

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
BO'YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH  
INSTITUTI**

# 2022

**O'quv -uslubiy majmua**



**SPORTCHILARNI  
TAYYORLASHNING  
ZAMONAVIY  
TEXNOLOGIYALARI**

**Talipdjanov Asqar p.f.n.,prof.**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**“Sport faoliyati” (faoliyat turlari bo‘yicha) malakasini oshirish  
yo‘nalishi uchun**

**“SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING  
ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARI”**

**moduli bo‘yicha**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Toshkent – 2022**

**Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.**

:

**Tuzuvchi:** **A.Talipdjanov** - pedagogika fanlari nomzodi, professor

**Taqrizchilar:** **R.I.Nurimov** - pedagogika fanlari nomzodi, professor  
**B.Ne'matov** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

**O‘quv -uslubiy majmua Bosh ilmiy-metodik markaz Ilmiy metodik Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan  
(2020 yil “30” dekabdagi 5/4-sonli bayonnoma)**

**MUNDARIJA**

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI .....</b>	<b>13</b>
<b>III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>17</b>
<b>IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>67</b>
<b>V. GLOSSARIY .....</b>	<b>14</b>
<b>VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI .....</b>	<b>118</b>

# I. ISHCHI DASTUR

## I. ISHCHI DASTUR

### Kirish

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli qaroridagi ustuvor yo‘nalishlar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u zamonaviy talablar asosida qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasbiy kompetentligini muntazam oshirib borishni maqsad qiladi.

Mazkur dastur doirasida tinglovchilar O‘zbekistonda va jahonda sport turlarini rivojlanishi, sportchilarni zamonaviy texnologiyalar va ilg‘or xorijiy tajribalar asosida tayyorlash, boshqarish masalalari nazarda tutilgan.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida sport turlari bo‘yicha o‘qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko‘nikmalarini o‘zlashtiradilar.

Dasturda sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari, vositalari, usullari, texnologiyalari, tizimlari, sportga saralash va boshqarishda xorijiy tajribalar bo‘yicha kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirish nazarda tutilgan.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**O‘quv modulning maqsadi:** tinglovchilarda sportchilarni tayyorlash vosita va usullari va texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi tamoyillaridan foydalanish, sportga saralash va orientirlash, mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish, musobaqa oldi va musobaqaga tayyorlash, jismoniy va harakat sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalaridan foydalanish va ularni amaliyotga qo‘llash malakalarini shakllantirishdan iborat.

### **O‘quv modulning vazifalari:**

“Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” yo‘nalishidagi pedagog kadrlarning tanlangan sport turidan kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini yanada rivojlantirish va takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sportda sohasida ilmiy tadqiqot ishlarini metodologik muammolari o‘rganish;

mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish uslublarini amaliyotda tadbiq etish;

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarning kreativlik, ilmiy-innovatsion faolligini ta‘minlash.

### **Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilimi, ko‘nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar**

“Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### **Tinglovchi:**

- malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarini;
- sportchilarni tayyorlash bo‘yicha mashg‘ulotlar tizimi, shakli va ularning tuzilish tamoyillari;
- sportchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlashni;
- jismoniy va harakat sifatlarini rivojlantiruvchi zamonaviy texnologiyalar haqida *bilishi* kerak.

#### **Tinglovchi:**

- malakali sportchilarni harakat sifatlarini zamonaviy texnologiyalar yordamida rivojlantirish;
- malakali sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanib jismoniy sifatini rivojlantirish;
- sportchilarni tayyorlashda mashqlar texnikasiga o‘rgatish bosqichlaridan foydalanish;
- sportchilarni jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish *ko‘nikmalariga* ega bo‘lishi lozim.

#### **Tinglovchi:**

- sportchilarni tayyorlashda mashqlar texnikasiga o'rgatish bosqichlaridan foydalanish;

-tanlangan sport turlari o'quv-trenerovka jarayonlariga jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullarini qo'llash *malakalariga* ega bo'lishi lozim.

### **Tinglovchi:**

- sportchilarni mashg'ulotlarini ilg'or texnologiyalar asosida tuzish;

- zamonaviy texnologiyalardan foydalanib sportchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlash;

- sportchilarni jismoniy va harakat sifatlarini zamonaviy texnologiyalardan foydalanib rivojlantirish *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

### **Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar**

“Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari” moduli nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishida quyidagilar nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot va elektron-didaktik texnologiyalardan;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan, muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini izlab topish, ekspress test-savol va javob, aqliy hujum, loyihalashtirish, guruhli fikrlash hamda boshqa innovatsion ta'lim texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

Modulning mazmuni o'quv rejadagi “Bolalar va o'smirlar sportidagi dolzarb masalalari”, “Sportda tibbiy va biologik ta'minot” va “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning oliy ta'limdagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar sportchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan amalda foydalanish yuzasidan kasbiy kompetetlikka ega bo'ladilar.



**MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI**

№	Modul mavzulari	Auditoriya o‘quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘ulot
1.	Sportchilarni texnik-taktik va psixologik tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish	2	2	
2.	Sportchilarning musobaqa faoliyati va tayyorlash tizimini eksperiment sharoiti	2	2	
3.	Uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullari	2	2	
4.	Malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirish texnologiyasi	4		4
5.	Malakali sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish	2		2
6.	Malakali sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda tezlikorlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalaridan foydalanish	2		2
7.	Oliy ta’lim muassasalarini sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirishning pedagogik shartlari va texnologiyalari	2		2
8.	Tsiklli sport turlarida innovatsion chidamlilikni tarbiyalash	2		2
	<b>Jami:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

**NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

**1-MAVZU: SPORTCHILARNI TEXNIK-TAKTIK VA PSIXOLOGIK  
TAYYORLASHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN  
FOYDALANISH (2 soat)**

**Reja:**

1. Sportchilarni psixologik tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llashning o‘rni.

2. Sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish usullari.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari tushunchasi. Sportda muvaffaqiyatga erishishda sportchining individual ruhiy xususiyatlariga

bog'liqligi. Musobaqa faoliyatining muvafaqqiyatli amalga oshirilishi uchun talab qilinuvchi shaxs sifatlarni shakllantirish.

## **2-MAVZU: SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI VA TAYYORLASH TIZIMINI EKSPERIMENT SHAROITI (2 soat)**

### **Reja:**

1. Sportchilarning musobaqa faoliyati.
2. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi.

Sportchilarni musobaqaga tayyorlashning eksperiment sharoiti. Yuqori malakali sportchilarni musobaqa faoliyati tizimiga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari. Sportchining texnik–taktik jihatdan harakatlari samaradorligini oshirishni takomillashtirish.

## **3-MAVZU: UZOQ MUDDATLI, UZLUKSIZ, BIR TEKIS YUKLAMA USULLARI (2 soat)**

### **Reja:**

1. Yuklamalarni sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab rejalashtirish.
2. Sportchilar tayyorlash tizimida me'yorlangan yuklamalardan foydalanib nazorat qilish.
3. Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili.

Uzluksiz mashg'ulot yuklamasining aniqlash usullari. Futbolchilar tayyorgarligini boshqarishga metodologik yondashuv. Futbolchilarning o'yin yuklamasini aniq hisobga olish. Tayyorgarlikni rivojlantirishda sportchining o'yin yuklamasini muntazam ravishda bajarilgan mashg'ulot yuklamasi ko'rsatkichlari bilan taqqoslash.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-AMALIY MASHG'ULOT**

## **Mavzu: MALAKALI SPORTCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI (4 soat)**

Sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda tezkorlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida zamonaviy texnologiyalar foydalanib sportchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirish usullari. Sportchilarni maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

## **2-AMALIY MASHG‘ULOT**

### **Mavzu: MALAKALI SPORTCHILARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MUSOBAQA FAOLIYATI NATIJADORLIGINI SHAKLLANTIRISH (2 soat)**

Malakali sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalardan foydalanib nazorat qilish. Malakali sportchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish.

## **3-AMALIY MASHG‘ULOT**

### **Mavzu: MALAKALI SPORTCHILAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH (2 soat)**

Malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida zamonaviy texnologiyalar foydalanib sportchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirish usullari. Sportchilarni maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

## **4-AMALIY MASHG‘ULOT**

### **Mavzu: OLIY TA'LIM MUASSASALARINI SPORT TURLARI BO'YICHA IXTISOSLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI VA TEXNOLOGIYALARI (2 soat)**

Sportning nazariy metodik jixatlari. Sportning nazariy metodikasi. Sport nazariyasi predmeti. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari.

## **5-AMALIY MASHG‘ULOT**

### **Mavzu: TSIKLLI SPORT TURLARIDA INNOVATSION CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH (2 soat)**

Sportchilarni kuch sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Sportchilarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Sportchilarni chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

### **O‘QITISH SHAKLLARI**

Mazkur modul bo‘yicha quyidagi o‘qitish shakllaridan foydalaniladi:

ma'ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

davra suhbatlari (ko‘rilayotgan loyiha yechimlari bo‘yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);

bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo‘yicha dalillar va asosli dalillarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

## **II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI**

## II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

Ta'lim innovatsiyalari – ta'lim sohasi yoki o'quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo'llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyalar.

Interfaol metodlar: “Keys-stadi” (yoki “O'quv keyslari”), “Blits-so'rov”, “Modellashtirish”, “Ijodiy ish”, “Munosabat”, “Reja”, “Suhbat” .

Strategiyalar: “Aqliy hujum”, “Bumerang”, “Galereya”, “Zig-zag”, “Zinama-zina”, “Muzyorar”, “Rotatsiya”, “T-jadval”, “Yumaloqlangan qor” .

Grafik organayzerlar: “Baliq skeleti”, “BBB”, “Konseptual jadval”, “Venn diagrammasi”, “Insert”, “Klaster”, “Nima uchun?”, “Qanday?” .

“Aqliy hujum” strategiyasi. Strategiya tinglovchilarni mavzu xususida keng va har tomonlama fikr yuritish, o'z tasavvurlari, g'oyalardan ijobiy foydalanishga doir ko'nikma, malakalarni hosil qilishga rag'batlantiradi. U yordamida tashkil etilgan mashg'ulotlarda ixtiyoriy muammolar yuzasidan bir necha original yechimlarni topish imkoniyati tug'iladi. Strategiya mavzu doirasida ma'lum qarashlarni aniqlash, ularga muqobil g'oyalarni tanlash uchun sharoit yaratadi.

### Mashg'ulotda strategiyani qo'llashda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

**Talabalarni muammo doirasida keng fikr yuritishga undash, ular tomonidan mantiqiy fikrlarning bildirilishiga erishish**

Har bir talaba tomonidan bildirilayotgan fikrlar rag'batlantirilib boriladi, bildirilgan fikrlar orasidan eng maqbullari tanlab olinadi; fikrlarning rag'batlantirilishi navbatdagi yangi fikrlarning tug'ilishiga olib keladi

Har bir talaba o'zining shaxsiy fikrlariga asoslanishi va ularni o'zgartirishi mumkin; avval bildirilgan fikrlarni umumlashtirish, turkumlashtirish yoki ularni o'zgartirish ilmiy asoslangan fikrlarning shakllanishiga zamin hozirlaydi

Mashg'ulotda talabalar faoliyatini standart talablar asosida nazorat qilish, ular tomonidan bildiriladigan fikrlarni baholashga yo'l qo'yilmaydi (zero, fikrlar baholanib borilsa, talabalar diqqatlarini shaxsiy fikrlarni himoya qilishga qaratadi, oqibatda yangi fikrlar ilgari surilmaydi; metodni qo'llashdan ko'zlangan asosiy maqsad talabalarni muammo bo'yicha keng fikr yuritishga undash ekanligini yodda tutib, ularni baholab borishdan voz kechishdir)

### Uni samarali qo'llashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:



#### “Baliq skeleti” metodi

“Baliq skeleti” grafik organayzeri. Grafik organayzer tinglovchilarda mavzu yuzasidan muayyan masala mohiyatini tasvirlash va yechish qobiliyatini shakllantiradi. Uni qo'llashda tinglovchilarda mantiqiy fikrlash, mavzu mohiyatini

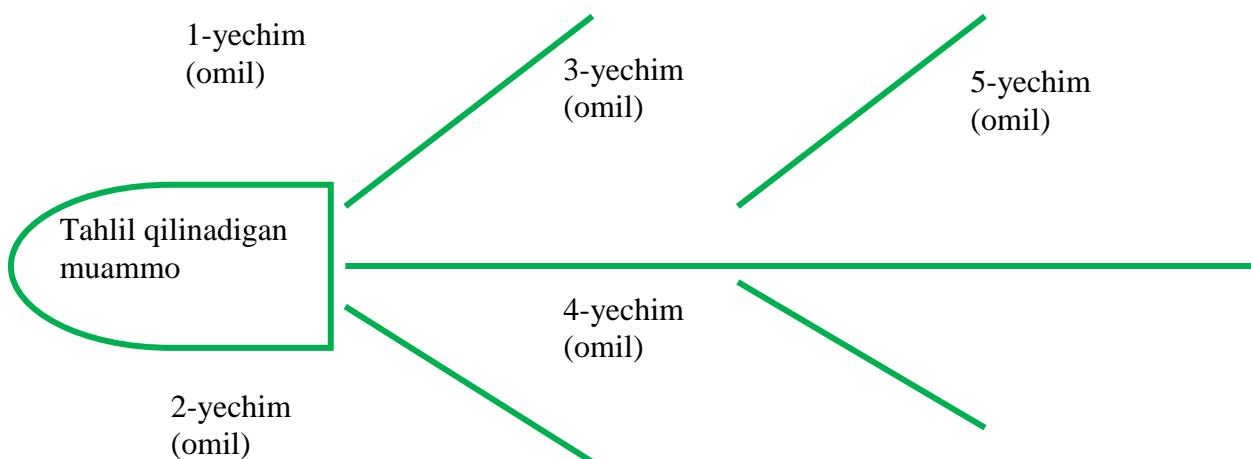
yorituvchi tayanch tushuncha, ma'lumotlarni muayyan tizimga keltirish, ularni tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

“**Baliq skeleti**” grafik organayzeri. Grafik organayzer tinglovchilarda mavzu yuzasidan muayyan masala mohiyatini tasvirlash va yechish qobiliyatini shakllantiradi. Uni qo'llashda tinglovchilarda mantiqiy fikrlash, mavzu mohiyatini yorituvchi tayanch tushuncha, ma'lumotlarni muayyan tizimga keltirish, ularni tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

Undan foydalanish quyidagicha amalga oshiriladi:

- 1) o'qituvchi o'quvchi (talaba)larni grafik organayzerni qo'llash sharti bilan tanishtiradi;
- 2) o'quvchi (talaba)lar kichik guruhlariga biriktiriladi;
- 3) guruhlar topshiriqlarni bajaradi;
- 4) guruhlar o'z yechimlarini jamoaga taqdim etadi;
- 5) jamoa guruhlarining yechimlari yuzasidan muhokama uyushtiradi

**Tinglovchilar topshiriqlarni quyidagi tasvir asosida bajaradi:**





### **III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

### III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: SPORTCHILARNI TEXNIK-TAKTIK VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH (2 soat)

##### Reja

1.1. Sportchilarni psixologik tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llashning o‘rni.

1.2. Sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish usullari.

**Tayanch tushunchalar:** *propriotseptiv, stress, ruhiy tayyorgarlik, ruhiyat, iroda, diqqat, xotira, tafakkur, emotsional xolat, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.*

##### 1.1. Sportchilarni psixologik tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llashning o‘rni

Sportchining ruhiyati faqat mashg‘ulotlar va musobaqa faoliyatida atrof-muhit bilan faol holatdagi o‘zaro munosabatlar sharoitida takomillashtiriladi. Sportda muvafaqqiyatga erishish ma'lum darajada sportchining individual ruhiy xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, ma'lum bir aniq sport turlarida esa – ruhiy tayyorgarlikka ma'lum bir talablar qo‘yiladi va shu bilan birgalikda, bunda musobaqa faoliyatining muvafaqqiyatli amalga oshirilishi uchun talab qilinuvchi shaxs sifatlari ham shakllantiriladi.

Qayd etish kerakki, turli xil sport turlari uchun xos bo‘lgan, ayniqsa ekstremal sharoitlarda mashg‘ulotlar va musobaqa faoliyati ta'siri ostida ma'lum bir aniqlikdagi ruhiy dinamik xususiyatlar shakllanadi, bu holat o‘z navbatida bir tomondan maxsus xususiyatlarning rivojlantirilishiga olib keladi, boshqa tomondan esa, sportchining yakka tartibdagi faoliyati uslubini shakllantirishning asosini tashkil qiladi.

Harakatlarga oid vazifalarning hal qilinishi samaradorliga salbiy ta'sir ko‘rsatuvchi, bu ko‘rinishdagi xususiyatlarning ayrimlari (masalan, asabiylashish,

yuqori darajada qo'zg'aluvchanlik, kayfiyatning o'zgaruvchanligi va boshqalar) tezlik xususiyati-ning namoyon bo'lishini optimallashtirish, ishlab chiqish jarayonini tezlashtirishi, ekstremal sharoitlarda funksional tizimlarning harakatchanligini ta'minlashi mumkin va hakoza.

Sportda muvafaqqiyatlarga erishish darajasi murakkab tuzilishga ega bo'lgan ruhiy sifatlar majmuasiga, takomillashtirish uslublari va vositalari, shuningdek turli xil sport turlari uchun xos bo'lgan mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati davomida ma'lum bir aniq xususiyatlarning namoyon bo'lishi chambarchas bog'liq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi sifatlarga eng avvalo, quyidagilar kiritiladi:

irodaning turli xil namoyon bo'lishlari;

mashg'ulotlarda, ayniqsa musobaqa faoliyatida sportchining stressga olib keluvchi vaziyatlar ta'siriga nisbatan barqarorligi;

atrof–muhit va harakatlarga oid parametrlarning kinestetik va vizual jihatdan takomillashtirilishi darajasi;

harakatlarning ruhiy jihatdan boshqarilishi, muskullar koordi-natsiyasining samarali tarzda ta'minlanishi;

vaqt yetishmasligi sharoitida axborotlarni qabul qilish, tashkil-lashtirish va qayta ishlashga qodirlik;

sportchining texnik–taktik jihatdan harakatlari samaradorligini oshirishning omili sifatida, makon va vaqtga oid antitsipitatsiyaning takomillashtirilishi;

musobaqa faoliyati samaradorligi talablarini belgilab beruvchi, bosh miya strukturasida joriy harakatlarlardan o'zib ketuvchi tavsifga ega bo'lgan reaksiyalarni, dasturlarni shakllantirish;

o'z hulq–atvorini boshqarishni bilishga qodirlik, hamkorlar va raqiblar bilan o'zaro shaxsiy munosabatlarda hatti–harakatlarning boshqarilishi.

Sportchining ruhiy tayyorgarligi darajasini belgilab beruvchi sifatlar haqida keng miqyosda tasavvurlarga ega bo'lish, bevosita professional xokkey amaliyotda qayd qilingan holatlarga muvofiq.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
  2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
  3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
  4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
  5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
  6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
  7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
- Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash

Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. O'quv-mashg'ulot jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, sportchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarning maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik sportchilarda o'quv-mashg'ulot jarayoni, sport texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, o'quv-mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish - sportchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarini tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, sportchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'yimasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarni boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Sport bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi sportchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Sportchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Sportchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga sportchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, sportda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadinamoyon bo'lishi chambarchas bog'liq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi sifatlarga eng avvalo, quyidagilar kiritiladi:

irodaning turli xil namoyon bo'lishlari;

mashg'ulotlarda, ayniqsa musobaqa faoliyatida sportchining stressga olib keluvchi vaziyatlar ta'siriga nisbatan barqarorligi;

atrof-muhit va harakatlarga oid parametrlarning kinestetik va vizual jihatdan takomillashtirilishi darajasi;

harakatlarning ruhiy jihatdan boshqarilishi, muskullar koordi-natsiyasining samarali tarzda ta'minlanishi;

vaqt yetishmasligi sharoitida axborotlarni qabul qilish, tashkil-lashtirish va qayta ishlashga qodirlik;

sportchining texnik–taktik jihatdan harakatlari samaradorligini oshirishning omili sifatida, makon va vaqtga oid antitsipitatsiyaning takomillashtirilishi;

musobaqa faoliyati samaradorligi talablarini belgilab beruvchi, bosh miya strukturasida joriy harakatlardan o‘zib ketuvchi tavsifga ega bo‘lgan reaksiyalarni, dasturlarni shakllantirish;

o‘z hulq–atvorini boshqarishni bilishga qodirlik, hamkorlar va raqiblar bilan o‘zaro shaxsiy munosabatlarda hatti–harakatlarning boshqarilishi.

Sportchining ruhiy tayyorgarligi darajasini belgilab beruvchi sifatlar haqida keng miqyosda tasavvurlarga ega bo‘lish, bevosita professional xokkey amaliyotda qayd qilingan holatlarga muvofiq.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
  2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
  3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
  4. Ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
  5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish.
  6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
  7. O‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.
- Sportchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash

Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. O'quv-mashg'ulot jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, sportchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik sportchilarda o'quv-mashg'ulot jarayoni, sport texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, o'quv-mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish - sportchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.



Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, sportchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Sport bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi sportchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Sportchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Sportchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga sportchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, sportda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu sportchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga sportchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali sportchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- sportchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Sportchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu sportchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Sportchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi sportchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida sportchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip - hatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi sportchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, sportchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy sportchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni sportchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh sportchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar sportchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi sportchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan sportchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Sportchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli sportchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi sportchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari sportchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashklari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda sportchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, o'qtirishni qo'llayotib, sportchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning

asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shshish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda sportchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktidan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Sportchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan sportchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Sportchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

## **1.2. Sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish usullari**

Malakali sportchini tarbiyalash sportchilarni har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

**Sport texnikasi** – bu musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U sportchiga turli jangovar vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari doirasida hal etish imkonini beradi.

Maydonda olishuv paytida vaziyatning to'xtovsiz almashinuvi sodir bo'ladi, jangovar faoliyatning o'zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, sportchi juda ko'p texnika usullari to'plamiga ega bo'lishi lozim.

Yangi texnika variantlari, ularni bajarish usullari va uslublarining shakllanishida, ularning jangda qo'llanilish umumiy soni va miqdorining o'zgarishida ifodalanadigan sport texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog'liq:

1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish sur'atlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi);

2) jang qoidalarining o'zgarishi (bunday o'zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning ma'lum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag'batlantirishi mumkin, bu, o'z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi);

3) sport texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish sur'atini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi sport uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va ta'rif berishda yagona yondashuv mumkin.

Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslublarini o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish.

