлаштирилган ҳаёлий манзараларга эйтиборни 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–эйтибор 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.

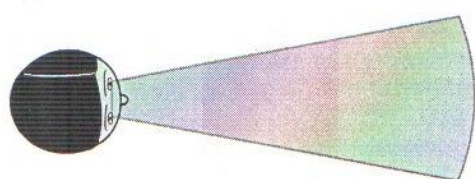
Меъёридан ортиқ даражада кўзғалиш ҳолатида диққат–эътибор майдони жуда торайиши ва ўз навбатида, кўзғалиш даражаси пастлиги шароитида бу қийматнинг жуда кенгайиши қайд қилинади (3–расм).

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

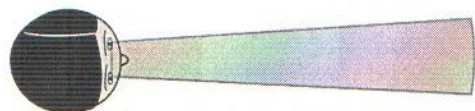
Спортчиларнинг руҳий тайёргарлиги таркибида уларнинг йўл қўйи-лувчи хатолар ва мағлубиятларга нисбатан муносабатини ажратиб кўрсатиш талаб қилинади. Агар, етарлича даржада касбий маҳоратга (квалификация) эга бўлмаган ва тайёргарлик даржаси паст бўлган спортчилар мувафакқият-сизликни табиий ҳолат сифатида қабул қилишлари кузатилса, бунда уларда ишончсизлик, кўрқиш 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

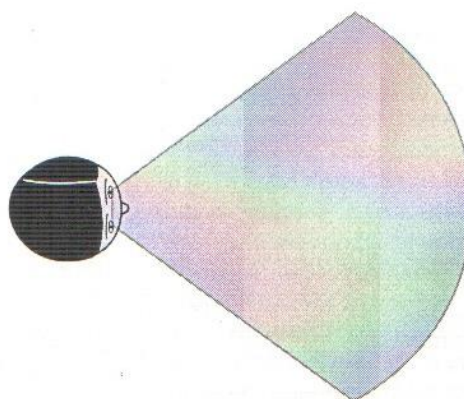
Шунингдек, спортчи ўз олдига қўювчи мақсадларни аниқ белгилаб олишга катта эътибор қаратиш талаб қилинади. Мақсадни белгилаб олишда ва унга эришишда фойдаланилувчи умумий тамойиллар сифатида қуйидагилар келтириб ўтилади [Weinberg]:



Оптимал диққат–эътибор майдони – ўртача (оптимал) қўзғалиш даражаси



Жуда тор диққат–эътибор майдони – юқори қўзғалиш даражаси



Жуда кенг диққат–эътибор майдони – Кўзғалишнинг паст даражаси

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

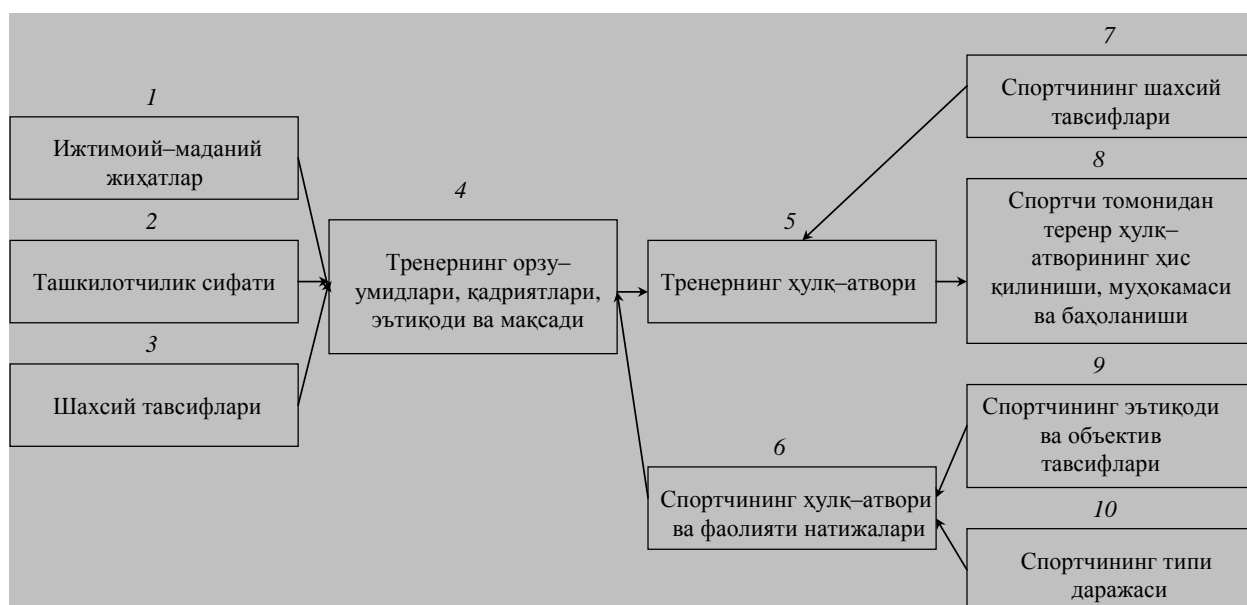
⁴ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007. 400 p.