Harakatlarni tashkil qilishning maqsadli belgilariga ko'ra sport texnikasi ikkita toifaga (sinfga) bo'linadi – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ular, o'z navbatida, ikki turdan iborat – siljib yurishlar texnikasi va o'zaro harakatlar texnikasi.



Har bir turda texnik usullar ajratiladi. Texnik usullar deganda o'z tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi. Texnik usul har xil uslubda bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi

Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy - texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto, kino, video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribrog aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hakoza haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Taktik tafakkur, idrok xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushinish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

**Raqibsiz mashq qilish uslubi.** Texnikaning asosini o'rganish, uni faol va ongli taxlil qilish uchun qo'llaniladi.

**Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi.** Qo'shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishaenlar, mejin, har xil trenajer tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

**Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi.** Taktikani o'rganish usuli. Bu usulda sherik harakat texnikasi va taktikasini o'rganishda faol yordamchi bo'lib xisoblanadi.

**Raqibi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi.** Taktik harakatlarni unsurlari bo'yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo'yicha taktik takomillashtirish: irodaviy sportchilarni takomillashtirish: o'z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan har xil taktik sharoitlarda qo'llay bilish.

**Nazorat savollari:**

1. Sportchining ruhiyati qanday sharoitda takomillashtiriladi?
2. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
3. Ruhiy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal etadi?
4. Umumiy ruhiy tayyorgarlik qanday olib borilishi lozim?

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – Т.: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 б.
3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 251
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 б.
5. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.
6. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sano-standart, 2015. – 208 б.

**Internet saytlar**

7. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi.
8. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.
9. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet.

## 2-MAVZU: SPORTCHILARNI TEXNIK-TAKTIK VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH (2-soat)

### Reja

2.1. Sportchilarning musobaqa faoliyati.

2.2. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi.

**Tayanch tushunchalar:** *musobaqa, sport o'yinlari, model, saralash, variatsiya, komponent, dialektik, asab-mushak apparati, qonuniyat.*

### 2.1. Sportchilarning musobaqa faoliyati

Olimpiada sport o'yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi.

Musobaqalarsiz sportning o'zi ham mavjud bo'lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli, olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funktsiya bajarishi va rivojlantirilishini ta'minlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizimini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'minlab beradi, shuningdek sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillashtirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi (model), saralash va asosiy musobaqalar ajratib ko'rsatiladi.

**Tayyorgarlik musobaqalari.** Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo‘lgan tajriba va ko‘nikmalari shakllantiriladi.

**Nazorat musobaqalari** sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o‘zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko‘rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

**Olib keluvchi (model) musobaqalar.** Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to‘rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo‘naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musobaqalar ko‘rinishida, shuningdek rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo‘lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to‘liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.

**Saralash musobaqalari** sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko‘rinishdagi musobaqalarning o‘ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya'ni nazorat normativ-larini bajarishda ma'lum bir o‘rinlarni egallash amalga oshirilib, o‘z navbatida bu holat asosiy musobaqalarda chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo‘lishi mumkin.

**Asosiy musobaqalar.** Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashishning ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko‘rsata olishiga

imkon beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo'lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to'liq holatda yo'naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo'yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Tabiiyki, to'liq holatda olimpiada sport turida markaziy o'rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiada o'yinlari va qishki Olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, yirik mintaqaviy va hududiy miqyosdagi musobaqalar, shuningdek Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks holatdagi musobaqalar qayd qilib o'tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko'p sonidagi startlar tayyorlash, nazorat va olib keluvchi (model) musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog'liq holatda musobaqalar turli xil shakllarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, sport klub va idoralar miqyosidagi sport to'garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o'rtasidagi birinchilik uchun o'quv-mashg'ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli sportchilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

**Xotira musobaqalari** davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyatlari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg'or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag'ishlangan, shuningdek bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

**Bellashuv uchrashuvlari** ko'rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to'garaklari, sportchilar guruhlari o'rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o'z jamoasiga, shahar va o'z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

**Saralash musobaqalari** terma jamoa tarkibini yig'ish maqsadlarida kuchli sportchilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o'tkaziladi.

**Tasnifiy musobaqalar** – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta musobaqalarga chiqish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Musobaqalar ko'lami va o'tkazilish miqyosiga ko'ra razryad, yosh va og'irlik toifalari bo'yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

**Hududiy miqyosdagi musobaqalar jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi tomonidan tashkil qilinib** shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida sportning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, sport klub va idoralarga mansubligidan qat'iy nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o'tkaziladi.

**Idoralararo musobaqalar** joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadida sport klub va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

**Xalqaro musobaqalar** O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, sport klub va idoralar tomonidan xorijiy sportchilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va yevropa birinchiligi musobaqalari sport federatsiyalari tomonidan tashkil etiladi.

**Yopiq musobaqalar** - faqat tegishli tashkilotlar a'zolari o'rtasidagina tashkil qilinadi.

**Ochiq musobaqalar** – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O'tkazilish tavsiflariga ko'ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) shaxsiy – bu musobaqalarda faqat har bir og'irlik toifalari bo'yicha shaxsiy o'rin aniqlanadi;

b) shaxsiy-jamoaviy – bu musobaqalarda har bir sportchining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o'rinlar belgilanadi;

c) jamoaviy – bu musobaqalarda jamoa a'zolari – har bir sportchining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o'rnini aniqlanadi.

Sport bo'yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya'ni bunda ishtirokchi (jamoalar) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya'ni bunda ishtirokchi (jamoalar) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

c) aylanma tartibda (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o'zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo'lmasligi belgilanadi.

**Sport** – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko'ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik tavsiflardagi harakatlar bajariladi. Ushbu sport turida alohida o'ziga xos talablar «portlash tarzidagi, to'satdan» namoyon bo'luvchi kuch, tezkorlik va refaollik, tezkor-kuchga oid chidamlilik kabi harakatlarga (jismoniy sifatlar) qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida sport shunday sport turi hisoblanadiki, bunda uning ishtirokchilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo'ladi, bu esa sportchilarda sezilarli darajada emotsional zo'riqishlar bilan bog'liq tavsiflarga ega bo'lishni belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi.

Sportda sport faoliyatning o'ziga xosligi, boshqa yakka kurash sport turlarida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (limit) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko'rsatishni uddalash, yetarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko'nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi.

Bunda birinchi o'ringa perseptiv-intellektual va emotsionalirodaga oid jarayonlar olib chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o'zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o'z navbatida talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt



oralig'ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo'llari haqida ijodiy yechimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi.

Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko'rsatish sportchida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda bajarish natijalari haqidagi axborotlar o'rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyasiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Sportda sport faoliyatning o'ziga xosligi umumiy holatda sport turlari nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o'z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «yumshatishga» olib kelmasligi, balki faqat uni o'zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo'ladi.

Shu sababli, bunda sportchilarning o'ziga xos tavsiflari ta'sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta'sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o'z foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «qurilma» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Sportchi taktik tayyorgarligi aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi, shuningdek vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o'tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, mushaklariga zo'r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga oshirish, hujumga o'tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo'riqishlar va bo'shishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, minimal qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi yechimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Sportchining faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo'lib, sportchining mahoratida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot faoliyatining ichki o'zaro bog'liqliklarini

aniqlash, umumiy va maxsus mashg'ulotlar vositalarining birligi sportchi mahoratining qaror topishini belgilab beradi.

Ushbu ko'rinishda, murakkab taktik vaziyatlarda sportchining mo'ljal olishi bilan bog'liq «ideal» holatdagi faoliyati ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarning dinamik rivojlanishini baholash va tezkorlikda qabul qilinuvchi (taktik) yechimlarga kelish bevosita kuch jihatidan deyarli teng bo'lgan raqibni jismoniy jihatdan yengish bilan bog'liq faol tarzda motor faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Zamonaviy sportning rivojlanishida qayd qilinuvchi qonuniyatlar quyidagilardan tashkil topgan:

– asosan musobaqaga oid faoliyat tarkibidagi komponentlarda o'sib boruvchi dinamik tavsiflar sharoitida taktik harakatlarning navbatdagi bosqichlarning intensivatsiyasi (jadallashishi) kuzatiladi;

– zamonaviy sport uchun har bir raundlar davomida o'sib boruvchi ko'rinishdagi jangni olib borish tempining oshirilishi tavsifi qayd qilinadi;

– yetarlicha darajadagi zichlik kuzatiluvchi jang davomida sportchilarning maqsadga erishishga qaratilgan beriluvchi zarbalari juda yuqori foiz qiymatlarda bo'lmasligi qayd qilinadi;

– chidamlilik koeffitsientining yuqori qiymatlarga egaligi shundan dalolat beradiki, yuqori malakaga ega ushbu sportchilar jangni yuqori tempda olib borishlari va jangni yakuniy qismida o'z foydasi tomoniga yo'naltirish holatida ushlab turish qobiliyatiga ega hisoblanadi;

– ko'pgina yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar to'g'ridan beriluvchi zarbalardan foydalanishadi, bunda ko'p vaziyatlarda – uzoq masofalardan zarba berish qayd qilinadi;

– yaqin masofalardan jangni olib borish masalasi hozirgi kunga qadar dolzarbligicha qolishi kuzatilib, bu holat sportchilarning yon tomondan beriluvchi va ayniqsa pastdan beriluvchi zarbalardan yetarlicha darajada foydalanmasliklari bilan belgilanadi;

– sportchilar ko‘p holatlarda qo‘llari yordamida himoyaga o‘tishadi, kam holatlardagina gavda yordamida himoyalaniadi;

– turli xil masofalarda turishlar holatlarini tahlil qilish ko‘rsatishicha, sportchilar taktik tayyorgarligining yarmisidan ko‘prog‘ini uzoq masofada o‘tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi;

– turli xil masofalarda turib hujumga o‘tish samaradorligi koeffitsienti ko‘rsatkichlari sportchilarning raqibga faol tarzda yaqinla-shishga intilishini oldindan bashorat qilish imkonini beradi, bu holat jangning faol tarzdagi – hujumga o‘tish tavsiflarini belgilab beradi;

– zamonaviy jangning makon-vaqt tavsiflarini tahlil qilish natijalari ko‘rsatishicha, jangning to‘xtatilishi soni birinchi raunddan so‘nggi raundgacha ortib borishi qayd qilinadi.

Sportchilarning sport faoliyati «tashqi ko‘rsatkichlarini» tavsiflash orqali quyidagi ko‘rsatkichlarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan:

– jang zichligi – jang davomida beriluvchi zarbalarning umumiy soni bilan aniqlanadi;

– zarbalarning samaradorligi koeffitsienti – nishongacha yetib boruvchi zarbalarning jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;

– texnik harakatlarning zichligi – nishonga yetib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;

– himoyaning ishonchliligi koeffitsienti – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;

– hujumlar oralig‘i – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik sportiga elektron hakamlikning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylidagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo‘llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o‘zgarishsiz qoladi. Biroq, umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat «elektron hakamlik» tizimi

hisobga olishi mumkin bo'lgan jang elementlaridagina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

## **2.2. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi**

Sport nazariyasi va amaliyotida sport faoliyat haqida fikr bildirishda uni sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati sifatida qarab chiqilishi qabul qilingan.

Ichki his qilishlar asosida olib qaralganda, ushbu tushuncha odatda aniq tarzda ko'zga tashlanadi. Biroq, «faoliyat» atamasining umumiy mazmun-mohiyatiga ko'ra chegaralari yetarlicha darajada keng hisoblanadi (faoliyat – mashg'ulot, mehnat, faollik sifatida tushuniladi), bunda ushbu tushunchaning ma'lum bir aniq vaziyatlarda o'ziga xos mazmunga egaligi qayd qilinadi.

«Sportchining musobaqa faoliyati» tushunchasi orqali sportchining musobaqada qo'yilgan maqsad va obektiv mantiqning (qonuniy tarzda ketma-ketlik-larning yig'ilib borishi) ro'yobga oshirilishi birligi sifatida musobaqalar jarayonidagi harakatlari umumiyliigi ifodalanadi.

Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga uning kompleks shakllarini birlashtiruvchi musobaqaga bog'liq harakatlari va musobaqa jarayonidagi xulq-atvori kiritiladi.

Musobaqa harakatlari umumiy mantiqqa bo'ysunuvchi, musobaqa faoliyatining birlamchi maqsadlariga tegishli komponentlarini tashkil qiladi. U o'ziga xos operatsion tarkibga ega bo'lib, ya'ni harakatlar birligini ta'minlovchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi.

«Operatsiya» atamasi sportchining musobaqa faoliyati tavsiflarida qo'llanilganda, bir xil ma'noga ega emasligi ko'zga tashlanadi, ya'ni tor ma'noda bu tushuncha musobaqa harakatlar elementlarini ifodalab beradi («mikrooperatsiyalar»), nisbatan keng ma'noda bu tushuncha kompleks harakatlarga, ayniqsa harakatlar kompleksining taktik variantlariga tegishli tarzda talqin qilinadi («makrooperatsiyalar»).

Ko'pgina sport turlarida musobaqa faoliyatning nisbatan yirik komponenti uning substrukturalarini birlashtiruvchi kombinatsiyalar hisoblanadi. Bitta sport

turida ular qat'iy tartibda shakllantirilgan kombinatsiyalar (masalan, sport gimnatikasi, konkida figurali uchish kabi) ko'rinishida ifodalanadi, boshqa bir sport turida esa musobaqa taktikasi bilan belgilanuvchi, nisbatan keng ko'lamda variatsiyalanuvchi harakatlar kompleksi sifatida aks ettiriladi (sport o'yinlarida, yakka kurash turlarida).

Musobaqa harakatlarini kombinatsiyalar tarkibiga birlashtiruvchi qonuniy bog'lanishlar umumiyliigi, ularning bir butunlikdagi shakli sportchining musobaqa jarayonidagi xulq-atvori, uning musobaqa xulq-atvori tuzilishini shakllantiradi.

U tuzilish sportchining oldindan rejalashtirilgan fikrlari, taktik jihatdan rejalari va umumiy holatda musobaqa xulq-atvori yo'nalishlarini belgilab beradi, shuningdek (hal qiluvchi darajada) musobaqa jarayonida belgilangan maqsadlar amalga oshirilishining qonuniyatlari va aniq sharoitlarini ifodalab berishi qayd qilinadi. Bu joydan tushunarli bo'ladiki, ya'ni alohida operatsiyalar va sportchining harakatlari hali uning musobaqa faoliyatini belgilab bermaydi, balki ular faqat uning komponentlari hisoblanadi va umumiylikda birlashishi natijasida tuzilishining bir butunligini tashkil qiladi.

Ushbu tushunchalar bilan bir qatorda, sportchining musobaqa faoliyatining mazmun-mohiyati va uning unga ta'sirida sportchining holatini (psixik va funksional jihatdan) o'zgartiruvchi faza tavsiflar muhim ahamiyatga ega hisoblanishi qayd qilinadi.

Musobaqa boshlanishiga qadar, startdan oldingi fazada musobaqaga chiqishni oldindan ko'ra bilish, unga o'zini rostdash sportchining psixik va umumiy jihatdan bir butun o'zgarishlar holatlari bilan bog'liq bo'lib, bu holat aynan startdan oldingi vaziyatda o'zini namoyon qiladi. Bu ko'rinishdagi musobaqa qaror topishlarning shakllanishi – bu sportchining samarali natijalarga erishishda o'z imkoniyatlarini va qiziqish-xohishlarini baholay olishi, ehtiyojlarini his qila olishi, fikrlay olishi asosidagi motivatsiyasi, oldinda turgan musobaqa faoliyatini modellashtirishi, bevosita oldindagi musobaqaga o'zini ruhiy jihatidan tayyorlay olishi va amaliy jihatdan unga chigil yozish mashqlari ko'rinishida tayyorligini belgilab beradi.

Musobaqa jarayonida esa oldindan ishlab chiqilgan musobaqa qaror topishlar va faoliyat modeli tabiiyki, aniqlashtiriladi, musobaqadagi haqiqiy vaziyatni hisobga olgan holatda unga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi.

O'z navbatida, mos ravishda, sportchining musobaqa harakatlari kompleksida namoyon bo'luvchi funksional imkoniyatlari (texnik va taktik) amalga oshiriladi. Haqiqiy mavjud holatdagi amalga oshuvchi musobaqa faoliyatiga bog'liq ravishda musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi musobaqa tugallanishi holati bo'yicha navbatdagi «natijaviy, oqibat» ko'rinishidagi tarzda yangi jarayonlarni boshlab beradi.

Bunda eng avvalo, qayta tiklanish jarayonlari (organizm tizimlarining boshlang'ich funksional holatiga qaytishi, sarflangan kuch-g'ayratning tezkorlik asosida qaytarilishi, o'rni to'ldirilishi, sarflangan bioenergetik zahiralarning yangilanishi, tezkorlikka asoslaniluvchi ish qobiliyatining oldingi darajasi o'z holatiga keltirilishi) nazarda tutiladi.

Musobaqadan keyin unga nisbatan javob reaksiyasi sifatida, nisbatan uzoq davomiylikdagi jarayonlar yuzaga keladi, bu holatda, boshqacha aytganda o'tkazilgan musobaqaning barqaror «izlari» ko'zga tashlanadi (jumladan, ko'pgina vaziyatlarda superkompensator hodisa deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi, ya'ni sarflangan bioenergetik zahiralarning «yuqori darajada qayta tiklanishi», hujayra gipertrofiyasi va shuningdek sportchi organizmining alohida boshqa morfofunktsional holatlari bo'yicha o'zgarishlari qayd qilinadi). Bunda sportchilarning musobaqa faoliyatini belgilab beruvchi jarayonlarning faza tuzilishi namoyon bo'ladi.

Ushbu faoliyat tavsiflarini tushuntirib berish uchun musobaqa ishtirokchilarining o'zaro reflekslar asosidagi, ziddiyatli tarzdagi ta'siri va faoliyatning amalga oshirilishi ehtimoligi bilan bog'liq xususiyatlariga e'tibor qaratish talab qilinadi.

Qarab chiqilayotgan holatda ziddiyatli vaziyat sifatida aynan sportchilarning faoliyatini olish mumkin, ya'ni bunda ikkita yoki undan ko'p sonidagi sportchilarning bitta maqsadga erishish (masalan, g'alaba qozonish,

birinchilikni olish, eng yaxshi natija ko'rsatish) maqsadlariga intilishi kuzatiladi, obektiv tarzda berilgan sharoitlar esa faqat ularning bittasigina ushbu qo'yilgan maqsadga erishishi imkonini beradi.

Ushbu joyda sportda manfaatlarning raqobat asosidagi o'zaro to'qnashishlari antagonistik tavsiflarga ega emasligi kelib chiqadi. Ushbu ma'noda sport–musobaqadagi ziddiyatlar tushunchasi shartli ravishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, musobaqa ziddiyat vaziyati sportchilarga musobaqa sharoitida xulq-atvorida o'ziga xos ruhiy alanga beruvchi vazifasini bajaradi.

Sport faoliyatida musobaqa davomida sportchining o'z raqibi bilan hali to'g'ridan-to'g'ri aloqaga kirishmagan holatida ziddiyatli boshlang'ich yuzaga keladi (sirtqi musobaqalar kabi yoki sportchining qandaydir oldin o'rnatilgan rekord natijaga erishgan holatlarida). Sport faoliyatida ziddiyatning manbalari sifatida ichki qarama-qarshiliklar ko'rsatib o'tilishi mumkin, bunda sportchi o'z-o'zi bilan ziddiyatli vaziyatda qolib ketadi, jumladan unda o'zining haqiqiy mavjud imkoniyatlari va musobaqalarda qo'yilgan maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqlikni his qilish kayfiyati yuzaga kelishi mumkin.

Har bir musobaqa ishtirokchisi vaziyatlarda to'g'ri qarorlarga kelish va musobaqa davomida raqiblar va o'z sheriklarining (jamoaviy musobaqada) aniq maqsadlari va fikrlarini oldindan ko'ra olishi, uqib olishi (oldindan topqirlik, anglay olish), xuddi hayolan, o'zini ularning o'rniga qo'ya olishi, ular tomonidan o'ylangan fikrlar va qarorlarning natijalarini oldindan his qila olishi, shuningdek bu vaziyatda o'zi (va jamoa) uchun foydali jihatlarda o'zining javob ko'rinishidagi harakatlarini tanlay olishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi o'ziga xos o'zaro bog'lanishdagi refleksiya har qanday sport turida ham juda muhim ahamiyatga ega hisoblanib, musobaqalarning sunoiy taktikasi tarkibiy komponenti hisoblanadi.

Ayniqsa, bu holat raqibning va shuningdek ko'p sonli raqiblarning qarshiliklari favqulotda darajada variatsiyalanishi kuzatiluvchi sport turlarida (yakka kurash, shu kabi, shuningdek ko'pgina boshqa sport turlarida) alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sport faoliyatining o'zgarishlari ehtimolligi tavsiflari uning oldindan o'ylangan va belgilangan jihatlari (reja, loyiha, model va boshqalar) haqiqiy mavjud vaziyatlarda aynan bir xilda amalga oshmasligi va shuningdek belgilangan ishlanmalarga to'liq mos holatda kuzatilmashligi bilan ifodalanadi, u yoki bu ko'rinishdagi ehtimolliklar amalga oshishi esa tegishli tartibda o'zgarishlar, belgilangan me'yorlardan chetga og'ishlar va tuzatishlar qayd qilinishini belgilab beradi.

Bu holat sportchining musobaqa davomida belgilangan maqsadga yo'naltirilishi va umumiy xulq-atvorida ma'lum bir barqarorligi bo'yicha ham kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, ayniqsa alohida vaziyatlardagi musobaqalar sharoitlarida aniq taktika va ularning amalga oshirilishi qochib bo'lmaydigan tarzda variatsiyalanishi kuzatilib, bir qator vaziyatlarda esa oldindan belgilangan musobaqalarni olib borishning umumiy chizig'i o'zgartirilishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi o'zgarishlardan qochib bo'lmaslik vaziyati tasodifiy tarzda vaziyatlarning yuzaga kelishi va keng ko'lamdagi qonuniyatlar bilan belgilanib, jumladan raqiblar va sheriklarning xulq-atvori variatsiyalari; musobaqa amalga oshishi davomida dinamik tarzda o'zgaruvchi vaziyatlar (oldindan aytib bo'lmaydigan holatlar); tashqi sharoitlar o'zgarishlari asosida kelib chiquvchi vaziyatlar (jumladan, tomoshabinlarning xulq-atvoriga va shuningdek musobaqa o'tkazilish joyidagi qurilmalar, meteorologik sharoitlar va boshqalarga bog'liq holatda) bilan bog'liq bo'lishi mumkinligi qayd qilib o'tiladi. Shunisi tushunarliki, musobaqada oldindan belgilangan maqsad va vazifalarni ro'yobga oshirishga erishish darajasi ehtimolligi turli xil sport turlarida bir-biridan keskin darajada farqlanadi.

Ushbu ko'rinishda musobaqalar o'tkazilishi nisbatan ko'proq standartlashtirilganligi bilan farqlanuvchi, musobaqa ishtirokchilarining to'g'ridan-to'g'ri jismoniy jihatdan aloqaga kirishishi mavjud bo'lmagan va musobaqa faoliyati tarkibi kamroq variatsiyalanuvchi sport turlarida (ko'pgina yengil atletika sport turlari, sport gimnastikasi va boshqalar) musobaqada oldindan o'ylangan, belgilangan rejalarni alohida qismlar bo'yicha, nisbatan to'liq holatda ro'yobga oshirish ehtimolligi darajasi nisbatan yuqori hisoblanadi.



Musobaqa ishtirokchilarning o‘zaro bir-biri bilan ta’sirlashish darajasi yuqoriligi bilan farqlanuvchi, yakkakurash va sport o‘yinlarida musobaqa vaziyatlarining dinamik xususiyatlari favqulotda darajada variativlikka egaligi qayd qilinib, bu ko‘rinishdagi sport turlarida musobaqalarda oldindan belgilangan rejalarining haqiqiy vaziyatga mos kelish ehtimolligi darajasi nisbatan kam hisoblanadi va musobaqa davomida vaziyatlarning keskin tarzda o‘zgarishlari yuzaga kelishi mumkin.

Sport fanlarida tarixiy jihatdan tarkib topishda sport mashg‘ulotlari nazariyasi bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar oldingi o‘ringa olib chiqilgan, ayrim vaziyatlarda bunda sportchilarning musobaqalar faoliyati o‘ziga xosliklari hisobga olinmagan.

Mutlaqo so‘zsiz ravishda shu narsa ma'lumki, sportchining ma'lum bir belgilangan natijalarga erishishida eng avvalo, yakka kurash musobaqasining borish sharoitlarini bilish talab qilinib, jumladan bu holatda organizmning alohida funksiyalariga qo‘yiluvchi talablar, ularning energiya sarfi va musobaqalar sharoitida asab-mushak apparatining ishlash xususiyatlari hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, keyin esa ushbu asosda mashg‘ulotlar jarayonini tuzib chiqish amalga oshirilishi mumkin.

Sportchilarning sport faoliyatini o‘rganish, ushbu jarayonning o‘ziga xos qonuniyatlarini tushunish bevosita sportchining sportda nisbatan yuqori natijalarga erishishi darajasida tayyorgarligida sportga faqat mashg‘ulotlar jarayoni orqali yondashuvga nisbatan solishtirilganda juda katta hissa qo‘shishi qayd qilinadi.

Shu bilan bir vaqtda, sport faoliyatning mashg‘ulotlar pozitsiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilinishi uning alohida jihatlarining (jismoniy, texnik va boshqalar) yuqori mahoratga erishishda bo‘linishlari haqidagi tasavvurlarni beradi.

Musobaqada bu barcha komponentlar dialektik jihatdan bir butun, yagonalik asosida namoyon bo‘ladi va integral tavsiflarga ega hisoblanadi.

Ushbu nuqtai nazardan olib qaralganda, musobaqa jarayoni o‘zining mazmunmohiyatini oydinlashtirish favqulotda darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanib, ya’ni boshqacha aytganda, sportchining musobaqaga oid faoliyatining

nimaga asoslanilishi, uning qanday komponentlardan tashkil topganligiga aniqlik kiritish muhim hisoblanadi.

Sport turlarida musobaqa faoliyati nostandart muhitda amalga oshadi, ya'ni vaqtning qat'iy tartibda cheklanishi (limitlanishi) sharoitida kuzatilib, bunda o'z navbatida vaziyatning kutilmagan tarzda o'zgarishlariga nisbatan tezkorlikda javob berish uchun qarorlar qabul qilish talabi yuzaga keladi. Bu yerda raqiblar o'rtasidagi bevosita kurash ketishi nazarda tutilib, kutilgan natijalarga erishish esa ma'lum bir aniq raqibning faol tarzda qarshilik ko'rsatish faoliyatida o'z aksini topadi. Ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarda sportchining faoliyati o'z vaqtida (tezkorlikda) bajariluvchi alohida operatsiyalardan (usullar) tashkil topadi, bu holat yakka kurash sport turlarida faoliyatni tezkorlikdagi (operativ) faoliyatning tipik misoli sifatida qarab chiqish imkonini beradi.

Sportchining ekstremal sharoitlardagi kurash musobaqasi davomida harakatlanish xususiyatlarini odam xulq-atvorining psixik va fiziologik mexanizmlari haqidagi bilimlarga tayanuvchi faoliyat nazariyasi yordamisiz to'liq holatda tushuna olish mumkin emas.

Faoliyat nazariyasining eng muhim qoidalari quyidagilardan tashkil topgan:

1. Faoliyatning asosiy belgisi – odamda adekvat (mos ravishdagi) motivatsiya-ning mavjudligi hisoblanadi.
2. Faoliyat ma'lum bir aniq maqsadlarga bo'ysunuvchi alohida harakatlardan tashkil topadi.
3. Harakatlar operatsiyalar deb nomlanuvchi avtomatlashtirilgan elementlar yig'indisi asosida shakllanadi.

Agar, ularni musobaqa sharoitida amalga oshirishga harakat qilinsa, hatto, eng oddiy zarba, tegish, tashlanish va boshqalarning harakatlantiruvchi tuzulishi yetarlicha darajada murakkab hisoblanishi qayd qilinadi.

Qayd qilib o'tish muhimki, ma'lum bir aniq sportchining texnik jihatdan tayyorgarligi alohida operatsiyalar va ularning bir butun umumiylikda aks etadi, o'z navbatida bu holatlar bevosita g'alabaga olib keluvchi holat sifatida

baholanmasdan, balki g'alabani ta'minlovchi jiddiy darakchilar hisoblanadi. Bunda sportchi ularni avtomatizm darajasida o'zlashtirishi talab qilinadi.

Sportchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi harakatlar arsenali va ularning umumiy yig'indisini aks ettiradi, ular yordamida sportchi musobaqa davomida yuzaga keluvchi o'z oldiga qo'ygan turli xil maqsadlariga erisha olishi mumkin. Alohida operatsiyalar va ularning umumiy yig'indisining avtomatizm darajasida mustahkamlanishi texnikani tashkil qiladi, taktika esa raqibning xususiyatlarini, o'zining joriy holatini va jang musobaqasi borishi xususiyatlarini hisobga olgan holatda ulardan har xil harakatlar davomida foydalana olishni tavsiflab beradi.

Sportchining taktik jihatdan tayyorgarligi unda xulq-atvorga oid yetarlicha miqdordagi arsenal mavjudligi asosida belgilanib, bu holatlar sportchiga o'z kuchini butun musobaqa davomida to'g'ri taqsimlash va belgilangan maqsadga erishish imkonini beradi.

Sport turlarida: jumladan, kurash, sport, qilichbozlik kabilarda faoliyatning tahlil qilinishi yetarlicha darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bu holatning asosiy sababi – qarama-qarshilik asosida kurash musobaqalarida markaziy, o'q asosni tashkil qiluvchi faoliyat toifalarini tahlil qilish murakkabligi bilan belgilanadi.

Butunlay tabiiy ravishda, faoliyat tushunchasining o'zini, uning turli xilliklarini, jumladan musobaqalarga oid faoliyatni izohlash, uni tahlil qilish, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarni aniqlash, uni o'rganishda adekvat usullarni tanlab olish, sportning bitta turi va shuningdek sport turlari guruhleri bo'yicha turli xil usullar asosida olingan natijalarni solishtirish maqsadlarida uning turlarini tasniflash asoslarini tanlash, birliklar taksonimiyasini tuzib chiqish qiyinchiligi yuzaga keladi. Bularning barchasi o'z navbatida yangi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi, jumladan baosan ilmiy tadqiqotlar davomida olingan natijalarning qayta baholanishi yoki baholanmasligi, ularning amaliyotda qo'llanilishi masalasida turli xil fikrlar yuzaga keladi.

Bu qiyinchiliklarni ifodalash uchun zamonaviy fanda mavjud bo'lgan faoliyat turlari va shakllari o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar ro'yxatini sanab o'tish talab qilinadi: jumladan, tashqi va ichki, bevosita va bilvosita, ongli va ongsiz tarzda, erkin va ixtiyoriy bo'lmagan holatdagi, individual, guruhga oid va jamoaviy holatlarga tegishli faoliyatlar mavjud hisoblanadi.

Shuningdek, faoliyatning boshqa ko'pgina turlari ham qayd qilib o'tiladi: jumladan faoliyat sport bo'lishi mumkin, o'yin, musobaqa, mashg'ulotlar va o'quv jarayoniga tegishli bo'lishi mumkin. Nihoyat, faoliyatni motivlar, maqsadlar bo'yicha, predmet tarkibi, mavjudlik usullari, yakuniy natijalari, natija-larning turi va tavsiflarini aniqlash vositalarini tanlash bo'yicha o'zaro turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yuqorida keltirilgan ro'yxatdan ko'rinib turganidek, faoliyatning har bir turi uning haqiqiy holatda mavjudligi tavsiflari asosida ko'plab hisoblash tizimlari yordamida tadqiq qilinishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, bir xillikka ega bo'lgan, biroq aniq bir qiymatlarga ega o'lchamli-likdan foydalanilgan sharoitda amaliy tadqiqot vazifalari sezilarli darajada oson hal qilinishini hisobga olish talab qilinadi.

Ushbu asosda, masalan musobaqaga oid faoliyatni tahlil qilishda ko'pincha holatlarda unga nisbatan tashqi tavsiflardan (texnik-taktik harakatlarning hajmi, ularning samaradorligi va boshqalar) foydalaniladi. Ushbu ko'rsatkichlarning yuqori darajada ishonchliligi va axborot bera olish darajasi yuqoriligiga qaramasdan, ular asosida izohlashlar vositasida mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilish, uni optimallashtirish va modellashtirish masalalarini hal qilishni optimallashtirishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Buning asosiy sababi – harakatlanish, operatsiyalar fakt materiallari ko'rinishida o'zgari-shi, faoliyatning shunchaki yo'qolishi va faqat uning natijalarda aks etishi bilan bog'liq hisoblanadi.

O'z navbatida, zamonaviy sportda musobaqa faoliyat (MF) turli xil jihatdan o'rganilishi mumkin, ya'ni izohlovchi tamoyil sifatida, shuningdek

tadqiqot predmeti sifatida, baholash predmeti sifatida, tashkil qilish, boshqarish, oldindan bashorat qilish va modellashtirish sifatida o'rganilishi mumkin.

Sport, kurash, qilichbozlik kabi sport musobaqalarida foydalaniluvchi nazorat usullari va obektlari o'z tarkibiga hajmning baholanishi, hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarining har tomonlama samaradorligini baholash kabilarni qamrab oladi. Bu ko'rsatkichlar yakka kurash sport turlarida keng oraliqlarda variatsiyalanib, shu sababli takroriy o'lchashlar natijalarining ishonchlilik darajasi yuqori bo'lmasligi qayd qilinadi.

Bundan tashqari, yakka kurash sport turlarida MF nazorat natijalaridan foydalanish quyidagi yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi:

- mashg'ulotlar yuklamalari meyorlashtirilishi asoslaniluvchi miqdoriy mo'ljal olishlar sifatida;
- sportchilarning musobaqa harakatlari samaradorligini baholash usuli sifatida.

MFni tahlil qilishni amalga oshirish uchun turli xil simvollar yordamida har xil stenogramma (notatsion yozuvlar) usullaridan foydalaniladi. Uni tadqiq qilishning quyidagi ishlar ketma-ketligi (algoritmi) mavjud hisoblanadi:

- sportchining musobaqadagi harakatlarini qayd qilish;
- umumlashtiruvchi bayonnomani tuzib chiqish;
- ko'rsatkichlarni hisoblash va matematik qayta ishlash;
- MF ko'rsatkichlarini tahlil qilish va izohlash.

Hozirgi kunda mutaxassislarning bildirgan fikrlariga ko'ra, MF mezonlarini yagona tartibda belgilash va shuningdek ularni to'liq baholash usullari hali ishlab chiqilmagan. Uning tavsiflanishi uchun qiyin amalga oshiriluvchi va qisman turli xildagi ko'rsatkichlar asosida ish olib boriladi.

MFning yuqorida sanab o'tilgan joriy qiymatlarining tahlil qilinishi asosida modelning o'rtacha qiymatlariga bog'liq holatda yillik siklda tayyorlanishning strategik jihatdan rejalashtirilish elementlari ishlab chiqiladi.

**Nazorat savollari:**

1. Malakali sportchilarni tezlik sifatini rivojlantirishda qanday zamonaviy texnologiyalardan foydalanasiz?
2. Yuqori malakali sportchilarning tezlik sifatini rivojlantirishda qanday vosita va usullardan foydalanasiz?
3. Malakali sportchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda qanday zamonaviy texnologiyalardan foydalanasiz?
4. Malakali sportchilarni maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishda qanday zamonaviy texnologiyalardan foydalanasiz?
5. Malakali sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini qanday nazorat qilinadi?

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.
3. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sano-standart, 2015. – 208 б.

**Internet saytlar**

4. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.
5. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet.

### 3-MAVZU: UZOQ MUDDATLI, UZLUKSIZ, BIR TEKIS YUKLAMA USULLARI (2-soat)

#### Reja

3.1. Yuklamalarni sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab rejalashtirish.

3.2. Sportchilar tayyorlash tizimida me'yorlangan yuklamalardan foydalanib nazorat qilish.

3.3. Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili.

**Tayanch tushunchalar:** *o'yin yuklamasi, texnika, taktika, funksional, organizm, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl.*

#### 3.1. Yuklamalarni sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab rejalashtirish

Futbolchilar tayyorgarligini boshqarishga metodologik yondashuvning ishlab chiqilishi quyidagilarni nazarda tutadi:

- futbolchilarning o'yin yuklamasini aniq hisobga olish;
- har bir musobaqa mashqi yuklamasini aniqlash;
- futbolchilarning o'yin yuklamasiga muvofiq mashqlar dasturini yaratish.

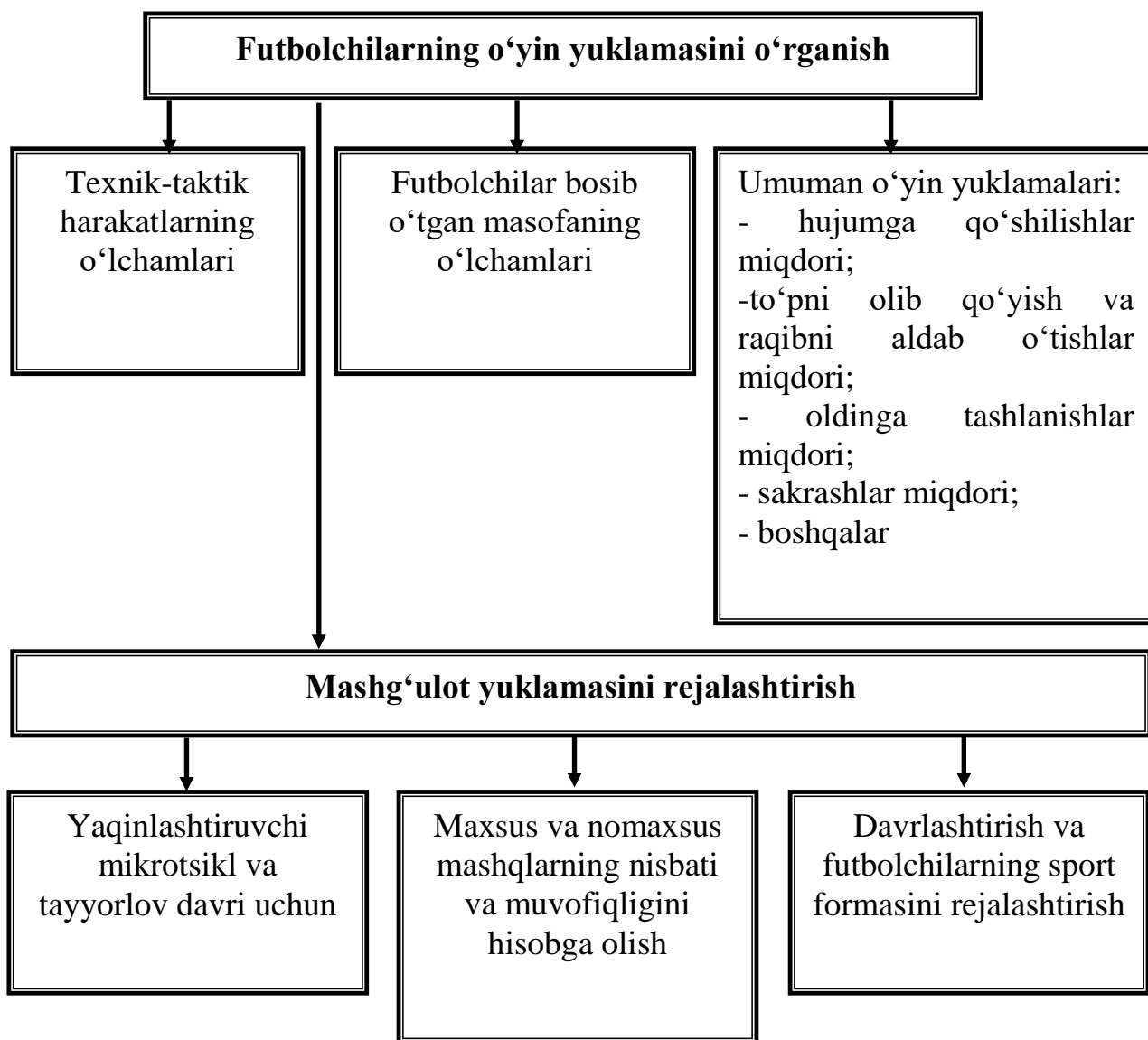
Futbolchining o'yin yuklamasi – mashg'ulot mashqlarini tanlash va taqsimlash uchun asos bo'ladigan mo'ljaldir.

Tayyorgarlikni rivojlantirishda futbolchining o'yin yuklamasini muntazam ravishda bajarilgan mashg'ulot yuklamasi ko'rsatkichlari bilan taqqoslab turish kerak. Futbolchining o'yin va mashq faoliyati, uning tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi asosiy axborot bilan ta'minlash futbol jamoalari qoshidagi kompleks ilmiy guruhlarining vazifasi hisoblanadi (KNG faoliyati V bobda kengroq yoritilgan).

Futbolni o'rganuvchi sport fani anchadan buyon mavjud, Rossiya, Fransiya, Angliya, Ispaniya, Italiya singari qator mamlakatlarda milliy assotsiatsiyalar qoshida futbol laboratoriyalari tashkil etilgan. Mazkur

laboratoriyalar faoliyati futbol jamoalarining tayyorgarligi va chiqishlarini ilmiy-usuliy jihatdan ta'minlashga yo'naltirilgan (1-rasm).

Kuzatishlar natijasining sifatli tahlil qilinishi, mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish bo'yicha takliflar, xulosalar mutaxassislarining malakasi darajasi, ularning o'yin qanday tuzilishi kerakligi xususidagi tasavvurlariga bog'liq. Buning ustiga, agar ma'lumotlar individual hamda jamoaviy texnik-taktik harakatlarning ko'rsatkichlari bilan qo'llab-quvvatlab turilsa, ma'lumotlar yana ham ob'ektivroq bo'ladi. Masalan, jamoali texnik-taktik harakatlarni tahlil qilishda uchrashuvdagi hujumlar miqdori ko'rsatkichlari, bu hujumlar darvozaga zarba berish bilan yakunlanadigan yoki barbod bo'ladigan zonalarning belgilanishi yoxud hujumlar yo'nalishini e'tiborga olish foydali.



**1-rasm. O'yin yuklamalari va rejalashtirish**



Bunday axborotni qo‘lga kiritish uchun uch zonaga bo‘lingan maydon tasvirlangan blankdan foydalaniladi. Darvoza chizig‘i bilan undan 25 m beridagi shartli chiziq orasida joylashgan zonalarda yakunlanadigan hujumlar ichkariga kirib boruvchi hujum deb ataladi. Ularning darvozaga zarba berish bilan tugaydiganlari muvaffaqiyatli hujumlar deyiladi.

Kuzatuv olib borayotgan mutaxassis blankda hujum va mudofaa harakatlarini belgilar bilan ko‘rsatadi. Bu harakatlarni diktofonga yozib, o‘yin tugaganidan keyin izohlab berish (shifrini yechish) mumkin.

Individual texnik-taktik harakatlarni nazorat qilish jarayonida quyidagilar qayd etib borilishi zarur: to‘pni oldinga, orqaga, maydonga nisbatan ko‘ndalang yo‘nalishda qisqa (15 m gacha), o‘rtacha (35 m gacha) va uzun (35 m dan ortiq) uzatishlar, shuningdek, to‘pni olib yurish, olib qo‘yish, yo‘l-yo‘lakay ilib ketish; raqibni aldab o‘tish, havoda bosh bilan o‘ynash, darvozaga zarba berish, jarima va burchak zarbalari.

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ uchrashuvida  
hujumlar tezligi va samaradorligini kuzatish

### VARAQASI

sana: \_\_\_\_\_

shahar: \_\_\_\_\_

stadion: \_\_\_\_\_

ob-havo: \_\_\_\_\_

hisob: \_\_\_\_\_

Hujum №	Hujum boshlangan joy				
	I zona (o‘z darvoza-sidan)	II zona maydon o‘rtasidan o‘tish	III zona hujumlarning yakunlanishi	To‘pni uzatishlar miqdori	Hujumlar tezligi
1.					
2.					
3.					
4.					
16.					
<b>Jami:</b>					

Mutaxassis aniq va noaniq bajarilgan harakatlarni qayd etadi va aniqlik koeffitsientini hisoblab chiqaradi, buning uchun aniq bajarilgan harakatlarning umumiy harakatlar miqdoriga nisbati topiladi.

Futbolchilarning o'yin vaqtidagi joy almashtirishlari hajmi ulardan har birining faolligini to'liq aks ettiradi. Bularning barchasi pedagogik kuzatuvlar davomida oydinlashadi, bunda bir futbolchining harakatlanib joy almashtirishlari: sust sur'atda yugurishi, tezlanishlari, keskin tashlanishlari qayd etiladi. Buning uchun har bir yugurish turining uzunligi ko'z bilan chamalab aniqlanadi. Lekin shuni hisobga olish kerakki, sub'ektivlikdan qochish qiyin, chunki ko'z bilan chamalaganda tezlik va kesmalar uzunligida xatoga yo'l qo'yish mumkin. Bu o'lchamlarni kompyuterlashtirilgan videotizim yordamida hisoblash ancha istiqbolli usul sanaladi.