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 мустаҳкамланиши талаб қилинади. Спортчи мақсадга эришишда аниқ режага эга бўлиши талаб қилинади, шунингдек унга эришишда доимий равишда ривожланиб бориш имкониятларига эга бўлиши зарур ҳисобланади. Шунингдек, тайёргарлик дастури ўз таркибига белгиланган мақсадларни рўёбга ошириш ҳолатларида рағбатлантириш тизимини қамраб олиши белгиланади.

Спортчининг оптимал даражадаги руҳий–эмоционал ҳолатини шакллантириш кўп жиҳатдан спортчи ва тренер ўртасидаги ўзаро муносабатларга боғлиқ ҳисобланади. Тренернинг шахси, касбий ва 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 фаолиятининг самарадорлиги бўйича ишчи модели [Horn].

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

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

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 боровчи 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 кўя 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 таъминот ва уни ташкил қилиш, жароҳатланишлар ва касалликларнинг олдини

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

олиш тизими ва касалликларнинг самарали тарзда даволанишини таъминлаш ва бошқаларни эътиборга олиш талаб қилинади. Тайёргарлик тизимда кўрстаиб ўтилган ушбу ва бошқа кўп сондаги таркибий қисмлардан бирида қайд қилинувчи танқислик вазияти спортчининг бевосита мотивация даражасига ўз таъсирини кўрсатади.

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

1.2. 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 жадалроқ ривожланади);

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

мақсадида рағбатлантириши мумкин, бу, ўз навбатида, жангларнинг мазмуни ва томошабоплигини белгилаб беради);

3) жанг техникасининг такомиллашиши, у техникани белгилаб беради. Жанг олиб бориш 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 айланттириш.

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.

1.3. Спортчиларни тактик тайёргарлигида замонавий технологиялардан фойдаланиш йўллари.

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

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот:

Спортчиларни техник-тактик ва психологик тайёрлашда 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 машғулоти назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

2-амалий машғулот:**Спортчиларнинг мусобақа фаолияти ва тайёрлаш тизимида 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.*

Тошириқни 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. Очiq мусобақаларнинг ўтказишнинг мақсади ва вазифалари нимадан иборат?
4. Тайёргарлик, назорат, олиб келувчи (модел), саралаш ва асосий мусобақаларини тавсифлаб беринг?
5. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш таркиби нимадан иборат?
6. Спортчиларни мусобақага тайёрлаш тизими жадвали қандай тузилади?
7. Мусобақага шароитида ўтказиладиган экспериментлан қандай ташкиллаштирилади?

Фойдаланган адабиётлар:

1. 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.

3-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 чидамлилик 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 олдида “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 индикатор приборнинг компьютер билан ишлашини акс эттириш учун хизмат қилади.

Товушли индикатор 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 варокларидан 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.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАТЕРИАЛЛАРИ

1-кўчма 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.

Топширикни 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 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 назорияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент – 2015, 340 бет.

2-кўчма машғулот:

Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш.