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ uchrashuvida futbolchilarning  
yugurib o'tgan masofalari hajmini kuzatish

### VARAQASI

Kuzatuv ostida \_\_\_\_ raqamli o'yinchi (\_\_\_\_\_)

sana: \_\_\_\_\_

shahar: \_\_\_\_\_

stadion: \_\_\_\_\_

ob-havo: \_\_\_\_\_

hisob: \_\_\_\_\_

Yugurib o'tilgan masofa, metrlarda																
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
<b>Jami:</b>																

Bugungi kungacha o'yin davomida futbolchilarning harakat faoliyati to'g'risida yetarlicha ma'lumotlar to'plangan. Bular quyidagilardir:

- o'yinning sof vaqti 55-60 *daq* atrofida ekanligi aniqlangan;
- yon chiziqdan to'pni tashlab berishlar – 40-70 marta;
- darvozadan zarba berish – 12-27 marta;
- jarima va erkin zarbalar – 10-15 *sek* dan 26-38 marta;

- burchak zarbalari – 10-15 marta;
- “o‘yindan tashqari” holatlar – 6-8 marta;
- o‘yin davomida bajariladigan sust yugurishlar – 240 dan 350 martagacha;
- har xil masofaga tezlanishlar – 45 dan 60 martagacha (2500 m gacha);
- keskin tashlanishlar – 55 dan 80 martagacha (2000 m gacha);
- sakrashlar va to‘p uchun kurashish – 22 dan 45 martagacha;
- yuqori malakali futbolchi bir o‘yinda o‘rtacha 12000 dan 14500 m gacha masofani yugurib o‘tadi, bundan 4000 m yuqori tezlikda bosiladi;
- o‘yin davomida futbolchi to‘pga 70 martagacha teginadi (to‘pga egalik qilish vaqti – 3 daq gacha).

### **3.2. Sportchilar tayyorlash tizimida me'yorlangan yuklamalardan foydalanib nazorat qilish**

Mashg‘ulot yuklamasining eng ko‘p axborot beruvchi ko‘rsatkichlari quyidagilardir: ixtisoslashganlik, yo‘naltirilganlik, koordinatsion murakkablik va kattalik.

Har bir muayyan mashqning o‘yin mashqlariga o‘xshashlik darajasidan kelib chiqib, yuklama maxsus va nomaxsus turlarga bo‘linadi.

Maxsus mashqlarga barcha futbol mashqlari (taktik- texnik) kiradi. Bu mashqlarda harakat faoliyatlari tuzilishi u yoki bu darajada musobaqa mashqlarining o‘xshash ko‘rsatkichlariga mos keladi. Maxsus mashqlar faqat o‘z tuzilishiga xos xususiyatlari tufayli emas, balki ularni bajarish vaqtida motivlash eng yuqori darajada bo‘lgani uchun ham nihoyatda katta rivojlantirish samarasiga ega.

Malakali futbolchilarni tayyorlashda oddiy (jonglyorlik qilish, juftlashib to‘p uzatish, harakatsiz to‘pga zarba berish), shuningdek, murakkab (o‘yin) maxsus mashqlarning xilma-xil turlaridan foydalanildi. Har bir mashqning maxsus tayyorgarligini takomillashtirishga ta'siri o‘ziga xos, bu jihatdan ular bir-biriga o‘xshamaydi. Maxsus mashqlarning oddiy turlarini katta hajmda qo‘llaydigan futbolchilar o‘yinlar vaqtida sodda taktika va maromiga yetmagan texnik

tayyorgarlikni namoyish etadilar. Va, aksincha, murakkab maxsus mashqlardan katta hajmda foydalanilsa, o'yin tomoshabop, taktik jihatdan rang-barang bo'ladi.

Shunday qilib, maxsus mashqlarning sifat xususiyatlari to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish uchun ularning murakkablik darajasini aniqlash zarur (1-jadval).

1-jadval

### Maxsus mashqlarning murakkabligiga ko'ra tasniflanishi

t/b	Murakkablik belgilari	Mashqlar	
		Murakkab	Oddiy
1.	Mashg'ulot mashqi maqsadiga, o'yin maqsadiga muvofiqlik	Aniq ifodalangan maqsad mavjud: - golli vaziyatni yaratish va undan foydalanish – hujum mashqlari uchun; - hujumni barbod qilish va qarshi hujumni uyushtirish – mudofaa mashqlari uchun.	Oraliq maqsadlarning mavjudligi: aniq uzatish, yakka-mayakka olishuvda g'olib chiqish va h.k.
2.	Taktik yechimlarning hajmi va serqirraligi	Bir mashqda murakkab va xilma-xil taktik variantlar ko'p.	Mashqda 1-2 ta yaqqol ko'rinadigan taktik yechim mavjud.
3.	Texnik-taktik harakatlarning hajmi va serqirraligi	Xilma-xil TTHlar ko'p	TTHlarning bir turiligi (masalan, ko'proq uzatishlar va h.k.)
4.	Mashqlarni bajarish tezligi	Maksimal (o'yinga xos)	Cheklanmagan
5.	Qarshilik ko'rsatish		Yo umuman yo'q, yo sust
6.	Mashqni bajarayotgan futbolchilar soni	Faol	Kam
7.	Maydonchaning o'lchami	Ko'p Katta	Maydonning ¼ qis-midan kichik
8.	Mashq bajarilayotgan sharoit	Turli-tuman	Qulay
9.	Charchash	Ancha jiddiy	Bir oz

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi turli yo'nalishdagi mashg'ulot mashqlarining qanday nisbatda va qanaqa izchillikda qo'llanishiga bog'liq. Yo'nalishiga ko'ra barcha mashg'ulot mashqlari quyidagi turlarga bo'linadi: anaerob alaktat (ko'proq tezkor–kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi),

glikolitik (tezlik chidamliligiga ta'sir qiladi), anaerob (umumiy chidamlilikka ta'sir qiladi), aralash (bir vaqtning o'zida bir necha harakat sifatlariga ta'sir ko'rsatadi).

Tanlab beriladigan yuklamalarni me'yorlashning murakkabligi futbolga xos xususiyatdir. Agar bu qiyinchilik yengib o'tilmasa, barcha mashqlar aralash yo'nalishga o'tib qoladi.

Bunday funksional bir xillik moslashishga va harakat sifatlarining o'sishdan to'xtashiga olib keladi. Shunday holat yuzaga kelmasligi uchun mashg'ulot vositalarining haqiqiy yo'nalishini muntazam ravishda baholab turish lozim. Buning uchun yuklamaning tarkibiy qismlari: mashqlarning davomiyligi va shiddati, ularni takrorlashlar soni, takrorlash orasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati kattaliklarini o'lchash kerak.

Shuningdek, hisobga olish kerakki, maxsus mashqlarning yo'nalishi yuqorida sanab o'tilgan tarkibiy qismlardan tashqari, ularning murakkabligi, maydonchanning o'lchami va mashqda ishtirok etayotgan o'yinchilar soni bilan ham belgilanadi (2-jadval).

Oddiy nomaxsus mashqlarning yo'nalishni aniqlash nisbatan oson: masalan, tezkor–kuch mashqlariga bajarilishi 8 s dan oshmaydigan barchasi kiradi. Bajarilish tezligi – maksimal, takrorlar soni va dam olish oraliqlari shundayki, har bir navbatdagi urinishni maksimal tezlikni pasaytirmay bajarish mumkin. Umumiy chidamlilik mashqlariga YuQS 130-150 *zarba/daq* bo'lganida bajarilish davomiyligi 3 *daq* dan ortadigan mashqlarni kiritish mumkin, tezlik chidamliligi mashqlari 20-120 s davom etib, YuQS 150-190 *zarba/daq* bo'lganida bajariladi.

Shunday qilib, olinadigan ma'lumotlar mashqlarning jismoniy yuklamasini belgilaydi. Uni sakkizta tarkibiy qism ko'rsatkichlari bo'yicha hisoblab topish mumkin:

- mashqning davomiyligi;
- bajarilish shiddati;
- takrorlash orasidagi dam oraliqlari davomiyligi;
- dam olish xususiyati;
- takrorlash soni;

- bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi;
- mashqda ishtirok etayotgan o'yinchilar miqdori;
- mashqlar bajariladigan maydonchani o'lchamlari.

2-jadval

**Maxsus mashqlarning yo'nalishi**

№	Mashqlar	Bajarilish shartlari	Maydon- chaning o'lchami, m	YuQS, zarba/daq	Yo'nalishi
<b>Mashg'ulot o'yinlari</b>					
1	11×11	Cheklovlarsiz	100×60	147-184	Aralash
2	10×10	Maydonning o'ziga Tegishli qismida bir teginish bilan	100×60	149-186	Aralash
3	9 ×9	Hujum barbod bo'l- ganda tez orqaga qaytish	100×60	176-186	Aralash chidamlilik
<b>O'yin mashqlari</b>					
1	6 ×6	Cheklovlarsiz	30×30	137-174	Aralash
2	4 ×4	Cheklovlarsiz	50×50	125 -147	Umumiy chidamlilik
3	4 ×4	Og'irlik bilan (o'yinchi yelkada)	20×10	138-181	Aralash
<b>«Kvadratlar»</b>					
1	«Kvadrat» 2×2	Shaxsiy ta'qib	40×40	160-196	Tezlik chidamlilik
2	«Kvadrat» 4×4	Cheklovlarsiz	50×50	139-182	Aralash
3	«Kvadrat» 6×6	Neytral ikki teginishli	50×30	135 -174	Aralash
<b>Standart mashqlar</b>					
1	Juft bo'lib jonglyorlik qilish	Erkin	3×5	121 -129	Umumiy chidamlilik
2	Juft bo'lib uzatishlar	Bosh bilan, o'mbaloq oshib, joyni o'zgartirib	3×15	144-154	Umumiy chidamlilik
3	Nishonga urish	Maydon markazidan olib yurish bilan	30×35	130-148	Umumiy chidamlilik

Yuklamalar dinamikasining o'ziga xos (betakror) to'liqsimonligi tamoyili mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Yuklamalarning to'liqsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham mashg'ulot jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir. Yuklamalarning to'liqsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) yuklamalarning kichik to'liqsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat mashg'ulot mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) yuklamalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o'z ichiga oladi xamda bitta o'rta siklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

v) mashg'ulot bosqichlari yoki davrlari uchun yuklamalar- ning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta sikllarni o'z ichiga oladi va mashg'ulot makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko'p jixatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi mashg'ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Yuklama yig'indisining o'sib borish fazasi
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi
3. Nisbatan "yengillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish sportchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim yuklama parametrlarining o'zgarish davomiyligi va darajasi yuklamalarning mutlaq hajmi, sportchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, mashg'ulot bosqichlari va davrlariga bog'lik.

### **3.3. Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili**

Mashg'ulot yuklamalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining mashg'ulot yuklamalari o'lchamlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan mashg'ulot yuklamalari ma'lum bir sharoitlarda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada, uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi yuklamalar asta-sekin o'zining mashg'ulot samarasini yo'qotib beradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport turlaridan shunisi bilan

farq qiladiki, unda texnik-taktik harakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzaev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik harakatlar koordinsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun mashg'ulot yuklamalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa - ko'p yillik mashg'ulotning alohida bosqichlarida yuklamaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Mashg'ulot yuklamasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu yerda yuklamalarning aniq xisobini yuritish, shuningdek mashqlanganlik xolatini muntazam tekshirib turish hamda mashg'ulot yuklamalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini taxlil qilib borish zarur.

O'smir sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotning bu tamoyili mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar organizmining funksional imkoniyatlariga to'liq mos xolda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samaralini oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulot jarayonini tuzishda mashg'ulotning malum bir tsiklliligiga rioya qilish zarur. Bunday tsikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg'ulot jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida



mashg'ulot jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikro sikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezotsikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday siklik tuzilma asosini tushunish - bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda tsikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan mashg'ulot yuklamalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Mashg'ulot jarayonini tuzishda mashg'ulotning malum bir tsiklliligiga rioya qilish zarur. Bunday tsikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg'ulot jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida mashg'ulot jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikro sikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezotsikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday siklik tuzilma asosini tushunish - bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda tsikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan mashg'ulot yuklamalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Mashg'ulot sikllari - bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va jahonning yetakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish yo'li

orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

### **Nazorat savollari**

1. Futbolchining o‘yin yuklamasi tushunchasi to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni belgilang?
2. Muayyan mashqning o‘yin mashqlariga o‘xshashlik darajasidan kelib chiqib, yuklama necha turlarga bo‘linadi?
3. Maxsus mashqlarga qanday mashqlar kiradi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.
3. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.
4. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sano-standart, 2015. – 208 б.
5. Lindsay Clandfield and Kate Pickering “Global”, B2, Macmillan, 2013. – 251 p.

### **Internet saytlar**

6. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi

## **IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

#### IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

### 1-AMALIY MASHG‘ULOT. MALAKALI SPORTCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI (4-soat)

#### Reja:

1.1. Malakali sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda tezlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

1.2. Malakali sportchilarni maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

#### Amaliy mashg‘ulot maqsadi:

Tinglovchilarda malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirishda amaliy ko‘nikma va malakalarni rivojlantirish va mustahkamlash.

#### Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

#### Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:

##### 1.1. Malakali sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda tezlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Tezlik sifati tushunchasi orqali odam organizmining harakatlarni bajarish tezkorligini belgilab beruvchi sifatlar majmuasi tushuniladi. Tezlik sifati o‘z tarkibiga quyidagilarni qamrab oladi: reaksiya tezligi, aborotlarni qayta ishlash tezligi, muskullarning yakka xoldagi qisqarishi, harakatlar sur‘ati.<sup>1</sup>

Tezlik sifatining ushbu tarkiblari o‘rtasida chambarchas bog‘liqlik mavjud emas. Ushbu ko‘rinishda, masalan yaxshi xolatdagi harakatlanish reaksiyasiga ega bo‘lgan odam harakatlarning yuqori suroatda bo‘lishini ushlab turish qobiliyatiga ega bo‘lishi yoki aksincha bo‘lishi shart emas.

---

<sup>1</sup> J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.

Tezlik sifati boshqa jismoniy sifatlar bilan solishtirilishi bo'yicha nisbatan mashg'ulotlarda o'zgarishga kam darajada moyillik xususiyatiga ega xisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, sprinter yugurishda tezlik qiymatining maksimal oshirilishi uzoq yillik mashg'ulotlarni amalga oshirish natijasida 15 – 18% dan oshmasligi qayd qilinadi. Bu xolat, eng avvalo, asosiy tezlik sifatleri markaziy asab tizimining tug'ma xususiyatlari, ya'ni asab harakatchanligi jarayonlarining (qo'zg'alish va tormozlanishning o'rin almashinishlari) takomillashtirilish jarayoniga kam darajada jalb qilinishi bilan belgilanadi.

Harakat faoliyati jarayonida tezlikka tegishli sifatlarning namoyon bo'lish darajasiga bir qator qo'shimcha omillar muxim ta'sirga ega xisoblanadi:

Xoxlagan tezkor–kuch harakatlarini bajarishda antagonist muskullarning maksimal darajada bo'shashish xolatida bo'lishi va tezkorlikdagi harakatlarni bajarishda ularning qisqaruvchi muskullar faolligiga xalaqit bermasligi talab qilinadi. Shu sababli, ishni bajarish davomida antagonist muskullarni bo'shashtirishni o'rganish tezlik harakatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi ko'nikmalarga ega bo'lish mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirib boriladi.

**Odamning irodaviy sifatlari.** Tezlik sifatlarining maksimal darajada amalga oshirilishi faqat maksimal irodaviy kuchlanishlar sharoitidagina amalga oshiriladi. Irodaviy kuchlanishlari shiddati xam maqsadga yo'naltirilgan tarzda mashg'ulotlar ta'siri ostida ma'lum bir darajada takomillashtirishga jalb qilinadi.

**Harakatlarni tezlik bilan bajarish texnikasi.** Aniqlanishicha, ko'nikmalar darajasida o'zlashtirilgan tezlik mashqlarini bajarish tezkorlikning oshirilishiga olib kelmaydi, ya'ni bunda odam tomonidan qisman o'z harakatlari texnikasining nazorat qilinishi va kuchaytirilishiga diqqat – e'tibor bo'linishi qayd qilinadi. Bajariluvchi harakatlar texnikasining malaka darajasida o'zlashtirilishida, ya'ni harakatlarning xech qanday texnikani nazorat qilishlarsiz, avtomatik tarzda bajarilishida nisbatan tezlik sifatleri samarali tarzda takomillashtirilishi amalga oshiriladi.

Tezlik sifatining namoyon bo'lishi va takomillashtirilishida sanab o'tilgan ushbu barcha xususiyatlar sport mashg'ulotlarining tuzib chiqilishi jarayonida xisobga olinishi talab qilinadi.

Tabiiyki, tezlik sifatining oshirilishi 14 – 15 yoshgacha davom etadi. Mashg'ulotlar ta'siri ostida tezlik sifatining maqsadga yo'naltirilgan tarzda takomillashtirilishining yoshga xos optimal davri oralig'i 7 yoshdan 17 yoshgacha davrni tashkil qiladi. Bunda nisbatan sezgir xisoblangan (*sensitiv*) davr 7 yoshdan 12 yoshgacha xisoblanadi .

Shuningdek tezlik imkoniyatlarning turli xil jixatlari uchun aloxida sensitiv davrlar mavjudligi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, harakatlar suroati nisbatan 7 yoshdan 9 yoshgacha oraliqda va 12 – 13 yoshda samarali tarzda takomillashtirilishi, shuningdek, yakka xolatdagi tezlik harakatlari esa 10 – 13 yoshda ijobiy ko'rinishda takomillashtirilishi mumkin.<sup>2</sup>

Siklik mashqlarda o'smirlarda tezlikning maksimal darajada o'sishi 15 – 16 yoshda , qiz bolalarda esa 14 – 17 yoshda kuzatiladi.

Bunda quyidagi asosiy qoidalarga amal qilish talab qilinadi:

- Mashg'ulotlar vositasi sifatida foydalaniluvchi mashqlar yaxshi xolatda o'zlashtirilishi talab qilinadi;
- Ushbu bajariluvchi mashqlar qisqa davriylikka ega bo'lishi (20 – 25 s dan ko'p bo'lmasligi) talab qilinadi;
- Mashqlar chegaraviy tezlikda bajarilishi talab qilinadi.

Ushbu ko'rsatib o'tilgan uchala asosiy vazifalarning xal etish yo'llariga aloxida to'xtalib o'tamiz.

Quyidagi ko'rinishda ikkita harakatlar reaksiyasi mavjud xisoblanadi: *oddiy* va *murakkab*. *Oddiy reaksiya* – oldindan ma'lum bo'lgan signallarga nisbatan ma'lum bir harakatlarning mo'ljal olinishi latent vaqtini ifodalab beradi.

Murakkab ko'rinishdagi harakatlar reaksiyasi (*murakkab reaksiya*) o'z navbatida quyidagi ikkita turga ajratiladi:

---

<sup>2</sup> Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pgi.

- harakatlanuvchi oboektga nisbatan ko‘rsatiluvchi reaksiya;
- tanlash orqali ko‘rsatiluvchi reaksiya, ya'ni bir nechta imkoni mavjud variantlar bor bo‘lgan sharoitda ulardan nisbatan eng mos keluvchi harakat variantini tanlash amalga oshiriladi.

Ko‘rsatib o‘tilgan ushbu oxirgi variant sport uchun nisbatan tipik xolat xisoblanadi. Biroq, mashg‘ulotlarda oddiy harakatlar reaksiyalari va harakatlanuvchi oboektga nisbatan ko‘rsatiluvchi reaksiyani takomillashti-rishga aloxida diqqat – e’tibor qaratiladi.

Oddiy harakat reaksiyasini takomillashtirishda asosiy usul sifatida kutilmagan tarzda, birdaniga paydo bo‘luvchi signal yoki o‘zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan tezkor tarzda reaksiya ko‘rsatishning ko‘p marta takroriylikda amalga oshirilishi ko‘rsatib o‘tiladi. Bunda signal berilganidan keyin muskullarni iloji boricha tezkorlik bilan harakatlarni bajarishga kirishga majburlashga intilish talab qilinadi. Bu ko‘rinishdagi mashqlarga misol sifatida murabbiy bilan yassi qo‘lqopida (*yassi qo‘lqop*) ishlash mashqini ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Sportchi bu vaziyatda murabbiy tomonidan beriluvchi signal (tovush orqali yoki «*yassi qo‘lqop*»ning xolatini o‘zgartirish orqali) bo‘yicha sportchi yassi qo‘lqopga imkoni boricha yuqori tezkorlikda zarbalar yo‘llashga intilishi talab qilinadi.

Bunda xisobga olish kerakki, sportchining signalga nisbatan iloji boricha tezkorlikda reaksiya ko‘rsatishi muskullarning ortiqcha zo‘riqishlariga olib kelishi mumkin, buning natijasida esa javob reaksiyalari harakatlarining boshlang‘ich fazasidagi tezligi qiymati susayishi kuzatilishi mumkin.

Natijada yutuqqa erishish va reaksiya ko‘rsatish tezligi butun harakatlarni bajarish davomida susayib borishi qayd qilinadi. Bu ko‘rinishdagi xolatni bartaraf qilish uchun sportchi qo‘shimcha tarzda muskullarning erkin xolatda bo‘shashishi xususiyatiga qaratilgan sifatlarni rivojlantirishi talab qilinadi. Bu ko‘rinishdagi sifatlarning rivojlantirilishi uchun esa maxsus mashqlarni bajarish talab qilinib, bu mashqlar quyidagi ko‘rinishda bir necha guruxlarga ajratiladi:

Barcha muskullar yoki sportchining statik xolatida muskullar guruxlarining erkin xolatda bo'shashtirilishi. Bu ko'rinisdagi mashqlarni bajarish natijasida sportchi muskullarning to'liq xolatda bo'shashtirilishi nima ekanligini yaxshiroq xis qila olishi, tushuna olishi boshlanadi.

Mashqlarning ikkinchi guruxi o'z tarkibiga muskullarning boshlang'ich taranglashtirilishi, nafas olishning 3 – 5 sekund davomida ushlab turilishi bilan birgalikda muskullarga zo'riqish berish, keyin esa to'liq bo'shashtirishni qamrab oladi.

Tananing aloxida qismlarida muskullarning ketma – ketlikda nazorat qilingan xolatda bo'shashtirilishidan tashkil topgan mashqlar.

Qo'l va oyoqlarning tezkorlikda aylanma harakatlantirilishi, bu harakatlarning katta amplituda bilan bajarilishi, bu mashqlar antagonist – muskullarning to'liq bo'shashtirilishi xolatidagina amalga oshiriladi.

Reaksiya tezkorligini takomillashtirishda sharoitlar asta – sekin murakkablashtirib boriladi. Bu xolatga beriluvchi signalning kutilmagan tarzda o'zgartirilishi, signal kuchining (tovush balandligi) o'zgartirilishi, signal bo'yicha bajariluvchi harakatlar murakkabligini oshirish orqali erishiladi. Bajarilishi davomida bitta xara-katni tezda tormozlash va ushbu tezkorlikda mashqning bajarilishini davom ettirish ko'rinishidagi mashqlarni bajarish sport uchun juda samarali xisoblanadi.

Samaradorlikka erishish va oddiy harakat reaksiyalarini takomillash-tirish uchun mashq qiluvchi sportchi yaxshi jismoniy va psixik xolatda bo'lishi talab qilinadi, ya'ni faqat ushbu ko'rinisdagi xolatdagina chegaraviy darajadagi tezlik bilan bajariluvchi javob reaksiyalarini bajarish mumkin.

Charchash, toliqish sharoitida bu ko'rinisdagi mashg'ulotlarga oid ishlarni bajarish davomida, shuningdek, mashq qilish xoxish – istagi mavjud bo'lmagan xolatda bu mashqlarni bajarilishi kutilgan ijobiy natijalarni bermasligi kuzatiladi.

Xar bir murakkab harakatlar reaksiyalar turlarining takomillash-tirilishi o'ziga xos xususiyatlarga ega xisoblanadi. Jumladan, sportda nisbatan katta axamiyatga ega bo'lgan – *«tanlash orqali amalga oshiriluvchi reaksiyalar»*ni



takomillashtirishga to'xtalib o'tamiz. Bu xolat o'z tarkibiga mashq qiluvchilarda raqibning joylashish xolatiga qarab, shuningdek uning tayyorgarlik harakatlari va nigoxi xamda boshqa jixatlariga qarab uning amalga oshirish extimolligi mavjud bo'lgan harakatlarini oldindan faxmlay olishi ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi.<sup>3</sup>

Raqibning xar bir amalga oshiruvchi harakatini ikkita fazaga ajratish mumkin: jumladan, muskullar tonusning qayta o'zgartirilishi va turish xolatining engil tarzda o'zgartirilishi bilan ifodalanuvchi – *turish xolatiga oid – tonik faza va xususiy harakatlar fazasi*. Bunda mashq qiluvchi sportchi raqibning ma'lum bir harakatni amalga oshirishga kirishishida kam darajada seza olish mumkin bo'lgan birinchi fazani faxmlash, topqirligini o'zlashtirishi talab qilinadi. Buning uchun esa shogirdga dastlab raqibning yaqqol tarzda harakatlarni amalga oshirish xolatlari bo'rttirib ko'rsatiladi, asta – sekin bu xolat tabiiy jang sharoitlarida yuzaga keluvchi xaqiqiy vaziyatga yaqinlashtirib boriladi.

Birinchi bosqichda raqibning harakatlari cheklangan son miqdorida (ikki– uchta) bo'lgan sharoitda va bu harakatlarning ketma–ketlikda o'rin almashtirilishida javob reaksiyalarini ko'rsatish takomillashtiriladi.

Bunda mashq qiluvchi sportchi nisbatan maqsadga muvofiq xisoblangan javobni tanlay olishi muxim ahamiyatga ega xisoblanadi. Navbatdagi bosqichlarda raqibning extimolligi mavjud bo'lgan turli xildagi xujumga o'tish harakatlari soni oshirib boriladi, bu xolatda ushbu harakatlarni bajarish tezligi xam oshirib borilishi talab qilinadi.

Bir vaqtning o'zida mashq qiluvchi sportchining oldida nafaqat raqibning amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlarini oldindan bashorat qilish vazifasi qo'yiladi, balki optimal javob variantini tanlash vazifasi xam belgilanadi, biroq bunda javob reaksiyalarining tezkorligini oshirish talab qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi qodirlikni takomillashtirish murabbiy bilan yassi qo'lqop yordamida ishlash, shuningdek, juftlikda ishlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Birinchi

---

<sup>3</sup> Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

vaziyatda murabbiy tomonidan yassi qo'lpopning xolati doimiy ravishda o'zgartirib turilishi talab qilinadi.

Juft xolatda ishlash sharoitida esa sherik zimmasiga o'zining xujum qilish va ximoyaga o'tishga qaratilgan harakatlarini turlicha amalga oshirishi va ushbu harakatlarni iloji boricha tezkorlikda bajarishi talabi qo'yiladi.

Navbatdagi vazifa – bu tezlik sifatini va harakatlar sur'atini tarbiyalash bilan bog'liq xisoblanadi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, tezlik sifati quyidagi bir qator omillarga bog'liq xisoblanadi: dinamik kuch, chaqqonlik, mashqlarni bajarish texnikasi, ishni bajarish vaqtida bo'shashish ko'nikmalarini egallash, irodaviy kuchlanishlar. Shu sababli, mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida bu barcha sifatlarni takomillashtirish talab qilinadi.

Bevosita harakatlarning tezkorligini oshirishga yo'naltirilgan ishlar quyidagi talablarga javob berishi zarur:

xar bir mashq maksimal darajadagi tezlikda va maksimal tempda bajarilishi kerak;

mashqlarning davomiyligi shunday darajada bo'lishi talab qilinadiki, ya'ni bunda uni bajarish tezligi ishni bajarish oxirgi qismida susayib ketmasligi ta'minlanishi kerak. Bitta mashqning optimal darajadagi davomiyligi 8 – 10 s ni tashkil qilib, ruxsat etilish maksimal qiymati esa – 20 – 22 s ga teng bo'lishi belgilanadi;

takroriy ravishda amalga oshiriluvchi mashqlar uni bajarish tezligining pasayishi bilan cheklanib, charchashni yuzaga keltiradi;

takroriy mashqlar o'rtasidagi dam olish oralig'i qayta tiklanish uchun yetarli bo'lishi talab qilinib, mashq qiluvchi sportchi navbatdagi bajariluvchi mashqlarni tezlik qiymati pasaymagan xolatda bajarishi ta'minlanishi kerak. Dam olish oralig'ining davomiyligi aniq qiymatlari mashq qiluvchi sportchilarning mashq qilish darajasiga bog'liq bo'lib, biroq xar qanday vaziyatda xam dam olish oralig'i davomiyligi qiymati 8 – 10 daqiqadan oshib ketmasligi lozim. Dam olish oralig'ining katta qiymatdagi davomiylilikda bo'lishi markaziy asab tizimining

qo'zg'aluvchanlik darajasini susaytiradi va navbatdagi mashqlarni bajarish uchun yana qaytadan chigilyozdi mashqlarini bajarishga to'g'ri kelishi mumkin;

tezlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda dastlab charchash xolati kuzatilmagan sharoitda asosiy qism mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Tezlik mashg'ulotlarni bajarishda xaftalikssikl doirasida bu mashqlar uch martadan kam bo'lmagan xolatda amalga oshirilishi talab qilinadi. Bunda mazkur mashqlarning ushbu miqdordan kam sonda takroriylikda amalga oshirili-shida kutilgan ijobiy samaradorlik darajasi susayishi va bajarilgan ishlar samaradorligi pasayib ketishi mumkin.

ko'kpgina xolatlarda tezlikka oid ishlarni bajarishda extimolligi mavjud bo'lgan jaroxatlanishlarning oldini olish maqsadlarida chaqqonlikka oid mashqlarni xam o'z ichiga oluvchi, umumiy va maxsus tartibdagi tezlikkuch mashqlarini bajarishda chigil yozdi mashqlarini extiyotkorlik va tartibli ravishda bajarish talab qilinadi.

Sportchilarning tezlik sifatini oshirish ustida ishlashda ikkita tarkibiy qismlar ajratib ko'rsatilishi mumkin, ulardan biri tezlik sifatining aloxida tarkibini (reaksiya vaqti, yakka harakatlar tezligi, harakatlar suratini) tabaqalashtirilgan xolatda takomil-lashtirishga yo'naltiriladi, ikkinchisi esa – lokal tezlik sifatining, umumiy xolatda harakat aktining integral tarzda birlashtirilishini ifodalab beradi. Bunda birinchi tarkibi qismiga tegishli bo'lgan ma'lum bir aniq mashqlar yuqorida ko'rsatib o'tildi. Ikkinchi tarkibiy sifatida soya bilan jang, shartli va erkin janglarni ko'rsatib o'tish mumkin.<sup>4</sup>

Shuningdek, tezlik sifatini rivojlantirilishi uchun og'irliklar bilan ishlashdan foydalanish xam mumkin. Og'irliklar bilan mashqlarni bajarish davomida qo'shimcha asab markazlari va harakat birliklari ish bajarilishiga jalb qilinadi. Og'irliklar olib tashlagan sharoitda organizmda ma'lum bir vaqt davomida ushbu qo'shimcha yo'naltirilishlarning «izi» saqlanib qoladi. Agar, ushbu fonda yuklamalarsiz mashqlarni bajarish amalga oshirilsa, u xolatda bu mashqlar yuqori tezlikda amalga oshirilishi ta'minlanadi.

---

<sup>4</sup> Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015 587 pg.

Tezlik sifatining rivojlantirilishi uchun quyidagi ma'lum bir qoidalarga amal qilinishi talab qilinadi:

bu ko'rinisdagi ishlarni nisbatan yuqori ish qobiliyati sharoitida bajarish talab qilinadi;

og'irliklar harakatlar tuzulishining buzilishiga olib kelmaydigan darajada bo'lishi talab qilinadi;

xar bir harakat maksimal tezlikda (tezkorlikda) bajarilishi talab qilinadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, agar yuklama qiymati maksimal kuch qiymatining, ya'ni sportchi ushbu mashqni bajarilishi davomida amalga oshirishi mumkin bo'lgan kuchning 30% qismidan oshmasligi kuzatilsa, ushbu sharoit ta'minlanishi mumkin. Bu ko'rinisdagi vazifalarning bajarilishida amaliyotda o'z navbatida, kam qiymatdagi og'irliklardan foydalaniladi;

og'irliklar bilan birgalikda bir nechta takroriy xolatdagi mashqlarni bajarishdan keyin albatta, og'irliklarsiz sharoitda ushbu mashqlarni maksimal imkoni mavjud bo'lgan tezlik qiymatida bajarish.

Ushbu ko'rinisdagi mashqlarga misol sifatida qo'llarga gantel ushlagan xolatda harakatlarni bajarishda zarba berishni imitatsiya qilish, jumladan bu harakatlarni o'ng va chap qo'l yordamida amalga oshirish va navbatdagi bosqichda ushbu mashqlarni og'irliksiz va yuqorida keltirilgan qoidalarga amal qilgan tartibda bajarishni ko'rsatib o'tish mumkin.

Ushbu ko'rinisdagi mashqlarni og'irlik bog'langan qo'lqoplar yordamida xam bajarish mumkin.

Ximoyaga qaratilgan harakatlar tezligini oshirishni jangavor turish xolatida, burchak xolatlarini maksimal darajada tez amalga oshirish, qochish va chap berishlar sharoitlarida amalga oshirish mumkin. Dastlab bu ko'rinisdagi mashqlarni individual vazn toifasi va kuch sifatini xisobga olgan xolda og'irliklar bilan birgalikda bajarish mumkin, keyin esa og'irliklarsiz bajarish mumkin. Og'irliklar sifatida shtanga, gantel, maxsus sport og'irliklari (qum to'ldirilgan xalta) va xakozolardan foydalanish mumkin.

Tezlik sifatini takomillashtirishning samarali vositasi sifatida sherik bilan birgalikda bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tilib, bunda shartli va erkin jang deb nomlanuvchi ushbu mashqlar sportchida musobaqadagi xolatga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda harakat ko'nikmalarning mustaxkam-lanish imkonini beradi. Bunda sherik oldiga barcha jangavor harakatlarni maksimal shiddatda bajarish vazifasi qo'yiladi. Jangovor harakatlarni yuqori tezligini saqlash uchun bu ko'rinishda bajariluvchi ishlar sherikning almashtirib turilishi bilan amalga oshirilishi mumkin.

## **1.2. Malakali sportchilarni maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish**

Chidamlilikning alaktat komponenti namoyon bo'lishini belgilab beruvchi omillardan muskullar tarkibidagi kreatinfosfat miqdorini aloxida ajratib ko'rsatish mumkin. Shu sababli, chidamlilikning alaktat komponentining mashq qildirilishi ushbu birikma miqdorining oshirilishiga qarati-lishi talab qilinadi. Shuningdek, xisobga olish kerakki, alaktat anaerob yo'naltirilishi bo'yicha sportchi asosan qo'l, yuqori elka kamari, gavda muskullari bo'yicha ish bajarishi qayd qilinadi. Bu xolat keskin tarzda, tezkorlikda qochishlar bilan birgalikda zarbalar seriyalarini amalga oshirish orqali ifodalanadi. Aynan ushbu mashqlar rejasidan chidamlilikning ushbu komponenti takomillashtirilishi maqsadlarida foydalanilishi talab qilinadi.

Ma'lumki, qayta tiklanish davri davomida qandaydir moddaning superqoplanishi (o'rni to'ldirilishi) faqatgina, ish bajarilishi jarayoni davomida ushbu moddaning yetarlicha darajada miqdori pasayishi qayd qilingandagina kuzatiladi. Kreatinfosfatning parchalanishi xisobiga ta'min-lanuvchi mashqlarning bir marta bajarilishida ushbu moddaning yetarlicha katta miqdoriy qiymatlarida siljishlar qayd qilinmaydi. Bunda ma'lum bir rejimda bajariluvchi, takroriylikdagi mashqlar amalga oshirilishi talab qilinadi. Amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarida va sport mashg'ulotlari amaliyotida aniqlanishicha, ushbu ko'rinishdagi xar bir mashqlarning optimal qiymatdagi davomiyligi 6 – 10 s ni tashkil qiladi. Bunda mashqlar maksimal shiddatda bajariladi.

Takroriy tarzda bajariluvchi mashqlar o'rtasidagi dam olish oralig'i davomiyligi qiymati 1 – 2 daqiqani tashkil qiladi. Bunda dam olishlar navbatdagi takroriy mashqlarni maksimal shiddatda bajarish uchun etarli darajada bo'lishi talab qilinadi. Dam olish vaqtida ish bajarish davomida parchalangan kreatin-fosfat miqdori qayta tiklanadi. Bu xolatda oldingi bosqichda bajarilgan mashqlarni takroriy tartibda bajarish imkoni vujudga keladi. Biroq, takroriy mashqlarni bajarishda oldin bajarilgan mashqlardagi sarflangan xolat to'liq qayta tiklanmagan sharoitda siljish qiymatlari yanada chuqurlashishi qayd qilinishi mumkin.

Shuningdek, dam olish tanaffuslari seriyalari o'rtasida kreatinfosfat miqdorining to'liq xolatda qayta tiklanishi amalga oshmaydi. Bunda seriyadan seriyaga tomon muskullar tarkibida ushbu moddaning miqdoridagi o'zgarishlar pasayish yo'nalishida siljish qiymati ortib boradi. Yakuniy xolatda esa, kreatinfosfatning miqdori kamayishi bor – yo'g'i bir marta ish bajarish uchungina yetarli bo'ladi. Bu ko'rinishdagi siljishlardan keyin kreatinfosfatning superqoplanishlar amalga oshadi, bu jarayon chidamlilikning alaktat komponenti oshirilishi asosida amalga oshiriladi.

Bu ko'rinishdagi katta miqdordagi takroriy mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, bu xolatda energiya ta'minotining boshqa mexanizmlari xam faollashishi qayd qilinadi va energiya ta'minotida kreatinfosfat mexanizmining ta'sir darajasi susayishi kuzatiladi.

Takrorlashlarning maksimal darajadagi soni 3 – 4 tadan oshmasligi talab qilinadi. Bu seriyalarni amalga oshirishdan keyin nisbatan uzoqroq davomiylikdagi dam olish (10 daqiqagacha) tavsiya qilinadi, shundan keyingina navbatdagi yangi mashqlar seriyasini boshlash mumkin xisoblanadi. Bir xil yo'nalishdagi mashqlarni bajarish seriyalari son miqdori bitta mashg'ulot davomida sportchining mashq qilish darajasiga bog'liq bo'lib, biroq bu qiymat 4 tadan kam bo'lmasligi belgilangan.

Shuningdek, ushbu o'rinda yana bir marta diqqat – e'tiborni quyidagi xolatga qaratishga urg'u berib o'tishni maqsadga muvofiq xisoblaymizki, ya'ni bajariluvchi mashqlar seriyalari bir xil rejada bo'lishi talab qilinadi, boshqacha aytganda bir

xildagi muskullar guruxlari ish bajarishiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Agar, xar bir mashq xar bir seriyalar davomida bajarilishida turli xildagi muskullar guruxlari ishga jalb qilinishi talab qilinsa, u xolatda yuqorida keltirilgan samaradorlik effektiga erishish mumkin emas.

Ushbu ko'rinishdagi ish bajarishga nisbatan individual tarzda yondashuv xar bir ish bajarish davri davomiyligining variatsiyalanishi orqali ro'yobga oshiriladi, bunda takroriy tarzda amalga oshiriluvchi mashqlar o'rtasida dam olish oraliqlari davomiyligi qatoiy tartibda belgilanadi, shuningdek xar bir seriya tarkibidagi takroriy mashqlar soni, seriyalar soni belgilanadi. Bu xolatlar ishning maksimal shiddatda bajarilishi imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Bajariluvchi ishlar faqat ularni bajarishda maksimal qiymatga yaqin sharoitlardagi shiddat qiymatini ushlab turish imkoni mavjud bo'lmay qolgan sharoitda tugallanishi talab qilinadi. Faqat ushbu shartlarga amal qilingandagina ish bajarilishining asosan kreatinfosfat mexanizmi faoliyati asosida energiya bilan ta'minlanishiga olib kelishi mumkin, ushbu ko'rinishda bu mexanizmning takomillashtirilishiga erishish imkoniyati vujudga keladi.

Asosan alaktat anaerob yo'nalish bo'yicha sportchining maxsus mashq qilish vositalari sifatida sport devor yostig'ida yoki sherik tomonidan vertikal xolatda tutib turiluvchi sport qopida (*meshok*) takroriy mashqlarni bajarish ko'rsatib o'tilib, bu mashqlar quyidagi rejimda amalga oshiriladi:

- mashqlarni bajarish shiddati – maksimal qiymatda;
- xar bir ish seansining bajarilishi davomiyligi – 15 – 20 s ni tashkil qiladi;
- seriyalarda takrorlashlarning soni 4 – 5 ta;
- takrorlashlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 1 – 3 daqiqa;
- seriyalarning son miqdori – 3 – 4 ta;
- seriyalar o'rtasidagi dam olish oraliqlari – 8 – 10 daqiqa.

Ushbu yo'nalishda bajariluvchi boshqa mashqlar sifatida sport qopi yordamida bajariluvchi mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin, bunda sportchi tomonidan bir raund davomida maksimal shiddatda 10 – 15 ta portlash tarzidagi qisqa zarbalar seriyasini (xar birining davomiyligi 2-3 s) amalga oshiriladi,

seriyalar o'rtasidagi vaqt oralig'ida (10–15 s) esa sportchi xotirjam suroatda harakatni amalga oshiradi. Keyin esa, 1,5 – 2 daqiqa davomida dam olinadi va sportchi mashqni yana takrorlaydi. Ushbu ko'rinishda xammasi bo'lib 2 – 4 ta raund bajariladi.

Ma'lumki, agar glikolizning quvvati mashq qilgan sportchilarda yurakning qisqarishi soni (YuQS) qiymati 160-170 zarba qiymatida kuzatiluvchi, «*anaerob almashinuv pog'onasi*» deb nomlanuvchi qiymatdan oshsa, glikoliz ish bajarilishida energiya bilan ta'minlanishda ishtirok etadi.

Ko'rsatib o'tilgan mashqlarda YuQS daqiqasiga 180 zarbadan ortadi. Mashg'ulotlar mashqlarining raundlar soni ortishi, butun ish bajarilishi davomida yuqori surotida saqlanib qolgan sharoitga qaramasdan, anaerob siljishlarning chuqurlashishi pasayib borishiga olib keladi. Raundlar sonining oshirib borilishi bilan ishning energiya bilan ta'minlanishi nisbatan yanada ko'proq darajada aerob xolatga o'tishi qayd qilinadi, ya'ni ish bajarish raundlari soni oshirilishi bilan ish shiddati ortadi.

Dam olish oralig'ining (1 daqiqa va 30 s) qisqartirilishi bilan birgalikda sport devor yostig'idabir daqiqa davomida ishlashning uch marta takroriylikda amalga oshirilishi va shuningdek, xar bir takrorlashlar shiddati oshirilishi sharoitida anaerob glikolitik yo'naltirilish yaqqol ifodalanishi qayd qilinib, sportchi organizmida nisbatan chuqur xolatdagi anaerob siljishlarga olib keladi va bu xolat chidamlilikning glikolitik komponentini takomillashtirishga qaratilgan samarali vosita sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Anaerob glikolitik yo'naltirilish bo'yicha yana bitta mashq sifatida uzluksiz tarzda shiddatli ish bajarishni (sport qopi, devor yostig'i, «yassi qo'lqop»ga zarbalar berish yoki harakatlanish asosida zarbalar yo'llash) ko'rsatib o'tish mumkin, bu mashq 20–30 s davomida bajarilib, 40 – 60 s davomida sekinlashtirilgan suroatda bajariluvchi mashqlar bilan navbatlashtirilib bajariladi.<sup>5</sup>

Aerob xususiyatlarni takomillashtirish vositalari va usullari

---

<sup>5</sup> Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.



Aerob xususiyatlarni takomillashtirish vositasi sifatida xar qanday mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin. Ushbu ko'rinishda, asosan alaktat anaerob yo'nalishdagi mashqlar aerob oksidlanishni tezlashtirishda samarali vosita sifatida o'rin tutishi mumkin (albatta bunda ish bajarishi vaqtida emas, balki qayta tiklanish davomida). Anaerob glikolitik yo'nalishdagi mashqlar sezilarli darajada aerob oksidlanish kuchayishi bilan tavsiflanib, bu xolat ushbu mashqlar yakunlanganidan keyin uzoq vaqt davomida saqlanib qoladi. Biroq, sport amaliyoti va amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, anaerob yo'nalishdagi mashqlar aerob xususiyatlarni talab qilingan darajada ta'minlab bera olmaydi. Bunda aerob yo'nalishdagi maxsus mashqlardan foydalanish talabi yuzaga keladi.

Aerob yo'nalishdagi mashqlar sifatida bunda aerob jarayonlar xisobiga amalga oshuvchi ishning mustasno tariqasida belgilanuvchi boshlang'ich davri quvvati anaerob almashinish va energiya ta'minoti ostonasi darajasidan oshmaydigan mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Mashq qilgan sportchilar uchun bu ko'rinishdagi ish bajarishda YuQS qiymati 160 – 170 zarbadan oshmaydi.