Ишдан мақсад: Бокс мисолида малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш бўйича амалий маълумотлар бериш.

Режа:

1. Боксчилар жангида юзага келадиган чалғитувчи омилларни тизимлаштириш.
2. Жанг олиб бориш шарт-шароитлари турлича бўлганда ҳаракатлар ҳажми ва натижадорлиги.
3. Яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичлари.



Бокс жангларида чалғитувчи омиллар мавжуд вазиятларнинг тизимлаштирилишни тармоқлар усулида ўрганиш

Назорат саволлари

1. Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларни изоҳланг?
2. Тезкор чалғитувчи нима?
3. Чалғитувчи омиллар билан позицион тактика қандай амалга оширилади?
4. Чалғитувчи омиллар билан ҳимояланиш тактикаси қандай амалга оширилади?
5. Чалғитувчи омилларсиз ҳимояланиш тактикаси нима?

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.

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 вакилларидан 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 босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(индивидуал).

- Жисмоний ҳаракатларни ўргатиш кетма-кетлиги ва ўргатиш услубини ишлаб чиқинг (индивидуал ва кичик гуруҳларда).

6-Кейс.

Енгил атлетика машғулотларини фақат югуриш воситасидан фойдаланган ҳолда ташкил этди. Таълим олувчилар томонидан ўқитувчига нисбатан норозилик кайфияти туғилди. Натижада машғулотларда қатнашув-чиларни фаоллиги кескин пасайди. Яъни машғулот самараси йўқолди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабаблар ва ҳал этиш йўллари ядвал 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. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР

1. Ўқувчи ёшларнинг ҳаракат фаоллиги ва уни тарбиялаш усуллари.
2. Юқори синф ўқувчиларини спорт машғулотларига мослашиш динамикаси.
3. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ва уларда шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш.
4. Ўқувчиларга соғлом турмуш тарзини жисмоний маданиятининг сингдиришнинг замонавий усуллари.
5. Талабаларни дарсдан ташқари спорт машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда умумривожлантирувчи ва махсус машқлардан фойдаланишни янги усуллари.
6. Спортчиларни ҳар томонлама тарбиялашни замонавий методлари.
7. Спортчиларда имминутетни сақлаш ва муҳофаза қилишни шакллантириш.

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.

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.

<p>Олиб келувчи машқлар</p>	<p>нисбатан оддий ҳаракатларнинг бир маромда ўзлаштирилиши йўли билан спорт техникасини ўзлаштиришни енгиллаш-тиради, ўз навбатида асосий ҳаракатларни бажаришни тахминлайди.</p>	<p>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.</p>
<p>Интерполяция</p>	<p>ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши, бунда кўникма мураккаблиги бўйича оралиқ ҳолат шакллантирилади.</p>	<p>developed a relatively easy and relatively difficult exercise based on the development of new training, the skills, the complexity of the intermediate formed.</p>
<p>Интервал машғулотлар услуби</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Ўйинга оид услубда</p>	<p>ҳаракатларни бажариш ўйин шароитида амалга оширилиши назарда тутилиб, бунда ушбу усул учун техник–тактик усуллар ва вазиятлар арсеналига эга бўлиш қоидалари хос хусусият ҳисобланади.</p>	<p>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.</p>
<p>Мусобақа услуби</p>	<p>махсус ташкил қилинган мусобақага оид фаолиятни ифодалаб, бунда ушбу ҳолатда машғулотлар жараёнининг натижавийлиги оширилишининг оптимал ечими сифатида ўрин тутади.</p>	<p>special competitions organized training activities referred to in this case as the implementing process resulting in optimal solutions.</p>
<p>Спорт саралови</p>	<p>спортнинг маҳлум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни кидирув жараёни.</p>	<p>Mahluf round sports talented people who are capable of achieving good results in the search process.</p>
<p>Спортга йўлланма</p>	<p>бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.</p>	<p>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.</p>

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 жихатдан барқарорлик, салбий таҳсирларга, безовталиikka 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 хулқ-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.
10. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658-сон “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори

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