Bu xolatda ishning bajarilish shiddati anaerob almashinish darajasiga mumkin qadar yaqin bo'lishi talab qilinib, boshqacha xolatda esa bu jarayon kam samaradorlikka ega bo'lishi qayd qilinadi. Ya'ni, yaxshi xolatda mashq qilgan sportchi uchun YuQS qiymatining 150 zarbaga teng qiymatida bo'lishi aerob xususiyatlarni mashq qildirish uchun samarali vosita xisoblanmaydi. Bu xolatda xam mashqlar amalga oshirilishi mumkin, biroq bunda mashqlar boshqa vazifalarni amalga oshirish maqsadlarini ko'zda tutadi.

Uchta asosiy energiya ta'minoti mexanizmlari orasida aerob imko-niyatlar nisbatan kamroq darajada maxsuslikka egaligiga qaramasdan, ularning takomillashtirilishi uchun asosiy mashg'ulotlar vositasi sportchi uchun ishlarning o'ziga xosligi ta'minlanishi talab qilinadi. Qo'shimcha sifatida boshqa turdagi ishlardan foydalanilishi mumkin.

Sportchi uchun maxsus xisoblangan, aerob yo'nalishdagi mashg'ulotlar vositalariga misollar quyidagi 6 – jadvalda keltirilgan (6 – jadval).

## Aerob yo‘nalishda sportchi uchun maxsus mashg‘ulotlar vositalari

Mashq turlari	Ish tavsifi	Raundlarning davomiyligi (daqqa)	Raundlar soni	Dam olish oraliqi (daqqa)	Ish shiddati	YuQS – yurak qisqarishsoni (daqqasiga /zarba)
O‘tish suroatida juft xolatda mashq qilish	Takroriylikda	6 – 8	2 – 4	2 – 4	O‘rtacha	160 – 170
O‘tish suroatida juft xolatda mashq qilish	Takroriy	3	12 – 14	1	O‘rtacha	160 – 170
Devor yostiqchasi bilan mashq qilish	Takroriy	2 – 3	10 – 12	1	O‘rtacha	160 – 170
Sport qopida ( <i>meshok</i> ) mashq qilish	Takroriy	2 – 3	10 – 12	1	O‘rtacha	160 – 170
Maxsus yassi qo‘lqopida ( <i>yassi qo‘lqop</i> ) mashq qilish	Takroriy	2 – 3	8 – 10	1	O‘rtacha	160 – 170
Tiqma noksimon moslama ( <i>grusha</i> ) bilan mashq qilish	Takroriy	2 – 3	4 – 6	1	O‘rtacha	160 – 170
Pnevmatik noksimon moslama ( <i>grusha</i> ) bilan mashq qilish	Takroriy	2 – 3	4 – 6	1	O‘rtacha	160 – 170
«Soya» bilanjang	Takroriy	2 – 3	3 – 4	1	O‘rtacha	160 – 170

Yuqorida tavsiflangan ishlar sportchi uchun aerob qobiliyatlarning tarbiyalanishi vositalarining o‘ziga xos xususiyatini yo‘qqa chiqarmaydi. Bunda boshqa mashqlarni tanlab olish xam mumkin. Bu ko‘rinishdagi ishlashning uzluksiz sharoitlari quyidagicha bo‘lishi talab qilinadi, ya‘ni: bajariluvchi ish xajmiy ko‘rinishda bo‘lishi, shiddati o‘rtacha bo‘lishi, YuQS ning oshirilishi 160-170 urish/daqqa qiymatida bo‘lishi talab qilinadi, shuningdek bajariluvchi ish uzluksiz yoki o‘zgaruvchan bo‘lishi mumkin, bundan tashqari xamkor bilan yoki sport snaryadlarida bajarilishi mumkin, ishlash davomida oyoq, gavda, yuqorigi elka kamari muskullari harakatga jalb qilinishi talab qilinadi.

Sportchining aerob qobiliyatlarini tarbiyalashning yaxshi xolatdagi vositasi kross usulida yugurishdan iborat bo‘lishi mumkin. Biroq, uni o‘zgaruvchan shiddatda (*artlek* deb nomlanuvchi tipda) bajarish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Bunda harakatlarning yo‘nalishini o‘zgartirish, goxida to‘g‘riga, goxida yonga

harakatlanish maqsadga muvofiq xisoblanadi, yaoni sportchining joyini o'zgartirish tavsiflari xuddi ringdagi joy o'zgartirilishlari tavsiflariga yaqinlashtiriladi.

### AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

#### To'g'ri javobni ko'rsating

<b>Maxsus mashg'ulot va bellashuv yuklalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?</b>	<b>Bo'yini o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin</b>
<b>Pog'onalilik uslubining mohiyati nimalarda namoyon bo'ladi</b>	<b>Yuklamaning belgilangan vaqt davomida oshib borishida</b>
<b>Sport mashg'uloti bu?</b>	<b>Ikki tomonlama to'g'ri tashkil etilgan ma'lum bir vaqt bilan chegaralangan, muayyan bir maqsad va vazifalarga ega bo'lgan pedagogik jarayoni</b>
<b>Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatda bo'lish holati psixologiyada qanday ataladi?</b>	<b>Astenik, sovib ketish holati</b>
<b>Murakkab koordinatsion harakatli sport turlarida musobaqa faoliyatining model tasnifi o'z ichiga qo'yidagilarni oladi</b>	<b>Musobaqa dasturining soni va sifatli ko'rsatkichlari</b>
<b>Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan jismoniy yuklama bu ...</b>	<b>Sportchi organizmidagi o'zgarishni vujudga keltiruvchi ta'sir</b>
<b>Sportchilarni tayyorlash davrlarini ko'rsating?</b>	<b>Musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish davrlari</b>
<b>Portlovchan kuch qaysi mashqlar bilan rivojlantiriladi?</b>	<b>Sakrash mashqlari</b>

#### Nazorat savollari

1. Sportchilarning musobaqa faoliyati turlari.
2. Tayyorgarlik musobaqalarini tasniflab bering?
3. Nazorat musobaqalarini tasniflab bering?
4. Olib keluvchi (model) musobaqalarini tasniflab bering?
5. Saralash musobaqalarini tasniflab bering?
6. Sportchilarning musobaqa faoliyatini tasniflab bering?
7. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi izohlab bering?

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

2. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.

3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 251

4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

#### **Internet saytlar**

5. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi.

6. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.

7. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet.

## **2-AMALIY MASHG‘ULOT. MALAKALI SPORTCHILARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MUSOBAQA FAOLIYATI NATIJADORLIGINI SHAKLLANTIRISH (2-soat)**

### **Reja:**

- 2.1. Sportchilarni musobaqaga tayyorlashning eksperiment sharoiti.
- 2.2. Musobaqalarda sportchilarning texnik-taktik samaradorligini baholash

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda malakali sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyatida natijadorligini o‘rganish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **2.1. Sportchilarni musobaqaga tayyorlashning eksperiment sharoiti.**

Sportda musobaqa faoliyati tushunchasi orqali rejalashtirilgan natija-larga erishish yoki raqib ustidan g‘alabaga erishishga yo‘naltirilgan qarama-qarshilik kurashi jarayoni tushuniladi.

Sportda jang musobaqalarini tahlil qilish sezilarli darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Sportchilarning qarama-qarshilik kurashi haqidagi to‘liq hajmdagi axborotlarni yaqin vaqtlarda olishning imkoniyati mavjud emas. Aftidan, fanda odamning tabiat va jamiyatga tegishli hodisa hisoblanishi masalasi ko‘rinishidagi masalalar sport uchun ham xos hisoblanadi. Bu holat ayniqsa, odamning ekstremal, ziddiyatli vaziyatlarda faoliyatida aniq namoyon bo‘ladi.<sup>6</sup>

Musobaqa faoliyati xuddi ko‘zguda aks etishlar kabi sportchilarning mahorati va kamchiliklarini ifodalab beradi, demak, o‘z navbatida bu holat zamonaviy sportni tavsiflab beradi. Biroq, jang musobaqasining xususiyatlari murakkabligi,

---

<sup>6</sup> J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2010. 222 pgi.

jumladan sportning juda yuqori tempda bajariluvchi ko'p sondagi turli xil harakatlardan tashkil topganligi sababli musobaqa faoliyatini oydinlashtirib berish qiyin masala hisoblanadi.

Odatda, jang davomida alohida harakatlar yoki ularning epizodlarda umumiyliklari ajratib olinadi, ushbu asosda sportchilarning jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarlik darajasini o'zida aks ettiruvchi maxsus va harakatlarga oid sifatleri, ko'nikmalari tavsiflanadi. Bu ko'rinishdagi harakatlarga eng avvalo zarbalar va himoyaga o'tish harakatlari kiritiladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini tahlil qilish uchun jangda texnik-taktik mahoratning obektiv tavsiflari aniqlanadi va sportchining tayyorgarligi asosiy jihatlari ko'rsatkichlari baholanishida subektiv ekspertlar baholashlaridan foydalaniladi.

Aytaylik, sport musobaqasida ikkita raqibning faoliyati davomidagi xulq-avtor xususiyatlarini harbiy jangovar, iqtisodiy va boshqa holatlarda yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarda raqiblarning xulq-atvoriga o'xshash tarzda hisoblashimiz mumkin, bunda mantiqiy tarzda sportchilarning texnika va taktikasi miqdoriy jihatdan tavsiflanishi uchun operatsiyalarni tadqiq qilish usullaridan foydalanish amalga oshiriladi.

Ikkita raqibning mavjudligi va sportchilarning aniq tartibda belgilangan harakatlari chegaralari belgilangan maqsadlarni hal qilishni soddalashtiradi. Sportda quyidagi uchta asosiy zarbalardan foydalaniladi: jumladan, *to'g'ridan, yondan va pastdan beriluvchi zarbalar*. Bu zarbalar chap va o'ng qo'l bilan berilishi, raqibning bosh qismiga yoki tana qismiga yo'naltirilishi mumkin. Sportda qo'llaniluvchi himoya qochishlar, egilishlar, boshni pastga tashlash, boshni oldinga tashlash va qo'llar tagiga olish kabilardan tashkil topadi. Sportchilarning hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarini rasmiylashtirish davomida jang musobaqasining notatsion tizim asosidagi yozuvlaridan foydalanish mumkin, bunda ekspertlar tomonidan musobaqada bevosita ishtirok etish orqali va shuningdek janglarning video yozuvlarini tahlil qilinishi asosida baholash amalga oshiriladi.

Xalqaro miqyosda o'tkaziluvchi musobaqalarda yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilish natijalari bo'yicha quyidagi sportning texnika va taktikasini miqdoriy baholashlar ishlab chiqilgan va muhokamadan o'tkazilgan:

jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash;

jangovar harakatlardan foydalanish chastotasining taqsimlanishiga asoslanilgan baholashlarni amalga oshirish;

texnik mahorat ko'rsatkichlari;

hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlari samaradorligini baholash;

texnik-taktik jihatdan turli xilliklar ko'rsatkichlari.

Jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash jang raundlari va minutlari davomida sportchilarning bergan umumiy zarbalar sonini hisoblash asosida amalga oshiriladi. Bu ko'rsatkich sportchilarning og'irlik toifalariga bog'liq holatda, shuningdek sportchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning individual texnik-taktik jihatdan harakatlari, raqibning xususiyatlari va sportchilarning malaka darajasi kabilarga bog'liq hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, masalan nisbatan tana vazni og'ir bo'lgan toifalardagi sportchilar tomonidan jang davomida beriluvchi zarbalar o'rtacha soni tana vazni yengilroq bo'lgan sportchilar tomonidan jangda beriluvchi o'rtacha zarbalar soniga solishtirilganda nisbatan kam bo'lishi qayd qilinadi.

Shunga o'xshash ma'lumotlarga ega bo'lish orqali, jangning shartli shiddati ko'rsatkichini kiritishimiz mumkin, ya'ni daqiqa davomidagi o'rtacha zarbalar soni va bitta zarbani berish uchun sarflangan o'rtacha vaqt, shuningdek sportchilarning alohida jang shakllaridan foydalanish tavsiflari ham aniqlanadi. Masalan, jang davomida qarama-qarshi va javob tarzidagi qarshi hujumlarda, uzoq, o'rta va yaqin masofalardan berilgan zarbalar soni kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

Zarbalar chastotasi taqsimlanishiga asoslanilgan baholash sportchilarning individual manyovrlarini tavsiflab beradi va deyarli bitta musobaqa davomida, ayniqsa jismoniy jihatdan ko'rsatkichlari, shuningdek jangni olib borish

manyovrlari o‘zaro yaqin bo‘lgan raqiblar o‘rtasidagi jang davomida o‘zgarmasligi qayd qilinadi.

## **2.2. Musobaqalarda sportchilarning texnik-taktik samaradorligini baholash**

Sportchilarning texnik jihatdan mahorati jang davomida kuzatiluvchi harakatlar bajarilishining takomillashtirilishini belgilab beradi. Biroq, har bir zarba yoki himoyaga o‘tishlar ko‘pincha holatlarda bir xilda bajarilmaydi va uchrashuvlarning natijalariga turli xil darajada taosir ko‘rsatishi qayd qilinadi.

Sportchilarning hujumga o‘tish va himoyaga qaratilgan harakatlari samaradorligini baholash uchun nishonga yetib borgan va yetib bormagan (yaoni, qaytarilgan) zarbalar soni hisoblanib, nishonga yetib borgan zarbalar umumiy sonining berilgan umumiy zarbalar soniga nisbatlari hisoblanadi. Ushbu holatda zarbalar samaradorligi koeffitsienti quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

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

bu yerda,  $n$ – nishongacha yetib borgan zarbalar soni;

$N$ – berilgan umumiy zarbalar sonini ifodalaydi.

Himoya samaradorligi koeffitsienti esa quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

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

bu yerda,  $N - n$ – qaytarilgan zarbalar soni;

$n$  – o‘tkazib yuborilgan zarbalar sonini ifodalaydi.

Bu ikkala ko‘rsatkichlar jangning turli xil fazalarida, jumladan jang davomida, raund davomida, jangning har bir minutlari davomiylilikda va boshqa holatlar bo‘yicha hujumga o‘tish va himoyalani sh harakatlarining o‘rtacha samaradorligi qiymatlarini baholash uchun foydalanilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati qanchalik murakkab bo‘lsa va shuningdek sportchining malakasi darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, uning tayyorgarlik darajasini baholash uchun shunchalik ko‘proq sondagi ko‘rsatkichlardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat teng va turli xildagi farqlanuvchi malakasiga ega bo‘lgan sportchilarning



tayyorgarlik darajasini solishtirishni qiyinlashtiradi, ushbu ko‘rinishda ko‘pincha bitta sportchi bitta ko‘rsatkich bo‘yicha yaxshiroq tayyorlanishi va boshqa ko‘rsatkichlar bo‘yicha esa nisbatan kuchsizroq tayyorlanishi natijasida samarali yutuqlarga erishishi qayd qilinadi. Shunday qilib, bitta sportchi kuchli nokautga olib keluvchi zarbaga ega bo‘lishi hisobiga yutuqqa erishishi kuzatilsa, boshqa bir sportchi esa funksional jihatdan tayyorgarlik darajasi yuqoriligi va zarbalar berilishi chastotasi yuqoriligi hisobiga yuqori natija ko‘rsatishi mumkin, uchinchi sportchi esa texnik-taktik jihatdan harakatlarining turli xilligi va ayniqsa, jangovar tarzda tafakkurli olish tarzi hisobiga yuksalishi mumkin.

### AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

#### To‘g‘ri javobni ko‘rsating

Musobaqa faoliyatini yozib borishning qanday uslubi mavjud?	Video tasmaga yozib olish, stenografiya va so‘zlarni magnitofonga yozib olish
Sportchining tasnifi deganda nimani tushunasiz?	Sportchini barqaror tasnifi bo‘lib, ma‘lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir
Sport yakkakurashlarida musobaqa faoliyatining model tasniflari o‘z ichiga qo‘yadiganlari oladi:	Hujum, himoya harakatlarini hajmi faolligi va samaradorligi
Sport musobaqalari sportchilardan tashqari yana kimni hayajonlantiradi?	Tomoshabinlarni
Sport natijalari deganda nimani tushunasiz?	Sportdagi son va sifat darajasini ko‘rsatkichi

#### Nazorat savollari

1. Sportchilarning musobaqa faoliyati turlari.
2. Tayyorgarlik musobaqalarini tasniflab bering?
3. Nazorat musobaqalarini tasniflab bering?
4. Olib keluvchi (model) musobaqalarini tasniflab bering?
5. Saralash musobaqalarini tasniflab bering?
6. Sportchilarning musobaqa faoliyatini tasniflab bering?
7. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi izohlab bering?

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.
3. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sano-standart, 2015. – 208 б.

**Internet saytlar**

4. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.
5. <http://ziyonet.uz> – Ta‘lim portali Ziyonet.

### **3-AMALIY MASHG‘ULOT. MALAKALI SPORTCHILAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHDA TEZLIKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH (2-soat)**

#### **Reja:**

3.1. Malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida zamonaviy texnologiyalar foydalanib malakali sportchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirish usullari.

3.2. Sportchilarning kuch qobiliyatni tarbiyalashning asosiy vositasi.

#### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda malakali sportchilar yuklamalarini rejalashtirishda tezlikorlik sifatini o‘rganish.

#### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

#### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

### **3.1. Malakali sportchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida zamonaviy texnologiyalar foydalanib malakali sportchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirish usullari**

Odamning kuch sifati uning tashqi qarshilikni yengib o‘tish xususiyati yoki tashqi qarshilikka nisbatan muskullar kuchlanishi orqali qarshilik ko‘rsatishi tushiniladi. Muskullar kuchni ish bajarish davomida namoyon qilishi mumkin.

Sport jangi davomida sportchining kuch sifati muskullarning faoliyatida yuqoridagi barcha uchala rejim bo‘yicha amalga oshiriladi. Biroq xajmi va axamiyatiga ko‘ra, ikkinchi variant nisbatan muximroq xisoblanadi, ya'ni bunda kuch sifati muskullarning uzunligi qisqarishi bilan bog‘liq xolatda namoyon bo‘ladi (zarbalar, gavda bilan harakatlanish, ring bo‘ylab joyini o‘zgartirishlar va xokazo xolatlarda). Aynan, ushbu ko‘rinishdagi rejimda muskullarning faoliyatida

tezlik sifati ifodalanadi va bu xolatda tezkor–kuch sifatlari xaqida fikr bildirish maqsadga muvofiq xisoblanadi.

Kuchga sifati baxo berishda, jumladan turli xil odamlarning kuch qobiliyat-larini solishtirishda «*mutloq kuch*» va «*nisbiy kuch*» ko‘rsatkichlaridan foydalaniladi.

– bu qandaydir harakat davomida yuzaga chiquvchi kuchning maksimal imkoniyat sharoitida mavjud bo‘lgan qiymati yoki qandaydir gurux muskullarining maksimal imkoniyat sharoitida mavjud bo‘lgan qiymatini ifodalaydi.

– bu mutloq kuch ko‘rsatkichining tana og‘irligi qiymatiga nisbatini ifodalaydi. Ko‘p sondagi tajriba materiallarida ko‘rsatilishicha, tananing og‘irligi qiymati qanchalik katta bo‘lsa, mutloq kuch ko‘rsatkichi qiymati shunchalik darajada yuqori bo‘lishi, shuningdek, mutloq kuch ko‘rsatkichi qanchalik yuqori bo‘lsa, nisbiy kuch ko‘rsatkichi qiymati shunchalik darajada kam bo‘lishi qayd qilinadi.

Odamning kuch sifati bir butun omillar majmuasi va ularning umumiy birligiga bog‘liq xisoblanadi. Ushbu omillar orasida muskullarning fiziologik ko‘ndalang o‘lchami va umumiy og‘irligi, turli xil tipdagi tolalar o‘rtasidagi nisbatlar deb nomlanuvchi omillar, shuningdek, asab impulslarining kuchi va chastotasi bilan bog‘liq bo‘lgan muskullar faoliyatining markaziy asab tizimi orqali boshqarilishi mexanizmlari, muskullararo koordinatsiya va harakat birligi, ish bajarilishiga jalb qilinuvchi muskullar miqdori kabilar aloxida ajratib ko‘rsatiladi. Kuch sifatining namoyon bo‘lishida uning yo‘naltirilish xususiyatini aniqlab beruvchi ya'ni, ish bajarilishiga yo‘naltirilish xususiyati, ushbu xolatda o‘zining diqqat – e'tiborini jamlashga qaratilgan odamning irodaviy – emotsional sifatlari xam ma'lum bir ahamiyatga ega xisoblanadi.

Ma'lumki, odamning muskullari asosan «*sekin*» (1 – tip) va «*tezkor*» (2 – tip) ko‘rinishdagi ikkita tipdagi muskul tolalaridan tashkil topadi. «*Sekin*» tipidagi muskul tolalari «*tezkor*» tipidagi muskul tolalariga nisbatan o‘zining birmuncha qisqarish tezligi past qiymatga egaligi, shuningdek, aerob oksidlanish tizimi yaxshi rivojlanganligi bilan tavsiflanadi. Bu muskul tolalari birinchi navbatda, aerob

tavsifga ega bo'lgan, uzoq vaqt davomiyligida bajariluvchi ishlarni ta'min-lashga moslashgan. «Tezkor» tipdagi muskul tolalari nisbatan qisqarish tezligi qiymati yuqoriligi va ATF ning aerob qayta sintezlanishi mexanizmi rivojlan-ganligi bilan ajralib turadi. Aynan, ushbu tipdagi muskul tolalari yuqori shiddatdagi ish bajarilishini ta'minlaydi.

Turli xil tipdagi muskul tolalarining o'zaro nisbatlari (muskul kompozitsiyasi) turli xil odamlarda o'zaro farqlanadi. Bu xolat asosan genetik jixatdan belgilanadi. Sport yo'nalishidagi mashg'ulotlar turli xil muskul tiplari o'rtasidagi nisbatlarni juda kam oraliqlarda (2 dan 10% gacha) o'zgartirishi mumkin. Aynan, muskullar kompozitsiyasi sezilarli darajada turli xil sport turlari bo'yicha odamlarning taqsim-lanishini aniqlab beradi. Jumladan, 2 – tipdagi muskul tolalari ustunlik qiluvchi odamlar sportning tezlik – kuch turlari bo'yicha taqsimlanishi maqsadga muvofiq xisoblanadi, 1 – tipga mansub muskul tolalari ustunlik qiluvchi odamlarda o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davomiyligidagi ish bajarish talab qilinadigan sport turlari bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

«Tezkor» tipdagi muskul tolalari ichida ikkita kenja tiplar ajratib ko'rsatiladi: jumladan, oksidlanishli – glikolitik (1a tip) va glikolitik (1b tip). Birinchi tip uchun bir vaqtning o'zida yaxshi xolatda rivojlangan aerob oksidlanish va glikoliz xisobiga energiya bilan ta'minlanish mexanizmlari mavjudligi xos xususiyat xisoblanadi. 2b tipidagi muskul tolalarida glikoliz va kreatinfosfat yo'li xisobiga energiya bilan ta'minlanish mexanizmi ustuvorlik qiladi. Ushbu ikkala tip o'rtasidagi nisbat (bitta tip ichida) sezilarli darajada mashg'ulotlarning ta'siri orqali ifodalanadi.<sup>7</sup>

Ringda sportchining faoliyatida ko'rsatib o'tilgan barcha uchala tipdagi muskul tolalarining ishtiroki talab qilinadi. Yuqori malakaga ega sportchilarda 1 va 2a tipidagi muskul tolalari ustunlik qilishi qayd qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida birinchi navbatda diqqat – e'tibor sportchining maxsus o'ziga xos faoliyati ta'minlanishida ishtirok etuvchi muskullar

---

<sup>7</sup> Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2007 400 pg.

guruxlari kuchining oshirilishiga qaratiladi. Ringda sportchining faoliyati ta'minlanishida deyarli barcha skelet muskullari ishtirok etadi. Bunda ayrim harakatlar amalga oshirilishida yozuvchi muskullarga nisbatan ko'proq yuklama berilsa, boshqa xolatlarda bukuvchi muskullar guruxlari zo'riqish bilan ishlashi qayd qilinadi. Ushbu xolatdan kelib chiqqan xolda, tasdiqlash mumkinki, sportchining maxsus kuch tayyorgarligi jarayonida deyarli barcha muskullar guruxlarining mustaxkamlanishi talab qilinadi.

### 3.2. Sportchilarning kuch qobiliyatni tarbiyalashning asosiy vositasi

Sportchilarning kuch qobiliyatni tarbiyalashning asosiy vositasi sifatida asosan tashqi yuklamalar orqali bajariluvchi kuchga oid mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Jumladan, tashqi zo'riqish yuklamalari sifatida shtanga, turli xil predmetlar, trenajyor qurilmalari, sherik bilan ishlash, o'z tana og'irligi va xokazolardan foydalanilishi mumkin. Statik kuchni tarbiyalash uchun o'z navbatida statik rejimda bajariluvchi antagonist– muskullarga erkin tarzda yuklama berishga urg'u berilishi xisobiga o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Kuchni mashq qildirishda tashqi beriluvchi yuklama qiymati xaqidagi masala muxim ahamiyatga ega hisoblanadi. Umumiy ko'rinishda, bunda quyidagi ikkita yondashuvni ajratib ko'rsatish mumkin, jumladan: chegaraviy darajada bo'lmagan xolatdagi mashg'ulotlarni bajarish va chegaraviy va chegaraviy xolatga yaqin bo'lgan yuklamalar sharoitida mashqlarni bajarish.

Mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida unchalik yuqori bo'lmagan yuklamalar bilan mashqlarni bajarish tavsiya qilinib, biroq bunda mashqlarni «*imkoni boricha, toliqqunga qadar*» bajarish talab qilinadi, ya'ni imkoni boricha chegaraviy darajagacha marta bajarish belgilanadi. Asta – sekin yuklamalarni oshirib borish tavsiya qilinadi.

Yetarlicha darajada yuqori maxoratga ega bo'lgan sportchilarda mashg'ulotlar olib borish davomida tashqi yuklama maksimal imkoni mavjud bo'lgan qiymatning 35 – 40% qiymatidan kam bo'lmasligi belgilanib, bu

qiymatdan kam bo'lgan yuklamalar esa sportchilarda kuch ko'rsatkichlari o'sib borishiga sezilari ta'sir ko'rsatmasligi mumkinligi qayd qilinadi.

Jumladan, bu xolatda tashqi yuklamalarning qiymati maksimal extimolligi mavjud qiymatga nisbatan 50-80%ni tashkil qilishi va mashqlarni «*imkoni boricha, toliqqunga qadar*» bajarish tamoyiliga qat'iy amal qilish talab etiladi. Biroq, xisobga olish kerakki, ya'ni bu ko'rinishdagi tashqi yuklamalar bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida nafaqat muskullar kuch qiymati, balki muskullarning og'irlik qiymatlari xam ortib borishi qayd qilinadi. Bu, albatta, sportchi uchun ko'pincha kutilmagan maqsadga muvofiq xolat xisoblanmaydi.

Muskullar og'irlik qiymati kam darajada o'sishi sharoitida kuchning rivojlantirilishida yaxshi xolatdagi ijobiy effekt maksimal va maksimalga yaqin yuklamalardan foydalangan xolatda mashg'ulotlarni olib borishda qayd qilinadi. Bunda yuklamaning qiymati uning maksimal qiymatining 90 – 97% qismini tashkil qiladi.

So'nggi vaqtlarda vujudga kelgan turli xildagi harakat sifatlarining rivojlantirilishida maxsus mashqlar ulushining ortib borishi tendensiyasi sportchilarning kuchga oid mashg'ulotlariga xam tegishli xisoblanadi, bunda tashqi yuklamalar bilan mashq bajarishda an'anaviy tarzda og'ir atletika mashqlaridan foydalanishdan borgan sari uzoqlashish qayd qilinadi. Bu xolatda harakatlarga tegishli strukturasi ko'ra musobaqalardagi sharoitga yaqinlashtirilgan, biroq yuklamalar bilan bajariluvchi, qiyin sharoitlarda, maxsus kuch trenajyorlarida amalga oshiriluvchi mashqlar afzal ko'riladi.

Garchi, ma'lum darajada o'zaro bog'liqlikda bo'lsada, kuch sifatlarining turli xil jixatlari (xususiyl kuchga oid, tezlik – kuch, kuch chidamliligi) nisbiyl aloxidalikka xam ega xisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, tezkor–kuch ko'rsatkichlari kuch chidamliligi bilan yomon korrelyasiyalanadi. Ushbu xolatga bog'liq ravishda kuch va tezkor–kuch sifatlarining turli xil jixatlarini tarbiyalashda turli xildagi mashg'ulotlar vositalari va usullaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Sportchilar uchun kuch va tezlik sifatlari alohida, sof xolatda axamiyatga ega xisoblanmasdan, balki tezkor–kuch sifatlari nisbatan katta axamiyatga egaligi kuzatiladi.

Tezkor–kuch sifatlari namoyon bo‘lishiga nisbatan qisqa vaqt davomida sezilarli darajadagi qiymatga ega bo‘lgan kuchlanishlar qayd qilinuvchi ish bajarilishini kiritish mumkin. Tezkor–kuch sifatlari harakatlar bajarilishida, o‘z navbatida, tashqi yuklamalarning nisbatan kam xolatlarida, jumladan butunlay tashqi yuklamalarsiz sharoitda alohida olingan, sof xolatdagi yuqori qiymatdagi tezlikka ega kuchga oid xolatlardan farqlanadi.

Tezkor–kuch sifatlarning harakatlariga tegishli bo‘lgan qobiliyat mustaqil qobiliyat xisoblanib, unga nisbatan mos ravishdagi mashg‘ulotlar vositalaridan foydalanish talab qilinadi, bunda asosan sport harakatlaridagi vaqt bo‘yicha dinamik tavsiflarga javob beruvchi vositalar tavsiya qilinadi.

Boshqacha aytganda, tezlik – kuch sifatlarini mashq qildirishda tanlangan sport turi uchun maxsus xisoblangan mashqlardan foydalanish talab qilinadi, jumladan ushbu sport turida harakatlar tuzilishga mos keluvchi, ushbu qobiliyatlarning musobaqa vaqtida jangdagi jarayonda namoyon bo‘lishini ta'minlovchi mashqlar tavsiya qilinadi.

Bu ko‘rinishdagi mashqlarning ta'sirida ko‘p yillik sport yo‘nalishidagi mashg‘ulotlar jarayoni davomida yuqori maxoratga ega sportchilarda muskullar qisqarishida kuch va tezlik namoyon bo‘lishi o‘rtasida tegishli tarzda asab tizimiga bog‘liq koordinatsion bog‘lanishlar shakllanadi, bu xolat sportchilarga nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida sezilarli darajadagi muskullarning kuchlanishini amalga oshirish imkonini beradi.

Biroq, bu mashg‘ulotlar mashqlari amalga oshirilishi jarayoni davomida butunlay kuch sifatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan, shuningdek, tezlik sifatining turli xil jixatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish zaruriyatini inkor etmaydi.

Tezkor–kuch sifatlarini takomillashtirish masalasi harakatlarni bajarishda kuch (yuklama qiymati) va tezlik o‘rtasidagi optimal nisbatlarni topa olish bilan



bog‘liq xisoblanadi. Bunda optimal nisbatlarni izlab topish jarayoni shu bilan murakkab xisoblanadiki, ya'ni harakatlar tezligi va yengib o‘tilish talab qilinuvchi yuklamalar o‘zaro teskari proporsional bog‘liqlikka ega xisoblanadi.

Tezlik – kuch sifatlarini tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni amalga oshirish uchun umumiy uslubiy ko‘rsatmalarni quyidagi ko‘rinishda tavsiflash mumkin:

Foydalaniluvchi yuklamalar favqulodda darajada katta qiymatlarda bo‘lmasligi talab qilinadi. Mashqlarning xar bir takrorlanishi maksimal imkoni mavjud bo‘lgan tezlik qiymatida bajarilishi kerak. Bunda yuklama qiymati bajariluvchi harakatlarning bajarilish tezligi ushbu harakatlarning musobaqa sharoitida bajarilishi tezligiga nisbatan kamayib ketishiga olib kelmasligi, shuningdek, ushbu harakatlarni bajarish texnikasida xatoliklarga yo‘l qo‘yilmasligi talab qilinadi.

Tezlik – kuch sifatlarini tarbiyalash faqat kuchni yoki faqat tezlikni alohida takomillashtirishga yo‘naltirilgan yo‘l bilan xam amalga oshirilishi mumkin. Bunda ushbu sifatlarini ketma – ketlikda emas, balki parallel xolda takomillashtirish orqali nisbatan samarali natijaga erishilishi mumkin.

Tezlik – kuch sifatlarini **takomillashtirish** bilan charchash xolatida shug‘ullanish maqsadga muvofiq xisoblanadi, ya'ni bu xolatda harakatlarning tezlik qiymati susayishi qayd qilinadi. Ushbu xolatdan kelib chiqqan tarzda, takroriy mashqlarni bajarish oraliq‘ida dam olish oraliqlari meoyorlarini belgilash tavsiya qilinadi.

Bu dam olish oraliqlari birinchi navbatda ish sifatining qayta tiklanishini ta'minlashga qaratiladi. Agar, mashqlarni takrorlash oraliqlarida belgilanuvchi dam olishlar tanaffusini sezilarli darajada uzaytirishga qaramasdan bajariluvchi harakatlar tezligi susayib ketgan xolatda ishni bajarishni yakunlash tavsiya qilinadi.

## **AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

### **To‘g‘ri javobni ko‘rsating**

<b>Makrotsikl qancha davom etishi mumkin?</b>	<b>1 yil va undan ortiq</b>
<b>Kuch sifatini rivojlanishini qulay sensitiv davri va qaysi yoshda maksimal kuchga ega bo‘ladi?</b>	<b>14-17 va 18-20 yosh</b>
<b>Qaysi sport turlari chidamkorlikni rivojlantiradi?</b>	<b>Marafon, sportcha yurish</b>
<b>Oddiy tezlik reaksiyasi necha yosh oralig‘ida yaxshi shakllanadi?</b>	<b>15-16 yosh</b>
<b>Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuklamalarni ko‘p qismi nimaga qaratiladi?</b>	<b>Bazali tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga</b>

### Nazorat savollari

1. Sport bilan shug‘ullanish motivatsiyasini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini izohlab bering?
2. Sportchilarni texnik tayyorgarligini tasniflab bering?
3. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyatini tasniflab bering?
4. Sportchilarni taktik tayyorgarligini tasniflab bering?

### Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

### Internet saytlar

3. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.
4. <http://ziyonet.uz> – Ta‘lim portali Ziyonet.

#### **4-AMALIY MASHG‘ULOT. OLIY TA'LIM MUASSASALARINI SPORT TURLARI BO‘YICHA IXTISOSLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI VA TEXNOLOGIYALARI (2-soat)**

##### **Reja:**

4.1. Malakali sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalardan foydalanib murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirish.

4.2. Malakali sportchilarni ixtisoslashuvchi talablar asosida tayyorlash.

4.3. Malakali sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalardan foydalanib nazorat qilish.

##### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalarini sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirishning pedagogik shartlarini o‘rganish.

##### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

##### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **4.1. Malakali sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalardan foydalanib murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirish**

Sportda o‘rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o‘ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko‘rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko‘rsatichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo‘lishi kerak. Bunday uyg‘unlikka ega bo‘lgan sportchilar juda kam.

V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy - tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o‘z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak.

Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib turadigan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'liq. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak.

Ayrim funksiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

**Yosh sportchilarni tanlash muammolari.** Pedagogik, tibbiy biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy tekshirish metodlariga asoslangan xolda kompleks xal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

Tibbiy biologik uslublarni qo'llash bilan sportchining sog'lik darajasi, analizator sistemasining holati, morfologik xususiyatlari aniqlanadi. Ijtimoiy metodlar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko'rsatishga ruhiy uslublar, sportchilarni ruhiy xususiyatlari, ruhiy birlik va hakoazolarni ko'rsatadi.

**Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.** Dastlabki - bunga bolaning marfo-funksional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal etiladi.

*1-jadval.*

<b>Ko'p yillik tayyorgarli bosqichlarini sportda tanlash bilan bog'liqligi bosqichlar</b>	<b>Vazifalar</b>	<b>Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari</b>
Dastlabki	Shu sport turiga takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	Samarali sport takomillashuviga qobiliyatligini aniqlash	Dastlabki bazali, maxsus bazali.
Yakunlovchi		Individual imkoniyatlar erishilgan natijalarni saqlash.

Yakunlovchi - halqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masalalarini hal etadi.

#### **4.2. Malakali sportchilarni ixtisoslashuvchi talablar asosida tayyorlash**

##### **Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tanlash va yo'llanma.**

**Vazifasi** - bolaga sportda takomillashish uchun bir sport turini tanlab olishga yordam berishdir.

Sport maktabiga 2-3 o'quv guruhini tanlash uchun 100 dan ortiq bolani tekshirish lozim. Statistik ma'lumotlarga qaraganda suv xavzasiga kelgan 60000 boladan faqatgina 1 ta xalqaro toifadagi sportchi chiqadi, ko'pgina xalqaro toifadagi sport ustalaridan olimpiya g'oliblari chiqadi.

Bolaning keyingi yutuqlarini aniqlaydigan narsa, sport bilan shug'illanishni boshlanishi qaysi yoshda boshlash kerakligi bilan belgilanadi.

Aynan shu yoshda ko'pgina chet el va vatan sportchilari sport bilan shug'ullanishni boshlaganlar.

Chang'ichi Kulakova Galina 20 yoshda, konkichi 1976 yil g'olibi Stepanskaya 17 yoshda, velosipedchilar Garelov, Komiskiy, Chikamov 17-19

(V.I.Chudinov) tahliliga ko'ra sport turining u faqat 8 turida BO'SM dasturidagi yoshga to'g'ri keladi.

Quyidagini esda tutish kerak:

1) 6-7 yoshda bashorat qilish ko'p xollarda noto'g'ri.

2) sportdagi katta yuklamalar bola qancha kichik yoshdan bolasa shuncha tez sport bilan shug'ullanishini tugatadi. 6 - 8 yoshda shug'ullanishni boshlaganlar 15 - 17 yoshda tugatadi. BO'SM ga tanlash kamida 30 mashg'ulotdan keyin boshlanishi kerak.

2-jadval

**Ko'pgina sport turlarida mashg'ulotlarni boshlash uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan yosh**

Sport turlari	Erkaklar	Xotin qizlar	Sport turlari	Erkaklar	Xotin qizlar
Suzish	9-12	8-11	Badiiy gimnastika	-	6-8
Baydarkada eshkak eshish	13-16	13-16	-	-	-
Velosiped	14-16	14-16	Og'ir atletika	-	-
Akademik eshkak	15-17	-	Kurash	12-14	-
100-400m yugurish	13-14	13-14	Qo'l to'pi	11-13	10-12
800- 1500m yugirish	14-14	14-16	Valeybol	12-14	11-13
Sport gimnastikasi	8-9	6-8	Futbol	12-14	-

Tez harakatni o'rganuvchilardan kelajagi bor sportchi-lar chiqmaydi. Lekin ozg'in bo'yi novcha bolalardan yaxshi sportchi chiqadi. Tanlashda kam o'zgaradigan morfofunktsional ko'rsat-kichlarga e'tibor bering.

Masalan: Bylgakova J. 11 - 16 bolalar yoshida katta bog'liqlik topgan. 12 yoshli bolalar-ning bo'yi bo'lajak bo'yining 86% tashkil qilar ekan. Tanlashda bolaning tana tuzilishiga e'tibor berish shart. Masalan: suzishga va eshkak eshish bo'yi va vazni katta bolalar tanlanadi.

Organizmni energiya bilan ta'minlanishi tizimini o'rganish katta ahamiyatga ega.

Velospedchi, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'pkaning tiriklik sig'imi katta ahamiyatga ega. Masalan: 12 yoshli velospedchilarda 300-350 sm.

Keyingi yillarda muskul biopsiyasiga e'tibor berilayapti. Ma'lumki muskul to'qimasini tuzilishi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Tez qisqaradigan muskullar sprint uchun 90%. Skelet muskul ko'ndalang kesim. Stayerlarda sekin qisqaradigan muskul tola-lari ko'p 80-90 % ni tashkil etadi.

**Dastlabki tanlashda**- pedagogik testlar ko'p qo'llaniladi. Testlar tezkorlikni, harakat uyg'unligini, chidamlilikni, aerob va anaerob imkoniyatlarini tekshirish bilan bog'liq.

Pasport va biologik yoshni aniqlash muhim masalalardan biridir. Jinsiy organlarni tez rivojlanishi tezkor yaxshi natijalarga olib keladi, keyinchalik esa yaxshi natija bermaydi. Dunyo miqyosida 16-17 yoshdagi sportchilarni kech rivojlanganlarini tanlash ham mavjud.

**Jinsiy organlarning yosh yetilishi**-qizlarda 8-9, bolalarda 10 o'rtachasi: 10-11, bolalarda 12-13 yoshda. Kech rivojlanishi: qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshdan keyin.

**Ruhiy ko'rsatkichlar** ham katta ahamiyatga ega: shug'illanishga ehtiyoj mashq bajarishda yaxshi bahoga intilish qo'rqmaslik va h.k.

**Dastlabki tanlashda** - sportdagi natija kriteriya bo'la olmaydi. Yoshlar butun ittifoq musobaqalardan yutganlari har 19 - o'rtacha sobiq Ittifoq g'olibi: yevropa chempionining har 52 - olimpiada o'yinlarining g'olibi 120 tadan bittasidir.

**Ko'p yillik tayyorgarlikni 2 - 3 bosqichida tanlash.**

**Vazifalari** - yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan qobiliyatli sportchilarni, individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira oladigan sportchilarni tanlash. Bu bosqichda morfologik xususiyatlar katta

ahamiyatga ega. Har xil turlariga, har xil morfologik tuzilishiga bu xususiyatlar nasldan o'tadi.

Kishilarni doimiy ravishda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni qiziqishi va shaxsiy natijalari, shu yoki boshqa sport turlarining maxsus xususiyatlariga hamda individual qobiliyatiga bog'liqdir.<sup>8</sup>

Har bir kishi sport turini tanlashda, individual xususiyatlarini ko'pchilik qismi shu sport turining talablariga mos kelishi, sport orientatsiyasining mohiyatini tashkil qiladi. Sport orientatsiyasi esa, ko'pincha bolalar va o'smirlar hamda ommaviy sport bilan bog'liq.

Sport orientatsiyasini yo'lga qo'yilishi qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shunchalik sport turiga tanlov o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Chamalash va tanlovni texnologiyasi bir xil bo'lib qaysi yo'l bilan yondoshish bo'yicha bir biridan chamalash malum inson uchun sport turini aniqlasa, tanlov jarayonida esa sport kishini tanlaydi.

Tanlov ko'p yillik va yillik tayyorgarlik tizimiga kirib, sifat tomonidan o'zgarib boradi va uning hamma davrlarida ishtirok etib, to'rt bosqichdan iborat bo'ladi.

Birinchi bosqich - aniq sport turini aniqlash egallash uchun potensial qobiliyatga ega bo'lgan (ko'pincha 9-14 yoshli ) bolalarni boshlang'ich tanlovi. Tashkiliy tomondan tanlov uch davr bo'yicha o'tkaziladi.

Birinchisi - mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish maqsadida targ'ibot ishlarini o'tkazish: ikkinchisi - testlar bo'yicha tekshi-rish va shu sport turi uchun kerakli qobiliyatli bolalarni ko'rsatish: uchinchidan - o'rgatish jarayonida va jismoniy sifatlarni rivojlanishi, o'quv materialini o'zlash-tirish tempi ustidan uzoq vaqtli kuzatish:

Ikkinchi bosqich - o'smirlarni (16-17 yoshli )shu sport turi uchun yuqori darajadagi qobiliyatini va malum mutaxassislik turlaridagi (yengil atletika, o'yin va h.k.) bo'lgan hohi-shini aniqlash.

---

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



Uchinchi bosqich yuqori malakali sportchilar jamoasiga kiritish uchun, tanlov (18-20 yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoasidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'rganish, maxsus o'rganiladigan o'quv yig'ilishi mashg'ulotlari nazorat testlari va funksional tayyorgarligini aniqlash orqali amalga oshiriladi.

**To'rtinchi bosqich** - har xil terma jamoa (jumhuriyat, idoralar va h.k.) guruhiga kiritish va masul musobaqalarga qatna-shuvchilarni aniqlash uchun o'tkaziladigan tanlov. Bu maqsadda sportchining o'z klubidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborotlar tahlil qilinsa, terma jamoada uning musobaqa faoliyati milliy birinchiliklarda va o'quv mashg'ulot yig'inlarida o'rganiladi.

Tanlovda, shu sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va shu hududdagi yuqori malakali mutaxassislardan tuzilgan eksportlar qatnashadi.

Tanlab olish usulining mazmuni sport turining aniq mazmuni va o'ziga mosligi bilan belgilanadi. Bu esa pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ko'rsatkichlarga qarab, yuqori bashorat qilish ahamiyati (jismoniy sifatlari, texnik va taktik xarakterlarni bajarish uchun qobiliyat darajasi, morfologik ko'rsatkichlari, organizmning funksional xususiyatlari hamda markaziy asab tizimiga) qarab aniqlanadi.

Dastlabki holati, yoshi va mashg'ulot tasiri ostida ko'rsatkichlarning o'zgarishi va ularning sport ko'rsatkichlari bilan aloqasi hisobga olinadi. Tanlovning sifatli bo'lishi, ko'p yillik sport o'rinbosarlarini tayyorlashda asosiy shart bo'lib hisoblanadi.

### **4.3. Malakali sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy texnologiyalardan foydalanib nazorat qilish**

Sport mashg'uloti jarayonini obktiv ravishda boshqarish uchun, sportchi funksional mashg'ulotining uzoq davom etishi davomida natijalarni holatini o'zgarishini baholash (bosqichdagi holati).

**Sport nazariyasida uch xil turdagi nazoratni farqlash qabul qilingan.**

#### **1. Bosqichli**

2. Joriy

3. Operativ

Bosqichli nazoratda quyidagilar aniqlanadi:

1. Sportchining holatini, nisbatan uzok vaqt mashg'ulot tasiri ostida o'zgarishi:

2. Keyingi makrotsikl yoki mashg'ulot davri uchun ishlab chiqilgan ishlanmalar.

Shunga binoan bosqichli nazorat jarayonida, tayyorgarlik darajasining rivojlanishini va har xil tomonlarini baholash. Bunda tayyorgarlik yuzasidagi kamchiliklarni va kelgusida takomillashtirish yo'llari aniqlanadi. Shunga nisbatan, mashg'ulot jarayonini individual reja asosida tuzilishi va alohida mashg'ulot davri yoki butun makrotsikl uchun tuziladi.

**Joriy nazoratda quyidagilar aniqlanadi.** Mikrotsikllar va alohida mashg'ulot mashhulotlari hamda ularning seriyalaridagi me'yorlarga sportchi organizmining reaksiyasi aniqlanadi. Natijada, alohida mashg'ulotlar mezosikllar va makrotsikllar o'rtasida dam olishadi.

Sportchi organizmining kerakli moslashuviga majmuiy sharoit yaratadi va kerakli yo'nalish beradi.

1. Katta ahamiyatli katta va kichik yuklamalar o'rtasidagi nisbatni taminlashni sportchi organizmini moslashishi jarayonida yordamlashuvchi. Ikkinchi tomondan - bu jarayonlarni o'tish sharoiti taminlashdan iboratdir.

2. Mezotsikllar ichidagi «yuklamali» va «qayta tiklash» mikrotsikllarini aniq tartibda tuzilganligi va nisbati.

3. Mikro va mezotsikllarda har xil yo'nalishdagi ishlarni (texnik, taktik, integral) optimal nisbati.

4. Ish qobiliyati qayta tiklash va moslashish jarayonlarida pedagogik va qo'shimcha vositalarni (jismoniy, psixologik, farmokologik, maxsus ravishda ovqatlanish, trenirovkani ixtisoslashgan vosita va uslublari va h.k.) bilan uzluksiz boshqarib borish.

5. Operativ nazoratda quyidagilar aniqlanadi.

Sportchi organizmini alohida mashqlarga beradigan reaksiyani mashg'ulot samaradorligiga keltiradigan reaksiya ko'rsatkichlari uchun qo'llaniladigan chora – tadbirlar bu tadbirlar hisobiga vosita va uslublarning tuzilishi to'g'risida aniq taassurotga ega bo'lish, ularni kerakli sifatlar va qobiliyatlarni aniq rivojlanishiga yordam berishi hamda mashg'ulotdagi bir-biri bilan bog'liqligi: mashg'ulot yuklamasini ayrim parametrlariga (davom etishi, shiddati davom etishi va dam olish xarakteri ) tezlik bilan korreksiya kiritish.

Berilgan reaksiyani yo'nalishiga erishish uchun alohida mashqlar va har xil turdagi qo'shimcha vositalardan foydalanish. Har xil sport turlarida qatnashadigan yuqori malakali sportchilarni trenirovka tizimiga boshqarish vazifasini, sintez muammosini kiritishni ko'rsatadi. Muammoni murakkabligi shundan iboratki, adabiyotlarni o'rganishda, sport mashg'uloti natijalarini ko'rsatuvchi, analistik yondashishni bayon qilgan manbalarga taqalamiz.

Bunday yondashuvlar sport mashg'ulotida katta malumotlar bo'lishiga qaramasdan, bog'liqlari alohida ko'rsatilgan, o'z - o'zicha ish bajaradi, aniq tizimni tashkil qilmaydi. Shu sababli hozirgi kunda tizimli yondoshish uslubiga o'tish zarur.

### AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

#### To'g'ri javobni ko'rsating

Oliy ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etishda uning asosiy vazifalari nimalardan iborat?	sport klubining asosiy maqsadi: Oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlari, professor-o'qituvchilari, magistrantlari, ilmiy xodim-izlanuvchilari, ishchi-xizmatchilar va pedagog murabbiylarini ommaviy jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish
Sport klubiga a'zolarini qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?	yakka tartibda va jamoaviy tartibda amalga oshiriladi.
Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuklamalarni ko'p qismi nimaga qaratiladi?	Bazali tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga
Mashqni yo'naltirilganligi bo'yicha qanday nazorat qilinadi?	Tezkor mashg'ulot samarasi ko'rsatkichlari samarasiga asosan
Sport zahiralari bu?	ma'lum bir natijaga erishgan sportchi

### Nazorat savollari

1. Saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida tayyorlash sturukturasi haqida nimalar bilasiz?
2. Sport saralovi necha bosqichdan iborat va ular qaysilar?
3. Sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishish qanday natijalarni xis etishga yordam beradi?
4. Aerob energotahminot tizimining funksional imkoniyatlarini nimalar-dan iborat?
5. Hidrodinamik va aerodinamik sifatlar nima?
6. Saralovning boshlang'ich bosqichlarida sport faoliyatiga mayldorlikni ehtiborga olishda qaysi ko'rsatkichlar katta ahamiyatga ega?
7. Saralovning ikkinchi bosqichida erishilgan sport natijasi, istiqbollikning mezoni bo'la oladimi?

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004.
2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

## **5-AMALIY MASHG‘ULOT. TSIKLLI SPORT TURLARIDA INNOVATSION CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH (2-soat)**

### **Reja:**

5.1. Malakali sportchilarni chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

5.2. Sportchilarni maxsus chidamliligini takomillashtirish uslublari.

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda tsiklli sport turlarida innovatsion chidamlilikni takomillashtirish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **5.1.Malakali sportchilarni chidamlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish**

Sportdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o‘zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo‘laklari bilan almashib turadigan ko‘p sonli epizodlar hamda davrlarga bo‘linadi. Jangning har bir epizodida sportchilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o‘zgarib turadi. Shuning uchun sportchining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi (ya'ni uning umumiy va maxsus chidamliligi) uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Demak, sportchining chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol harakatlardan so‘ng qanchalik tez tiklanishiga bog‘liq. Agar zo‘riqishli faoliyat paytida sportchining energetik ta‘minoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi.

Sportda sportchining umumiy chidamliligini takomillashtirish maqsadida umumiy tayyorgarlik (kross yugurish, chang‘ida uchish, suzish, basketbol, regbi,

futbol, qo‘l to‘pi va h.k.) hamda maxsus mashqlar (erkin va shartli janglar, juft bo‘lib ishlash, snaryadlarda ishlash va h.k.) qo‘llaniladi.

Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish uchun mashqlarni ma'lum bir tanlash hamda ularni tashkil qilish tizimi zarur.

Tajriba tadqiqotlarining ko‘rsatishicha, agar mashg‘ulotda eng katta energetik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan va tomir urishi taxminan minutiga 180 zarbaga teng bo‘lgan holatda bajariladigan maxsus mashqlar (sparringlar, erkin va shartli janglar, texnik-taktik mahoratni takomil-lashtirish bo‘yicha juftlikda ishlash, qoplarda ishlash) qo‘llanilsa, sportchining umumiy chidamliligi jiddiy yaxshilanadi. Bunda shu narsa muhimki, bu mashqlar ma'lum bir ketma-ketlikda bajarilishi lozim.

Sportchilarda umumiy chidamlilikni takomillashtirishning eng samarali uslublaridan biri aylanma mashg‘ulotdir. Mashg‘ulotda chidamlilikni oshirishning eng samarali vositasi – bu raund vaqtini 5 va yanada ko‘p daqiqagacha uzaytirish.

## **5.2. Sportchilarni maxsus chidamliligini takomillashtirish usublari**

**Maxsus chidamlilikni** takomillashtirish uchun (u sportchining maksimal quvvatdagi shiddatli ishni bajarish qobiliyatida namoyon bo‘ladi) maxsus va maxsus-tayyorgarlik mashqlari (sparringlar, shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar, “soya bilan jang qilish”, sheriklar bilan juftlikda qo‘lqoplarsiz, to‘ldirma to‘plar bilan, siljib yurishlar bilan mashqlar) qo‘llaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalanish mumkin: kross, sport o‘yinlari va h.k. Biroq, odatda, maxsus mashqlar maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda asosiy yo‘l – snaryadlardagi mashqlarda, erkin va shartli jang mashqlarida (sheriklarni tez-tez almashtirib turish, yaqin masofadan jang olib borish, vazifa qiyinligini oshirish va boshq. hisobiga) sportchi faoliyatini jadallashtirish.

Masalan, snaryadlarda mashqlarni bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida maxsus yuklama turi hamda ish va dam olishning almashinuvi qo‘llaniladi.

Sportchi qop bilan mashqlarda bir raund davomida maksimal tezlik hamda shiddatda 10-15 portlovchi qisqa seriyalarni bajaradi (har birining davomiyligi 1-1,5 sek), seriyalar orasidagi vaqt oralig'ida (10-15 sek) – tinch sur'atdagi harakatlarni amalga oshiradi. So'ngra 1,5-2 daqiqa dam olish keladi, undan keyin sportchi yana qop bilan mashq bajaradi. Shundan so'ng sportchi dam oladi va mashqni takrorlaydi (hammasi bo'lib 4 raund). Dam olish paytida sportchi hotirjamlik bilan yurib turishi yoki oyoq uchida yengil sakrab turishi ("raqs tushishi") lozim. Keltirilgan mashq kreatinfosfat mexanizmning takomillashishiga yordam beradi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirish uchun shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular davomida to'xtovsiz shiddatli ish (qop, yassi qo'lqop, devorga zarbalar berish yoki 20-30 s ichida orqaga chekinish bilan zarbalar va siljishlarning uyg'unligi) sekinlashtirilgan sur'atdagi ish bilan (40-60 s ichida) almashiniladi.

Sportchi chidamliligini oshirishning samarali vositasi bo'lib tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlar hisoblanadi. O'rtacha tog' sharoitlarida kislorodning parsial bosimi past bo'lganligi sababli, sportchining o'sha yerda bo'lishining o'zi nafas olish imkoniyatlarining oshishiga (xususan gemoglobinning qondagi miqdori oshishiga) hamda gipoksiya holatlariga bo'lgan bardoshlikning ortishiga yordam beradi. Agar mashg'ulot balandlik darajasini "maksimal" uslubda muntazam o'zgartirib turish sharoitida o'tkazilsa, sportchining chidamlilik darajasi samarali oshadi.

Sportchilar chidamliligini tarbiyalashda to'g'ri nafas olishni yo'lga qo'yish katta ahamiyatga ega. Sport faoliyatining xususiyati ringda bir maromda nafas olish imkoniyatini bermasligi tufayli uning ahamiyati yanada ortadi.

Sportchining nafas olishi to'xtovsiz va yetarlicha chuqur bo'lishi lozim. Yaxshi nafas chiqarish o'pkalarning yaxshi ventilyasiya-sini ta'minlaydi va o'pkaning tiriklik hajmidan samarali foydalanishga imkon beradi. Shu narsa aniqlanganki, kuchli zarbalarda nafas chiqarishga e'tibor berilgan nafas olish tartibi eng samarali hisoblanadi. Bu nafaqat o'pkaning yaxshi ventilyasiyasiga yordam

beradi, balki zarbalar kuchini ham oshiradi. Hatto yuqori malakali sportchilar ham har doim to‘g‘ri nafas olmaydilar.

Eng ko‘p qo‘yiladigan xato – nafas olishni tutib turish, nafas olish va nafas chiqarishning chuqur bo‘lmasligi, zarbalarni berishda chiranish, yaqin masofada nafas olishning buzilishi. Bu kislorod iste‘mol qilishning kamayib ketishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy sportchilar zarbalar va himoyalash usullarini bajarish paytida nafasni tutib qolmasliklarini kuzatib turishi zarur. Sportchilar seriyali zarbalarni berishda to‘xtovsiz nafas olishlari lozim, biroq har bir zarbani tez nafas chiqarish bilan bajarish shart emas. Faqat yoki butun zarbalar seriyasini, yoki alohida urg‘u berilgan zarbani shunday amalga oshirish zarur.

### AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

#### To‘g‘ri javobni ko‘rsating

<b>Qisqa vaqt ichida harakatni bajarish tezligi nima deb ataladi?</b>	<b>Tezkorlik</b>
<b>Umumiy chidamlilik nimaga bog‘liq?</b>	<b>Yurak-tomir va kislorod tashuvchi tizimlarning ishlashi</b>
<b>Mezotsiklik mashg‘ulotlar qancha davom etishi mumkin?</b>	<b>3 haftadan 6 haftagacha</b>
<b>Mikrotsikl mashg‘ulotlar qancha davom etishi mumkin?</b>	<b>3-4 kundan 10 kungacha</b>
<b>Sekin kuch qanday namoyon bo‘ladi?</b>	<b>Deyarli tezlanishsiz bajariladigan nisbatan sekin harakatlarda namoyon bo‘ladi</b>

#### Nazorat savollari

1. Kuch sifatini rivojlantirish vosita va usullari.
2. Kuch sifatining turlarini tasniflab bering?
3. Koordinatsiya va uni takomillashtirish metodikasiga izoh bering?
4. Chidamlilik va uni takomillashtirish metodikasiga izoh bering?

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004.



2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

#### **Internet saytlari**

4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Hudl> - intensiv skaut platformasidagi professional statistika bazasi.

5. <https://avenirsports.ie/sportscodes-pro> - intensiv skaut platformasidagi professional statistika bazasi.

## V. GLOSSARIY

## V. GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
<b>Tamoyillar</b>	sportchini o'rgatish, tarbiyalash va mashq qildirish qonuniyatlarini ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.	athlete training, training and training-view represents the laws of theoretical laws.
<b>Tsikllilik tamoyili</b>	o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan vazifalarga qarab mashg'ulotlar tuzilishi va mazmuni, sportchining tayyorgarlik bosqichlari va davrlarining davriy, ketma-ket o'zgarishini tushunish lozim.	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.
<b>Katta sikllar</b>	yillik va yarim yillik hamda kichik sikllar – sportchi tayyorgarligining haftalik muddatini o'z ichiga oluvchi mikrotsikllar ajratiladi.	most of the annual and semi-annual cycles - including the period of training of athletes suspected of weeks allocated mikrotsikllar.
<b>Sport tayyorgarligining maqsadi</b>	(sportchi) uchun musobaqa faoliyatida maksimal darajada yuqori natijalarga erishish talablariga muvofiq, tanlangan sport turining o'ziga xosligini belgilab beruvchi, texnik–taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning mumkin bo'lgan maksimal darajasiga erishish hisoblanadi.	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.
<b>Sportda tanlash</b>	sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, istehdodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz.	This is what one can achieve good results in sports, an understanding of the process to find talented people istehdodli.
<b>Taktik jihatdan takomillashtirish</b>	oldinda turgan musobaqa, raqiblar tarkibining xususiyatlarini tahlil qilish va oldinda turgan musobaqaga optimal taktikani ishlab chiqishni nazarda tutadi.	ahead of the competition, competitors analysis of the characteristics of the structure and provides optimal tactics of competition ahead.
<b>Umumiy holatda harakatlarni o'rgatish uslubi</b>	nisbatan oddiy mashqlarni o'zlashtirishga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek tarki-biy qismlarga bo'lib chiqish mumkin bo'lmagan murakkab harakatlarni o'zlashtirishda xam foydalaniladi.	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.
<b>Olib keluvchi mashqlar</b>	nisbatan oddiy harakatlarning bir maromda o'zlashtirilishi yo'li bilan sport texnikasini o'zlashtirishni yengillash-tiradi, o'z navbatida asosiy harakatlarni bajarishni tahminlaydi.	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.
<b>Interpolyasiya</b>	o'zlashtirilgan nisbatan oson va nisbatan qiyin mashqlar asosida	developed a relatively easy and relatively difficult exercise based

	yangi mashqlarning o'zlashtirilishi, bunda ko'nikma murakkabligi bo'yicha oraliq holat shakllantiriladi.	on the development of new training, the skills, the complexity of the intermediate formed.
<b>Interval mashg'ulotlar uslubi</b>	sport mashg'ulotlari amaliyotida keng qo'llaniladi. Doimiy jadallik qiymatiga ega bo'lgan va qathiy ravishda belgilangan oraliq pauzalar bilan birgalikda, bir xil davomiylikdagi mashqlar seriyasini bajarish ushbu uslub uchun xos hisoblanadi.	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.
<b>O'yinga oid uslubda</b>	harakatlarni bajarish o'yin sharoitida amalga oshirilishi nazarda tutilib, bunda ushbu usul uchun texnik-taktik usullar va vaziyatlar arsenaliga ega bo'lish qoidalari xos xususiyat hisoblanadi.	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.
<b>Musobaqa uslubi</b>	maxsus tashkil qilingan musobaqaga oid faoliyatni ifodalab, bunda ushbu holatda mashg'ulotlar jarayonining natijaviyligi oshirilishining optimal yechimi sifatida o'rin tutadi.	special competitions organized training activities referred to in this case as the implementing process resulting in optimal solutions.
<b>Sport saralovi</b>	sportning mahlum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.	Mahluf round sports talented people who are capable of achieving good results in the search process.
<b>Sportga yo'llanma</b>	bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.	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.
<b>Tezkor kuch</b>	harakatlarda namoyon bo'ladi, ularda siljib yurish tezkorligi ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi va ushbu kuchga nisbatan kichik inert qarshiliklar xosdir.	walking strategy will target efficiency will be more important, and this effect is relatively small, inert separately owned.
<b>Sust (sekin) kuch,</b>	deyarli tezlanishlarsiz bajariladigan nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo'ladi. Sportda yaqin masofada quchoqlab olish, ushlab turish paytlarida raqib qarshiligini bevosita kuch bilan yengish sust kuchning namoyon bo'lishiga oddiy misol bo'la oladi.	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.
<b>Yaxlit uslub</b>	sportchining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisoblanadi.	bringing the power of special athlete. The power capacity of the

	U sportchining ham kuch imkoniyatlarini, ham maxsus malakalarini bir vaqtning o'zida takomillashtirish bilan tavsiflanadi.	athlete, is also characterized by the improvement of skills at the same time.
<b>Umumiy tezkorlik</b>	turli-tuman harakatlarda, masalan, sprinterlik yugurishda, sport o'yinlarida va h.k., tezlikni namoyon qilish qobiliyatidir.	a variety of movements, for example, a sprinter-up race, sports, games, etc., the ability to speed.
<b>Murakkab tanlash reaksiyasi</b>	raqib xatti-harakatlarining o'zgarishiga mos ravishda hamma mumkin bo'lgan zarbalar orasidan kerakli javob zarbasini tanlash bilan bog'liq.	in accordance with the change of opponent's actions all the shots you can select the desired response.
<b>Sportchining oddiy reaksiyasi</b>	bu oldindan ma'lum zarba bilan raqibning ma'lum ochiq joyiga javob berish.	This pre-strike Ma'lum opponent Ma'lum to respond to the open position.
<b>Umumiy chaqqonlik</b>	murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat, shuningdek, sport uchun xos bo'lmagan faoliyat turlarida harakatlarni tez egallab olish.	the capabilities of the complex, which coordinates action to seize them, as well as sports-specific activities to get quick action.
<b>Sportchining egiluvchanligi</b>	usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir.	method is the ability to carry out the necessary measures.
<b>Sport texnikasi</b>	bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi.	This war is necessary to conduct a successful athlete, specific methods are complex.
<b>Motivatsiya–iroda sferasida</b>	musobaqaga oid motivatsiya, o'z-o'zini boshqara olish, irodaga oid o'z-o'zini nazorat qilish, qat'iylik;	Champions of motivation, self-will and self-control, qat'iylik;
<b>Emotsional sferada</b>	emotsional jihatdan barqarorlik, salbiy tahsirlarga, bezovtalikka nisbatan chidamlilik va barqarorlik;	emotional stability, negative tahsirlarga, anxiety, resistance and stability;
<b>Iroda</b>	odam ongining faol jihati sifatida, tafakkur va sezgi bilan bir butun yagonalikda qiyin sharoitlarda hulq-atvorni va faoliyatni boshqaradi va quyidagi ko'rinishda uchta strukturaga oid tarkibiy qismlarga ega hisoblanadi:	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:
<b>Emotsional</b>	birinchi navbatda faoliyatning ma'naviy motivlari asosida o'z-o'ziga bo'lgan ishonch–ehtiqod;	ma'naviy activities primarily motivated self-confidence ehtiqod;
<b>Ijrochi</b>	ongli ravishda o'zini majburlash vositasida qarorlarning haqiqiy holatda bajarilishini boshqarish.	consciously forcing himself to manage the implementation of the decisions by means of a real case.

## **VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

## VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.

### II. Normativ-huquqiy hujjatlar

2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637 Qonuni // <https://lex.uz/pdfs/5013007>.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi “Oliy ta’lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF–4732-sonli Farmoni // <https://lex.uz/pdfs/2676554>.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017 yil 20 apreldagi PQ–2909-sonli Qarori // <https://lex.uz/pdfs/3171590>.

### III. Махсус адабиётлар

5. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

6. Talipdjanov A., Ne’matov B., Nazarov S. Yuqori malakali futbolchilarni musobaqa va mashg‘ulot faoliyatini nazorat qilish. -Toshkent. UMID DESIGN, 2021. 176- b.

7. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 251

8. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

9. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.

10. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sano-standart, 2015. – 208 б.

11. Mitchell H.Q., Marileni Malkogianni “PIONEER”, B1, B2, MM Publications, 2015. – 191 p.

12. Lindsay Clandfield and Kate Pickering “Global”, B2, Macmillan, 2013. – 251 p.

#### **IV. Internet saytlari**

1. <https://minsport.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.

2. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi.

3. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.

4. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet.