

Ўзбекистон Республикаси давлат маданият ва спорт  
ишлари вазирлиги  
Ўзбекистон давлат жимоний тарбия институти

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИ (спортнинг назарий асослари )**  
(дарслик)  
2 - жилд

ТОШКЕНТ – 2014

Муаллифлар: *Саломов Раҳматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор.*  
*Керимов Фикрат Азизович педагогика фанлари доктори, профессор*

Такризчилар: *Маҳкамжанов К.М. педагогика фанлари номзоди, профессор,*  
*Ходжаев Ф. педагогика фанлари номзоди, профессор.*

Спорт машғулотларининг назарий асослари дарслиги жисмоний тарбия институти ва педагогика университетларининг магистрлари учун мўлжалланган.

Мазкур ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази» инновацион ишлари дастури доирасида яратилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этишга тасия этилган

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа  
бўлими

## СЎЗ БОШИ

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассисларни тайёрлашга юқори талаб қўяди. Чунки мутахассис кенг доирадаги дунё қарашга, ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиладиган чуқур билимга ва уни ўз ўқувчиларига сингдира оладиган қобилиятга эга бўлиши зарур.

Шу сабабли “Спорт машғулотининг назарий асослари” фани бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини магистрларга сингдиришга қаратилган. Бу фан педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика фанлари билан боғлиқ бўлиб, спорт турларини ўқитиш услубиёти, шунингдек мураббийлик амалиёти билан чамбарчас боғлиқдир.

Мазкур фан орқали спорт турларини ўқитиш услубиёти билан муносиб равишда, ўрганиш спорт турлари мураббийси сифатидаги замонавий мутахассисларни шакллантиришга имкон беради.

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўтариш, ўқув жараёнида назарий, методологик дунёқарашни тарбиялашдир.

Бакалаврият ва магистратурада ўқиётган талабаларнинг кўпчилиги юксак малакали спортчи, мамлакатимиз терма жамоаси номзодлари ва захирасида бўлганлиги, бакалаврларнинг битирув малакавий ишлари, магистрлик диссертациясини ёзишда назарий билимларни чуқурроқ ўрганишни талаб қилади.

Шу билан бирга, ўқув жараёнида берилган материалларнигина эмас, балки машғулот материалларида кўланиладиган ҳар хил мажмуалар, мутахассислар, мактаблар томонидан тўпланган қарама-қаршиликларни ҳам ечишга тўғри келади. Шу сабабли бу китобга муаммоли вазиятлар киритилганки улар бакалавр ва магистрларни тўлиқ тафаккур қилишига ўргатади.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психофизиологик ҳислатларни ҳисобга олган ҳолда ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиётини, педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни

Ўзбекистон Республикасида “*ягона спорт таснифи*” мавжуд бўлиб ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортни ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, унинг маънавий камолатига ҳам кучли таъсир кўрсатади.

Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Инсоннинг ижтимоий онгини ривож топганлиги жисмоний маданиятни вужудга келишидаги субъектив омили деб ҳисобланади.

Тайёрлашнинг бутун тизими жараёнини ўз вақтида замонавий илмий – услубий таъминлангандагина спортчи мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишга энг юксак даражада тайёр бўлиши ҳамда юксак спорт натижаларига эришиши мумкин. Ана шу вазиятдан «Спорт мактаби» тушунчаси келиб чиқади. Мазкур тушунча орқали энг янги илмий маълумот ва ютуқлар ҳамда илғор спорт-педагогик тажриба асосида спортчини тайёрлаш тизими тушунилади.

Спорт амалиётида «**Спорт фаолияти**» ва «**Мусобақа фаолияти**» тушунчалари кенг тарқалган. Кўп ҳолларда улардан синонимлар сифатида фойдаланилади, бироқ уларнинг мазмуний ва маънавий аҳамияти бир-биридан фарқ қилади.

**Спорт фаолияти** спорт учун жамиятнинг кўпқиррали ҳодисаси сифатидаги характерга эга, чунки у инсон фаолиятининг турли соҳаларига таъсир кўрсатади. Спорт соҳасига кўп сонли турли касб эгалари бўлган инсонларни жалб этмасдан туриб максимал натижаларга эришиб бўлмайди. Шифокорлар, социологлар, педагоглар, физиологлар, муҳандислар, бошқариш аппарати, санъат соҳаси, моддий – техника таъминоти соҳаси ва бошқа соҳа мутахассислари мамлакатда спортни тўлақонли фаолият кўрсатишини таъминлайди. Шу билан бирга, мазкур инсонларнинг фаолияти жамият ҳаётидаги

ижтимоий ва иқтисодий шарт-шароитлар билан аниқланади.

Юқорида зикр этилган фикр – мулоҳазаларни инобатга олган ҳолда **спорт фаолияти** бу спорт соҳасидаги инсонни максимал даражада соғломлаштириш ва такомиллаштиришни таъминлаш бўйича тартибли ташкил этилган фаолиятдир дейиш мумкин. Унинг асосий тамойил ва шакллари спортни жамиятда тўлақонли фаолият кўрсатиши учун ижтимоий шарт-шароитлар билан аниқланади.

Расмий мусобақаларга нисбатан мусобақа фаолиятининг абсолют аҳамияти ўзининг хусусий мусобақа фаолияти сифатида намоён бўлади. Ва шу маънода бу инсоннинг ихтисослашган ҳаракатланиш фаолиятидир. Мазкур фаолият, одатда, расмий мусобақа шарт - шароитларида инсоннинг психик ва жисмоний куч чегаравий қийматларида амалга оширилади ҳамда унинг якуний мақсади жамиятдаги аҳамиятини ва шахсий натижасини белгиланиши ҳисобланади.

Спортчиларнинг мусобақа фаолияти мусобақаларда амалга оширилади. Мусобақалар – инсон имкониятларини билишнинг ва этик муносабатларни шакллантиришнинг муҳим омили, шунингдек инсонлар ёки инсонлар гуруҳлари ўртасидаги мулоқот шаклидир.

Спортдаги кўрсаткичларнинг миқдорий ёки сифат даражасини характерлайдиган спорт ютуқлари мусобақа фаолиятининг якуний натижаси ҳисобланади.

**Спорт ютуғи** – бу спортчининг аниқ натижаларда ифодаланган спорт маҳорати ва қобилияти кўрсаткичидир.

Спорт ва мусобақа фаолияти, турли мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш кенг маънодаги спорт ҳаракатига органик қўшилиб кетади, чунки спорт ҳаракатининг ҳамма йўналишларида (оммавий ҳамма бажариши имкони бўлган спорт ва юксак ютуқлар спорти) улар катта роль ўйнайдилар. Бундан **спорт ҳаракати** – бу ижтимоий оқим бўлиб, у оммавий спорт ва юксак ютуқлар спорти соҳасида спорт амалиёти эканлиги келиб чиқади.

«Спорт» тушунчаси билан бир қаторда кўп ҳолларда «Жисмоний маданият», «Жисмоний тарбия» ёки уларнинг «Жисмоний тарбия ва спорт» бирикмасидан ҳам фойдаланилади. Спорт жисмоний маданиятнинг ажралмас қисми, улкан масштабдаги ташкил этувчиси ҳисобланади. Жисмоний маданиятнинг бир қатор ижтимоий функциялари спортга ҳам тааллуқли бўлади. Бироқ, спортнинг барча турларини ҳам жисмоний маданиятнинг ташкил этувчиси қаторига киритиб бўлмайди. Бу «Жисмоний маданият» ибораси орқали жамият ва шахснинг органик қисми тушунилиши, инсон томонидан ҳаракатланиш фаоллигидан ўз ҳолати ва ривожланишини, ҳаётий амалиётга жисмоний тайёргарликни оптималлаштириш омили сифатида рационал фойдаланиши билан боғлиқ.

Шахмат, шашка, бридж, моделлаштириш – конструкторлик сингари спорт турлари йўналишларида жисмоний машқлардан спорт

ютукларига эришишнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш билан боғлиқ бўлмайди.

Спорт жисмоний маданиятнинг ташкил этувчиларидан бири ҳисобланса ҳам, у шу билан бир вақтда жисмоний маданият доирасидан ташқарига чиқади ва маълум мустақилликка эришади.

Бизнинг мамлакатимизда ва бутун дунёда спорт ютуқлари, одатда, оммавий спорт амалиётини ўз ичига олади. Болаларнинг, ўсмирларнинг, ёшларнинг, қизларнинг ва катта ёшдаги одамларнинг кўпмиллионли армияси спорт билан шуғулланиш орқали ўз саломатлигини мустаҳкамлайдилар, одамлар билан мулоқотдан завқланадилар, танланган спорт ихтисослиги бўйича маҳоратини такомиллаштирадилар, ўз жисмоний кондицияларини ва ишлаш қобилиятини оширадилар ҳамда ўз имкониятларига мос ҳолда спорт натижаларига эришадилар.

## **1.2. Спортнинг ижтимоий функциялари. Спорт ҳаракатини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари**

**Спортнинг ижтимоий функциялари.** Спорт функциялари деганда унга хос бўлган инсонга таъсир ўтказиш ва инсоний муносабатларнинг объектив хусусиятлари, шунингдек шахс ва жамиятнинг маълум талабларини қаноатлантириш ва ривожлантириш тушунилади.

Спортнинг функцияларини, шартли равишда, ихтисослик (алоҳида объектив ҳодиса сифатида фақатгина унга хос бўлган) ва умумий функцияларга



бўлиш мумкин. Ихтисослик функцияларига мусобақавий – эталонли ва эвристик – ютуқлилик функциялари киради. Умумий функцияларга, ҳозирги пайтда, ижтимоий-жамият аҳамиятига эга бўлган шахсий - йўналтирилган тарбия, таълим ва ривожлантириш функциялари; соғломлаштириш - рекреатив функциялар; эмоционал - томошабинлик функцияси; ижтимоий интеграциялаш ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси; коммуникативлик функцияси ва иқтисодий сингари функциялар киритилади.

**Мусобақа–эталонлилик функцияси.** Спорт ихтисослигининг базасини, асосан, мусобақа фаолияти ташкил этади. Мазкур фаолиятнинг моҳияти беллашув жараёнида максимал намоён бўладиган ва унификациялаштирилган ҳолда таққосланадиган ҳамда ғалабага ёки юксак тасниф, шахсий спорт натижаларига ёки мусобақада маълум ўринни эгаллашга йўналтирилган инсон имкониятларини объектив баҳолашдан иборат.

Спортда қайд этиладиган рекордлар ва ютуқлар, тасниф ва синф нормаларни бажариш жамият томонидан қизгин қўллаб-қувватланади ҳамда индивидуал ва инсон имкониятларининг ўзига хос кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Техник эталонлардан фарқли ўлароқ, «спорт соҳасидаги эталон» ёки қисқача «спорт эталони» вақт ўтиб бориши билан доимийлигича қолавермайди, балки доимо ривожланиб ва такомиллашиб, бир сўз билан айтганда, прогрессивлашиб бораверади ҳамда шунинг ўзи билан бирга спортчининг ўз – ўзини мустақил такомиллашиши учун барча имкониятларини

сафарбар қилишини рағбатлантиради. Эталонлилик функцияси юксак ютуқлар спортида энг яққол ифодаланган, бироқ у ёки бу даражада у яхлитлик ҳолатида спортга, шу жумладан махсус ташкиллаштирилган мусобақалар тизими орқали оммавий ҳаммабоп спортга ҳам хосдир.

**Эвристик – ютуқлилик функцияси.** Спорт учун инсонни ўз имкониятларини билиш билан боғлиқ бўлган ижодий изланувчан фаолияти характерли. Шу билан бир қаторда инсон доимо ўз имкониятларини максимал амалга оширишнинг ва уларни кўпайтиришнинг самарадор усулларини излаб боради (Л. П. Матвеев, 1991). Мазкур функция юксак ютуқлар спортида энг батафсил ва тўлиқ ифодаланган, чунки уларга эришиш йўлида тайёргарлик тизимини доимо такомиллаштириб бориш, янги тренировка воситаларини ва усулларини, энг мураккаб техника элементларининг ва беллашув олиб боришда тактик ечимларнинг янги намуналарини излаб топиш керак.

Мусобақаларда ўз имкониятларини тўлиқ сафарбар қилиш қобилиятларини такомиллаштириш ва ҳар доим маҳоратнинг янгидан – янги даражаларига кўтарилиш учун кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида улардан энг самарали фойдаланиш керак. Шундай қилиб, улкан ижодий лаборатория сингари спорт инсонни ўз имкониятлари чўққиларига етаклайди. Нобель мукофоти лауреати Арчибальд Хиллнинг «физиологик маълумотларнинг энг кўп тўпланиши физиология бўйича китобларда эмас, балки жаҳон спорти рекордларида жамланиши» тўғрисидаги фикри **бунинг тасдиғи сифатида хизмат қилиши мумкин.**

**Ижтимоий** – жамоатчилик функцияларига, энг аввало, шахсан - **йўналтирилган** тарбия, таълим ва ривожланиш функциялари киритилади. Спорт фақатгина жисмоний ва спорт томонидан такомиллашишга, балки ахлоқий, эстетик, интеллектуал ва меҳнат тарбияси учун ҳам катта имкониятлар яратади. Спортнинг ўзига тортувчи кучи, жисмоний ва тактик кучларни намоён бўлишига юксак талаблар қўяди ҳамда инсоннинг маънавий – рухий қирралари ва сифатларини шахсан – йўналтирилган тарбияси учун кенг имкониятлар вужудга келтиради. Бироқ, тарбиявий мақсадларга эришишнинг якуний натижасига эришишда фақатгина ва қанчалик спортнинг ўзидан эмас, балки тарбия ва ривожланишнинг бутун тизимини қанчалик ижтимоий йўналувчанлигига боғлиқлиги катта аҳамиятга эга. Шундай қилиб, спортнинг тарбиявий имкониятлари ўз – ўзидан амалга оширилмайди, балки спорт соҳасида вужудга келадиган тарбиявий – йўналтирилган муносабатлар тизими воситасида амалга оширилади.

**Спорт ижтимоий** – педагогик тизимга киритилганлиги сабабли у шунингдек таъсирчан жисмоний тарбия воситаси ҳам ҳисобланади ҳамда касбий – амалий спорт турлари машғулотлари туфайли меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг энг муҳим ташкил этувчиси бўлиб қолаверади.

**Соғломлаштириш–рекреативлик** функцияси инсон организмнинг ҳолатига ва функционал имкониятларига спортни ижобий таъсирида намоён бўлади. Бу, айниқса, болалар ва ўсмирлар спортида яққол ифодаланади. Уларнинг ривожланаётган ва шаклланаётган организми учун спорт

машғулотларининг самарали таъсири бебаходир. Айнан мазкур ёшда саломатлик фундаментиға асос қўйилади, мунтазам жисмоний машқлар машғулотлари малака ва кўникмалари сингдирилади, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси тартиблари шакллантирилади. Бир вақтнинг ўзида спорт ижобий ҳис – туйғулар манбаи ҳам ҳисобланади, у болаларнинг рухий ҳолатини сайқаллайди, ақлий чарчокни бартараф этиш ва «мускул қувончи»ни англаш имконини беради. Айниқса, болалардаги салбий гиподинамия ҳодисаларини бартараф этиш ишида унинг роли жуда ҳам улкан.

Катта ёшдаги аҳоли учун ҳам спортга катта роль ажратилган. У соғломлаштириш, илмий – техник прогресснинг унга хос бўлган меҳнат фаолиятида ва маиший ҳаётда ҳаракатланиш фаоллигини кескин камайиб кетиши билан характерланадиган ноқулай таъсирларидан ҳимоя воситаси ҳисобланади. Спорт, соғлом ҳордиқ, дам олиш ва кўнгил очишни ташкил этишнинг энг оммабоп кўринишларидан бири ҳисобланади. Бу, айниқса, юксак спорт натижаларига эришиш мақсадлари қўйилмайдиган оммавий спортда яққол намоён бўлади.

**Ҳиссиётли** – томошалилик функцияси спорт (унинг кўпчилик турлари) инсоннинг жисмоний ва рухий сифатлари ҳамнафаслигида намоён бўладиган эстетик хоссаларни олиб келишида ва санъат билан чегарадош эканлигида очилади. Шу нуқтаи назардан, айниқса, спорт ва бадий гимнастика, фигурали учуш, сувга сакраш ва шу сингари мураккаб координацияли спорт турлари жозибалидир. Инсон гавдасининг гўзаллиги, техник мураккаб ва такомиллашган

харакатлар, байрамона кайфият – буларнинг ҳаммаси спортнинг ҳақиқий ишқибозларини ўзига жалб этади. Спортнинг томоша сифатида машҳурлиги унинг эмоционаллиги ва кўпгина инсонларнинг шахсий ва жамоавий манфаатларига тааллуқли бўлган қабул қилиш таъбининг нозиклиги, **шунингдек** деярли ҳар бир инсонга тушунарли бўлган «спорт тили»нинг универсаллиги билан характерланади.

Деярли ҳамма учун спорт, эмоционал, ҳис – хаяжонларга тўла томоша сифатида қизиқарлидир. Коммуникациянинг замонавий техник воситалари, айниқса телевизор, спорт томошабинлари сафи ҳар қачонгидан ҳам кенгайишига хизмат қилмоқда ва бу инсониятнинг эмоционал дунёсига спортнинг таъсирини кучайтирди.

Ишқибозларсиз спорт бирон – бир умулмаҳамиятли ижтимоий ҳодиса бўлмай қолар эди. Спорт ареналарида беллашиб турган спортчилар билан бирга жараёнини бошдан ўтказиб ишқибозлар ўзларини уларнинг биронтаси билан тенглаштириб кўради ва ўзларини спорт беллашувларида, характерлар курашида иштирок этиб тургандек сезадилар. Шунингдек, спорт можароларини эмоционал – образли даражада ечишнинг иштирокчисига айланиб, тақлид қилиш учун ёрқин мисоллар ва ўз ҳаётини позицияларида аниқланишлари учун сабаблар топадилар.

**Ижтимоий интеграция ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси.** Спорт инсонларни ижтимоий ҳаётга жалб қилишнинг, унга ўрганишнинг ва шуғулланувчиларда ижтимоий муносабатлар тажрибасини шакллантиришнинг энг кучли

омилларидан бири ҳисобланади. Шахсни ижтимоийлаштириш жараёнида унинг муҳим роли ана шунга асосланган.

Ихтисослашган (шахслараро, гуруҳлараро, жамоалараро) спорт муносабатлари у ёки бу ҳолатда спорт доирасидан ташқарига чиқадиган ижтимоий муносабатлар тизимига жалб этилади. Бундай муносабатлар тўплами спортни шахсга таъсири, унинг спорт соҳасида ҳам, анча кенгроқ масштабда ҳам, ижтимоий тажрибасини ўрганиш асосини ташкил этади.

Оммавий ижтимоий оқим сифатида спорт ҳаракати ҳамда ижтимоий интеграция, яъни одамларни ўзаро бир – бирларига яқинлаштириш ва уларни қизиқишларининг ва фаолиятларининг умумийлиги асосида ўз ихтиёрларига кўра гуруҳларга, ташкилотларга, уюшмаларга, клубларга бирлаштириш омилларида бири сифатида анча катта аҳамиятга эга бўлди. Спортнинг машҳурлиги – бу халқнинг, миллатнинг, давлатнинг манфаатлари билан боғлиқ спорт ютуқларининг табиий баҳосидир ва у оммавий онга таъсирнинг энг қулай воситаси бўлиб қолади. Ҳозирги кунда жаҳонда бу воситадан тижорат мақсадларида ҳам фойдаланилмоқда..

**Коммуникативлик функцияси.** Инсоният ривожланишининг ҳозирги даврида жамиятни инсонпарварлаштириш спортни халқаро алоқаларни кенгайтириш, халқларни ўзаро яхши тушуниш ва маданий ҳамкорлик, ер юзида тинчликни мустаҳкамлаш омили бўлишини тақозо этмоқда.

Спортни халқаро мулоқотларда етакчи ўринни эгаллаб бўлганига анча бўлди.

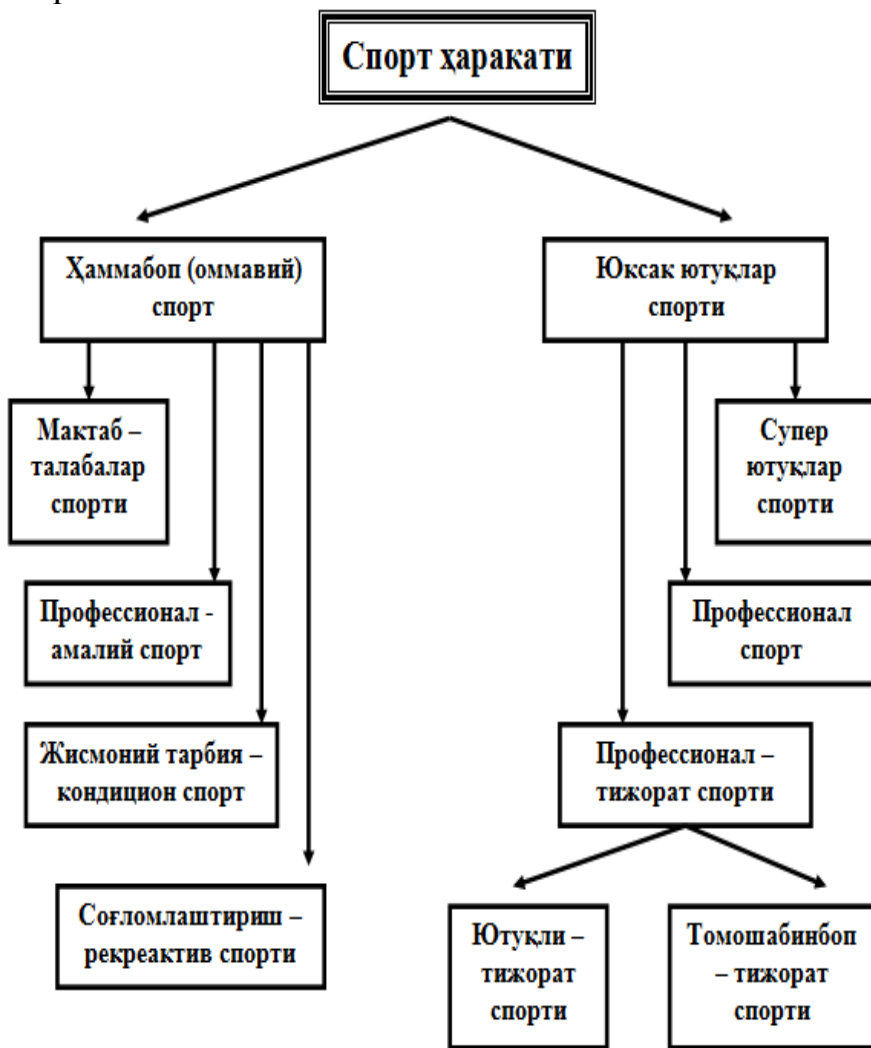
Халқаро спорт алоқалари, бизнинг давримизда, глобал ўлчамларгача ўсганлигига ҳайратланмаса ҳам бўлади. «Спорт ҳамма учун» ва Олимпиада ҳаракати сингари спорт ҳаракати кўринишлари замонамизнинг энг кенг халқаро оқимларидан бўлиб қолди. Ҳозирги пайтда Халқаро олимпия кўмитаси 200 дан ортиқ миллий олимпия кўмиталарини бирлаштирганлигини таъкидлаб ўтиш лозим.

**Иқтисодий функция.** Спорт жуда катта иқтисодий аҳамиятга эга. Бу спортга сарфланган маблағлар, энг аввало, аҳолини саломатлиги даражасини ўсишида, умумий ишлаш қобилиятини ортишида, инсоннинг умрини узайишида юз карра ўзини оқлашида ифодаланади. Спорт тўғрисидаги фанни, спортни моддий – техника базасини ривожланиши, кадрлар тайёрлаш – буларнинг ҳаммаси болалар ва ўсмирлар спортини, оммавий спортни ва юксак ютуқлар спортини ривожланишига хизмат қилади.

Спорт томошаларидан ва спорт иншоотларидан фойдаланиш орқали олинган молиявий воситалар ҳам иқтисодий аҳамиятга эга. Бироқ, бу спортни ривожлантириш учун давлат ва жамоат ташкилотлари сарфлайдиган маблағнинг жуда ҳам озгина қисмини ташкил этади, холос. Шу нуқтаи назардан спортнинг роли беқиёс.

**Спорт ҳаракатини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари** Бутун дунёда спорт, асосан, қуйидаги икки йўналиш бўйича ривожланмоқда ( 1-расм).

1) ҳаммабоп (оммавий) спорт;



1 – расм. Спортнинг ижтимоий амалий тузилмаси.



**Ҳаммабоп спорт** ўз таркибига: мактаб – талабалик спортини, профессионал – амалий спортни, соғломлаштириш – рекреатив спортини (1-расм) ўз ичига олади.

Дунёнинг кўпгина мамлакатларида спортнинг мазкур турлари миллионлаб шуғулланувчиларни қамраб олган «Спорт ҳамма учун» ҳаракатига киритилган.

Ҳаммабоп спортда машғулотлар йўналишига боғлиқ ҳолда мунтазам машғулотлар жараёнида бир қатор масалалар: таълим, тарбия, соғломлаштириш, профессионал (касбий) – амалий, рекреатив, ўз жисмоний ҳолатини (кондицияни) кўтариш ҳал қилинади.

Ҳаммабоп спортнинг асосини мактаб – талабалик спорти ташкил этади. У таълим ва тарбия тизимида (умумтаълим мактабларида, гимназияларда, лицейларда, касб – хунар коллежларида, институтларда ва бошқаларда) базавий жисмоний тайёргарликка эришишга ва умумий жисмоний лаёқатлиликини оптималлаштиришга йўналтирилган.

Шундай қилиб, мактаб – талабалик спорти умумий жисмоний тайёргарликни ва спорт натижаларига эришишни оммавий даражада таъминлайди. Оммавий спорт ҳаракатига, шунингдек профессионал (касбий) – амалий спорт ҳам, маълум касбга (ҳарбий ёки хизмат кўпураши, ёнғин – амалий спорти, курашнинг ва шарқ яккакурашининг турли кўринишлари ҳарбий – ҳаво, десант, ички ишлар кўшинларида ва махсус мақсадли қисмларда) тайёрлаш воситаси сифатида ишлатилдади.

**Жисмоний тарбия – кондицион спорти** ишлаш қобилиятининг керакли даражасини сақлаб туриш, расмий оммавий мусобақаларда иштирок этувчи инсонларнинг жисмоний тайёргарлиги сифатини кўтариш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳаракатига, шунингдек соғломлаштириш – рекреатив спорт ҳам соғлом дам олиш, тикланиш, организмни соғломлаштириш ва маълум даражадаги ишлаш қобилиятини сақлаб туриш воситаси сифатида киради.

**Юксак ютуқлар спорти** – маълум спорт турига қизиқишни қаноатлантиришга, жамиятда тан олинадиган ҳамда ўз обрў – эътиборини ўсишига ҳам, жамоа обрў – эътиборини ортишига ҳам, олий даражада эса Ватанни шон – шухратини ортишига олиб келадиган юксак спорт натижаларига эришишга йўналтирилган фаолият.

Катта спортдаги ютуқларга фақатгина катта жисмоний ва руҳий кучланишлар (зўриқишлар) билан доимий тренировка – мусобақа фаолияти туфайли эришиш мумкин. Мусобақаларда иштирок этиш спортчи зиммасига катта масъулият юклайди; ҳар бир хатонинг, ҳар бир муваффақиятсиз стартнинг юқори баҳоси унинг руҳиятига юқори талаблар қўядиган омилларга айланади. Юксак ютуқлар спортининг асосий хусусияти ана шундадир.

Шу билан бирга юксак ютуқлар спорти, том маънода, оммавий спортдан ўсиб чиқади ҳамда тайёргарлик воситалари ва усуллари нуктаи назаридан маълум ворислик ва изчиллик билан боғлиқ, ютуқлар бўйича мўлжалларни яратиш орқали ҳаммабоп спорт ҳаракати ривожланишини рағбатлантиради.

Замонавий юксак ютуқлар спорти ҳам анча мураккаб тузилмага эга. Ҳозирги кунда унинг бир қатор йўналишлари кузатилмоқда ( 1 – расмга қаранг):

- 1) суперютуқлар (ҳаваскорлар) спорти;
- 2) профессионал спорт;
- 3) профессионал – тижорат спорт;
- ютуқли – тижорат спорти;
- томошабинбоп – тижорат спорти.

Суперютуқлар (ҳаваскорлар) спорти ҳозирги кунга келиб унинг юкламаларига бўлган талабларга, тренировка – мусобақа фаолиятини ташкил этишга тааллуқли қисмида тобора кўпроқ профессионал спорт аломатларига эга бўлмоқда.

Ҳаваскор спортдаги юксак ютуқлар спорти вакиллари, одатда, талабалар, ўқувчилар ёки ҳарбий хизматчилар ҳисобланади. Бу уларга ўзларини (уларнинг маошлари ҳозирги пайтда профессионал спортчиларнинг маошларига яқин бўлса ҳам) ҳаваскор спортчи деб аташ ҳуқуқини беради. Ҳаваскор – спортчилар деярли доимо ўз тайёргарлигини бош мусобақаларга: Олимпиада ўйинлари, Жаҳон, Осиё ва мамлакат биричиликларига мўлжаллаб тузадилар. Мазкур мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш уларга ўз рейтингини кўтариш, кейинчалик эса соф профессионал соҳага ўтиб юқори гонорарларга эришиш имконини беради.

**Профессионал – тижорат спортини суперютуқли ҳаваскор спортдан асосий фарқи шундан иборатки, у тижорат қонунлари бўйича ҳам, ҳаваскор спорт қонунларини профессионал – спортчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш мумкин бўлган даражадаги спорт қонунлари бўйича**

хам ривожланади. Профессионал – спортчиларнинг мусобақалари тизимига маълум мақсадли кўрсатмалар таъсир кўрсатади. Бу эса «спорт бозори»да атлетнинг «нархи»га мос ҳолда ҳар бир старт учун моддий рағбатлантиришлар билан боғлиқ. Шу муносабат билан айрим профессионал спортчилар мусобақага энг юқори спорт маҳорати формаси ҳолатида келишни ўз олдига мақсад қилиб қўймайдилар, балки улар йиллик тайёргарлик циклида фақатгина 2 – 3 марта энг юксак тайёргарлик формасида бўладилар, холос. Узоқ вақт даври давомида улар етарлича юқори тайёргарлик даражасини, бироқ энг максимал даражани эмас, сақлайдилар.

Профессионал – спортчиларни қуйидаги уч гуруҳга бўлиш мумкин:

**Биринчи гуруҳга** Олимпиада ўйинларида ҳам, жаҳон биринчиликларида ҳам, кубоклар сериясида ва тижорат стартларида ҳам муваффақиятли иштирок этишга интиладиган спортчиларни киритиш лозим.

**Иккинчи гуруҳга** юқори натижаларга эга бўлган, лекин энг нуфузли мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишга ўзларини тайёрламайдиган спортчиларни киритиш лозим. Уларнинг бош вазифаси – турли кубок, тижорат мусобақаларида ва таклиф бўйича стартларда муваффақиятли иштирок этишдир.

**Учинчи гуруҳга** фахрий – спортчиларни, айниқса спорт ўйинларига, яккакурашларга, конькида фигурали учишга ихтисослашган фахрий спортчиларни киритиш лозим. Жисмоний тайёргарлиги ўртача ва техник тайёргарлиги жуда юксак даражада бўлган ҳамда юқори артистизм соҳиби

бўлган бу спортчилар томошабинлар ва юқори маошлар учун юксак спорт маҳоратини намойиш этадилар.

Спорт ҳаракатида ҳаммабоп (оммавий) спорт ва юқори ютуқлар спорти ўртасидаги оралиқ ҳолатини болалар спорт мактаблари, клублар ва секциялар тизимида шуғулланувчи спортчилар эгаллайдилар.

Статистика маълумотларига кўра Ўзбекистондаги спорт мактабларида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида шуғулланувчиларнинг сони қуйидагича:

- бошланғич тайёргарлик босқичида – 70,6 %;
- бошланғич ва чуқурлаштирилган ихтисослашган босқичда – 27,1 %;
- спорт такомиллашиш босқичида – 1,7 %;
- юксак спорт маҳорати босқичида – 0,45 % .

Шундай қилиб, шуғулланувчилар умумий сонининг тахминан 2 % и юксак ютуқлар спортига ўтар экан, холос.

Шундай қилиб, 2 миллион нафар болалар ва ўсмирлар ҳамда ёшлар ва қизлардан фақатгина 34,5 минг нафари юқори квалификацияли спортчилар бўлиб етишар эканлар.

Шундай қилиб, спорт мактаблари ва клубларининг ҳозирги замон тизими юксак ютуқлар спортига ҳам, ҳаммабоп (оммавий) спортга ҳам ишламоқда.

### **1.3. Машғулот – мусобақа тайёргарлик тизимига тавсиф.**

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, машғулот – мусобақа тайёргарлик тизимининг энг муҳим ва асосий

ташқил этувчилари қуйидагилар ҳисобланади (2 – расмга қаранг):

- 1) танлаш ва спортга йўналтириш тизими;
- 2) мусобақалар тизими;
- 3) спорт машғулотлари тизими;
- 4) машғулот ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган омиллар тизиккми:
  - а) кадрлар тайёрлаш;
  - б) илмий – услубий ва информацион таъминлаш;
  - в) тиббий – биологик таъминот;
  - г) моддий – техник таъминот;
  - д) молиялаштириш;
  - е) ташкилий – бошқариш омиллари;
  - ж) ташқи муҳит омиллари.

### **Олимпиада спорт мусобақалари**

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта рол ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

- 1) Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларни ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташқил этилади (юқори рингга қуйи

мусобақаларда қатнашганлар кўйилади ёки пастдан юқорига).

2) Мусобақада бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усулларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустаҳкамланади.

3) Мусобақалашувчиларни ҳатти ҳаракатлари ноантогонистик рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблантирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоиш қилади. Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятларини эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириши мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётга таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига, тахлил этилишига ва материал - техник томондан таъминланганлигига.

3) Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Шундай қилиб спорт назарияси – бу спортни аҳамияти тўғрисида тушунча берадиган, қонунлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимидир.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан - мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан - спорт мусобақалари, спорт машғулотидан генетик ва бўйсунуши бўйича “каттадир”. Маълумки, инсон маънавияти ва маданиятини ривожланишида, ҳар хил яккама якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларни шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўриш йўллари аниқлана бошланди. Ҳозирги кунда спортда бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан - спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини,



заҳираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда “Полигон” бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун фақат мусобақа вақтида психологик қарама-қаршилиқларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва бошқа шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларга оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтидан 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартибланирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1. Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолиятини ташкил қилишга.

2. Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчини фаолияти, шарт-шароити ва ютуқларини баҳолаш йўллари тиблаштириш, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустаҳкамланади.

3. Мусобақалашувчиларни хулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари - ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, қатнашиш шарти, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқаларни талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан, ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазмалилик ва б.қ.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси - ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малақаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва тафаккур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

**Атлетик спорт турлари мусобақа ғолибларини  
аниқлаш бўйича 3 та синфга бўлинади.**

1-синф натижани инструмент орқали ўлчана- диган спорт турлари	3 гуруҳга бўлинади	1.Натижа. Машқ бажаришга кетган вақт билан аниқланадиган спорт турлари
		2.Натижа. Узунлик ўлчами билан аниқланадиган спорт турлари
		3.Натижа. Оғирлик ўлчови билан аниқланадиган спорт турлари
2-синф. Натихали, объектив кўрсаткичлар билан аниқлаб бўлмайдиган спорт турлари	2гуруҳга бўлинади	1.Кўриш билан натижани аниқланадиган спорт турлари
		2.Шартли равишда қабул қилинган қоида бўйича
		Бу гуруҳ яна 3 кичик гуруҳларга бўлинади

<p>1.Кичик гуруҳга 2 рақиб, мусобақа вақтида контактда бўлади (яккама якка кураш)</p>	<p>2 рақиб бир бири билан контактда бўлмайди (спорт ўйинлари теннис)</p>	<p>3.Кичик гуруҳга партнёрлар ва команда ўйинида бир-бирига бевосита боғлиқ ҳолда ўйнаш</p>
<p>3-синф кўп кураш спорт турлари</p>	<p>2гуруҳга бўлинади</p>	<p>1.Бир спорт турида тузилган кўп кураш (енгил атлетика гимнастика)</p>
		<p>2.Ҳар хил спор туридан тузилган кўп кураш</p>

**Мусобақаларни туркумларга бўлиниши.**

1.Аҳамияти бўйича	Тайёргарлик, асосий, мақсадли.
2.Мазмуни бўйича	Е/атл, сузиш ва х.к. спартакиадалар, Олимпиада ўйинлари (мажмуали)
3.Кўлами бўйича	Жамоа, туман, шаҳар, вилоят ва республика
4.Идоралар ёки территория принципи бўйича	“Динамо” КСЖ бўйича, Республика, СНГ, Овропа, миллий, халқаро, дунё биринчиликлари
5.Ҳал қиладиган вазифаси бўйича	-назорат -классификация -танлаш -биринчилик учун -кўргазмалилик
6.Ташкил қилиш характери бўйича	Очик, ёпиқ, анъанавий, матчли, сиртдан тенглаштирилмаган
7.Сино в олиш шакли бўйича	Шахсий, жамоа, шахсий – жамоа
8.Ўтказиш тизими бўйича	Айланма тизимида, чиқиб кетиш билан, аралаш
9.Ёш категориялари бўйича	Болалар ўсмирлар, ёш спортчилар, катталар, қарилар.
10.Қатнашувчиларнинг жинси бўйича	Эркаклар учун, хотин-қизлар учун.
11.Қатнашувчиларнинг касбини йўналиши бўйича	Мактаб, талабалар, ҳарбий ва х.к.
12.Соғлигини оғиш характери бўйича	Кўрлар учун, карлар, яқиндан кўрувчи, полиомилет билан касалланганлар учун.

Одатда энг муҳим саналган йирик расмий мусобақалар спортчини тайёрлашдаги давомий жараённинг якуни ҳисобланади. Уларда имкони борича юқори спорт натижаларига эришиш зарурати кўпинча бундай мусобақаларнинг юксак мақомини, шунингдек уларга тайёргарлик тизимининг таркиби ва моҳиятини белгилайди. Бошқа мусобақалар саралаш,

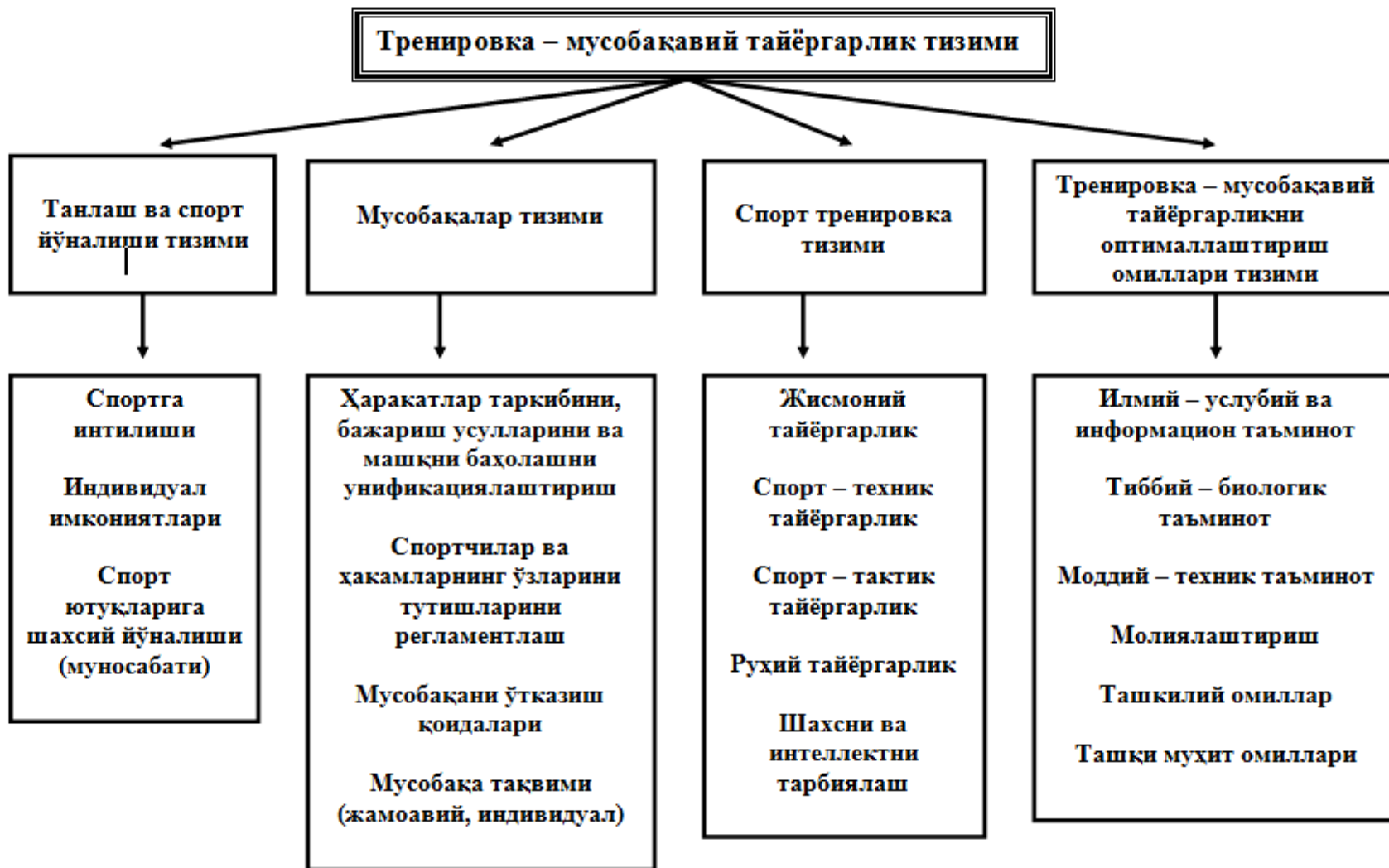
жамлаш, тайёрлаш ёки назорат характерига эга бўлиб, турли техник-тактик вазифаларни бажариши мумкин.

Спорт тайёргарлиги тизимининг ҳар бир ташкил этувчиси ўз функционал вазифасига эга ҳамда шу билан бир вақтни ўзида тизим тузилмаси, фаолияти ва ривожланишининг умумий қонуниятларига бўйсунди.

**Танлаш ва спортга йўналтириш тизими** – бу педагогик, тиббий – биологик, психологик ва ижтимоий характердаги ташкилий – услубий тадбирлар комплекси бўлиб, боланинг, ўсмирнинг, ёшнинг у ёки бу спорт фаолиятига (спорт турига) интилишининг (иқтидорининг) энг юқори даражасини аниқлаш имкониятини беради. Рақобатнинг доимий кучайиб

бориши ва натижаларнинг узлуксиз ўсиб бориши билан характерланадиган замонавий спортда керакли морфофункционал маълумотларга ва жисмоний, психологик ва интеллектуал қобилиятларнинг синтезига эга бўлган ҳамда ривожланишнинг мустасноли юқори даражасида бўлган спортчиларни топиш ва танлаб олиш жуда ҳам муҳимдир.

Танлов тизимига асосий талаб шундан иборатки, у кўп йиллик тайёргарлик тизимининг органик ташкил этувчиларидан бири бўлиши керак, чунки инсоннинг қобилиятларини фақат тренировка ва тарбия жараёнида аниқланиши мумкин ҳамда мураккаб диалектик яхлитлик – туғма қобилиятлар ва ўзлаштиришнинг биологик ва ижтимоийлиги оқибати ҳисобланади (В. И. Платонов, 1987).



2-расм. Машғулот – мусобақа тайёргарликнинг тузилиш – функционал схемаси.

**Мусобақалар тизими (2-расм).** Спорт фаолиятининг махсус кўриниши ҳисобланган спорт мусобақалари тайёргарликнинг мақсад ва йўналишларини аниқлайди, шунингдек ундан шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасини солиштириш ва ошириш имконини берувчи ихтисослашган тренировканинг энг муҳим воситаларидан бири сифатида фойдаланилади.

Спорт ва иқтисодий томондан мақсадга мувофиқликни, ўтказиш шарт-шароитларини, анъаналарни, махсус хусусиятларни инобатга олган ҳолда ҳар бир спорт турида мусобақалар тизими яратилади. Улар, одатда, жаҳон, миллий, ҳудудий ва маҳаллий даражада узвийликка эга бўладилар.

Замонавий спортда спорт мусобақалари тизимининг функциялари жуда кенг ва турли-тумандир. Мусобақалар тизими спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни бошқаришнинг энг муҳим универсал механизми ҳисобланади. У, кўп жихатдан, тренировка жараёнининг мазмуни ва моҳиятини, йўналувчанлиги ва тузилишини аниқлаб беради; керакли назорат инструменти сифатида хизмат қилади; спорт турини ривожланишига сезиларли таъсир кўрсатади; спорт тайёргарлиги тизимининг бутун жаҳон ва мамлакатлар орасидаги ўзаро муносабатларини тезкор ташкил этиш имкониятини яратади; спортни оммавийлигини ривожланишига хизмат қилади; мотивацион механизмни шакллантиришга фаол таъсир кўрсатади.

Бироқ, баъзи ҳолларда айрим мусобақалар спортчиларни тайёргарлик тизими доираси чегарасидан чиқиб кетади, чунки кўп йиллик ёки йил давомидаги бундай тайёргарликнинг якуни ҳисобланади. Бундай мусобақаларга кўпчилик ҳолларда, Олимпиада ўйинлари, жаҳон ва қитъа биринчиликлари киради, квалификация даражаси бироз пастроқ спортчилар учун асосий мақсадли мусобақалар – бу мамлакат биринчилиги, ҳудудий ва бошқа мусобақалар ҳисобланади .

**Спорт машғулотлар тизими (2-расмга қаранг).** Мусобақалар тизими фаолиятининг самарадорлигини, яъни режалаштирилган спорт натижаларига маълум стартларда ва керакли муддатларда эришишни самарали машғулот тизими таъминлайди.

Машғулот жараёни спорт тайёргарлигининг асоси ҳисобланади, бутун ҳаракатланиш фаолиятининг характерини ва мазмунини, шунингдек молиявий, моддий-техникавий, информацион, илмий ва тиббий таъминот ҳамда тикланиш тадбирларини аниқлаб беради.

Машғулот фаолияти жараёнида спортчи ўзининг жисмоний, техник, тактик ва маънавий – руҳий тайёргарлиги даражасини такомиллаштиради. Уларнинг юқори даражага кўтарилиши учун инсоннинг тарбияси ва унинг интеллектуал қобилиятлари даражаси муваффақият гарови ҳисобланади.

**Мусобақа - машғулотлар тизими, фаолият самарадорлигини оширадиган омиллар тизими (2-расмга қаранг).**



*Кадрлар.* Мамлакатимизда спортчилар тайёрлаш тизимининг ўсишида касбий квалификация даражаси юқори бўлган кадрлар мавжудлиги, иқтидорли спортчилар ва мураббийлар жонкуярлиги, спорт натижаларини янада ўсиши учун энг истиқболли ҳисобланган йўналишларда самарали технологиялар ва услубларни таклиф этишга қодир бўлган мутахассисларнинг илмий салоҳияти билан таъминланади.

*Илмий – услубий, тиббий биологик ва информацион таъминот.* Илмий – техник прогресс ютуқларини ўз вақтида амалиётга тадбиқ қилиш спортчилар тайёрлаш натижасини ҳал қилувчи омилларидан бири ҳисобланади. Илмий – услубий, тиббий биологик ва информацион таъминот тизими, мамлакатимизда мавжуд илмий текшириш институтларидаги ва университетлардаги ихтисослашган бўлимларни, мамалакат, вилоят ва шаҳар терма жамоалари қошида ташкил этилган илмий гуруҳ мажмуаларини, вақтинчалик меҳнат гуруҳларини; тиббий – жисмоний тарбия диспансерларини, турли спорт ташкилотлари қошидаги услубий кабинетларни ўз таркибига олади. Ушбу тизимга ихтисослашган китоб нашриётларини, газеталарни, журналларни, теледастурлар таркибидаги спорт редакцияларини, энг замонавий компьютер техника ва технологиялари билан жиҳозланган информацион марказларни ҳам киритиш лозим.

Мазкур тизим қуйидаги функцияларни бажаради:

- спорт турлари бўйича ривожланиш тенденцияларини аниқлайди, спортчилар тайёрлаш тизимини асосини ташкил этувчиларнинг ривожланиш йўлларини башорат қилади ва истиқбол йўлини кўрсатади;
- спортнинг назарий, услубий ва дастурий – норматив асосларини ишлаб чиқади;
- ташкилий – бошқарув, иқтисодий ва моддий – техник омилларни такомиллаштиради;
- спортнинг тиббий – биологик муаммоларини ишлаб чиқади, шунингдек спортчининг соғлигини сақлаш ва тиклаш, уларнинг ишлаш қобилиятларини ошириш бўйича амалий тадбирларни тадбиқ этиш ишларини амалга оширади;
- спортнинг психологик муаммоларини ишлаб чиқади ва спорт тайёргарлигининг маънавий – руҳий таъминоти бўйича амалий тадбирларни бажарилишини таъминлайди;
- жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш ишларини олиб боради;
- спорт бўйича мутахассисларни маълумотлар билан таъминлайди.

Тренировка ва мусобақа жараёнларида ташҳис, ўлчаш, ҳисоблаш техникасидан, аудио – ва видеоаппаратуралар ва бошқалардан кенг фойдаланилади.

Спорт фанини ривожланиши, жаҳондаги илмий – техник прогресс ютуқларини спортга тадбиқ қилиш спортчилар тайёрлаш тизимига илмий ва информацион таъминот комплексини ҳамда турли йўналишдаги

мутахассисларни – етук педагогларни, шифокорларни, биологларни, физиологларни, биомеханикларни, биохимикларни, социологларни, муҳандисларни, математикларни ва бошқаларни жалб этишга хизмат қилди.

**Моддий – техник таъминот.** Кейинги йилларда спортда моддий – техник базани такомиллаштириш, янги асбоб – ускуна (инвентарь) ва курилмалар, тренажерлар, спорт пойафзали ва кийими ва бошқалар моделларини яратиш билан боғлиқ бўлган муҳим ва туб ўзгаришлар содир бўлди. Кўп сонли ихтисослашган фирмалар ҳар йили энг янги (янада такомиллашган) спорт анжомлари намуналарини ишлаб чиқмоқдалар ва бу спорт техникасини ўзгаришига, тренировка усулларини такомиллаштирилишига, спортчилар саломатлигини сақланишига, спорт натижаларини янада ўсишига хизмат қилмоқда.

**Спортни молиялаштириш** турли манбалардан: давлат бюджетидан, тижорат ташкилотларидан, ҳомийлардан, шунингдек маҳаллий бюджетдан амалга оширилади. Бу энг иқтидорли болаларни, ўсмирларни ва катта ёшдаги аҳолини спорт мактабларида, таълим тизимида ва бошқа айрим ташкилотларда спорт машғулотларида бепул шуғулланишлари учун шароитлар яратиш имкониятини беради.

Кейинги йилларда спорт турлари бўйича федерациялар, спорт жамиятлари, ҳудудий, бошқарма ва идоралар спорт ташкилотлари, клублар, спорт жамоалари ўз – ўзини молиялаштириш ва бошқа ноанъанавий ўзини молиялаштириш шаклларига муваффақиятли ўтишлари кузатилмоқда ва бу спорт тайёргарлиги тизимида ҳам кўпгина масалаларни самарали ҳал этиш имкониятини бермоқда.

Мусобақа тизими ва машғулотлар тизимининг фаолияти, самарадорлигини оширадиган технологияларни мунтазам такомиллаштириб борилиши муносабати билан спортчилар тайёрлаш жараёнини, айниқса юксак спорт маҳорати босқичида, қимматлашиб бориши кузатилмоқда. Ҳисоб – китоблар юксак спорт маҳорати босқичида битта спортчини тайёрлаш учун бошланғич тайёргарлик босқичига нисбатан 800 – 1000 марта кўп (айрим спорт турларида бундан ҳам катта) маблағ сарфланишини кўрсатмоқда.

**Ташқи муҳит омиллари.** Спортчилар тайёрлаш тизими фаолиятини ижтимоий, иқтисодий, демографик шарт – шароитлар ва атроф муҳитдан ажраган ҳолда олиб боришни ҳеч ҳам иложи йўқ. Бу омилларнинг ҳаммаси у ёки бу спорт турига сезиларли таъсир кўрсатади. Масалан, шимолий районларда қишки спорт турларига, тоғли районларда тоғда шуғулланадиган спорт турларига катта эътибор бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулот ва мусобақа фаолиятининг самарадорлигига жойнинг денгиз сатҳидан баландлиги, ҳаво ҳарорати, атроф муҳитнинг намлиги, соат поясининг ўзгариши сингари ташқи муҳит омиллари таъсир кўрсатади. Бир томондан, улар спортчининг спорт ишлаш қобилиятини ошириши, иккинчи томондан эса – сезиларли даражада уни пасайтириб юбориши ҳам мумкин.

Энг муҳим мусобақаларга тайёргарлик кўриш жараёнида ташқи муҳит омилларини инобатга олиш айниқса муҳим аҳамият касб этиши мумкин (1-илова).

**Бошқариш ва ташкилий тузилма.** Спортчининг техник-тактик, ахлоқий такомиллашиб боришини бошқариш тизими – бу бошқарувчи ва бошқарилувчи подсистемалар (остки тизимлар)нинг тўпламидир. Уларнинг таъсири дастурларни амалга оширишга ва қўйилган вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган. Ушбу тизим мажмуа характерга эга ва барча сатҳларни – бевосита спортчиларни тайёрланишини маҳаллий, ҳудудий, ҳокимият бошқарувини қамраб олади. Ҳар бир сатҳда махсус вазифалар ҳал қилинади ҳамда маълум тартибда бўйсунувчанлик ва координация қилиниши бошқарувнинг тизимлилигини аниқлайди. Мажмуалиги шунингдек бошқарув тизимида турли хил ташкил этувчилар – биологик, ижтимоий – иқтисодий, моддий – техник, информацион ва бошқалар мавжуд эканлигида намоён бўлади.

Бошқарув тизимида ташкилий тузилмани ҳамда тизим фаолиятини ва мақсадга эришишни таъминловчи механизмни бир – биридан фарқ қиладилар.

**Ташкилий тузилма** деганда ўзаро алоқалар тўпламини ва турли спорт ташкилотларини маълум тартибда бўйсунувчанлигини, тизимнинг яхлит ҳолдаги ва унинг алоҳида ташкил этувчиларининг мақсадларини, вазифаларини ва функцияларини ҳамда улар орасидаги маълумотлар оқимини тушуниш керак.

**Бошқарув механизми** – бу инсонлар томонидан спортчиларни тайёрлашни бошқаришда қўлланадиган турли услублар, усуллар, рағбатлар мажмуасидир.

Мамлакатимизда спортчилар тайёрлаш тизимининг тузилиши мустақиллик йилларида вужудга келди ва ҳозирги кунда у ўз таркибига кўпгина ташкилотларни олган ҳамда давлат – жамоатчилик характерига эга. Ҳозирги пайтда мазкур тузилма доирасида оммавий жисмоний тарбия ва спортни ҳам, юксак ютуқлар спорти соҳасини ҳам бошқариш амалга оширилмоқда. Мураккаб ташкилий тузилма шароитларида турли тенденциялар: бир томондан, интеграция, нусха олиш, координация, иккинчи томондан, маъмурий ва функционал ажралиш, тор идоравий ва тор координацион мақсадларни шакллантириш намоён бўлмоқда.

#### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар**

1. Спорт назариясининг асосий атамаларига тавсиф беринг?
2. Спорт ижтимоий ҳодиса сифатида нималарни биласиз?
3. Спорт назарияси фани тўғрисида нималарни биласиз?
4. Спорт турлари бўйича ҳаракат фаолиятига қараб қандай гуруҳларга бўлинади?

5. Нима сабабдан кейинги йилларда (30- 40 йиллар ичида) айниқса каттик чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларида мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетди?

6. Спорт йили двомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида уларнинг қийинчилигини аста-секин ортиб боришини кузатинг?

7. Мусобақалар тизими тўғрисида нималарни биласиз?

## **2. БОБ. Спорт ютуқлари ва уларни ривожлантириш тенденциялари.**

Спорт ютуғи, одатда, рақибга нисбатан устунроқ (каттароқ) балларда, голларда, очколарда баҳоланадиган; вақт, масофа, масса, нишонни аниқроқ мўлжалга олиш, мураккаб ҳаракатланиш комбинацияларини анча сифатли бажариш ва бошқа кўрсаткичларида ифодаланадиган натижаларни намойиш қиладиган ғалаба билан характерланади.

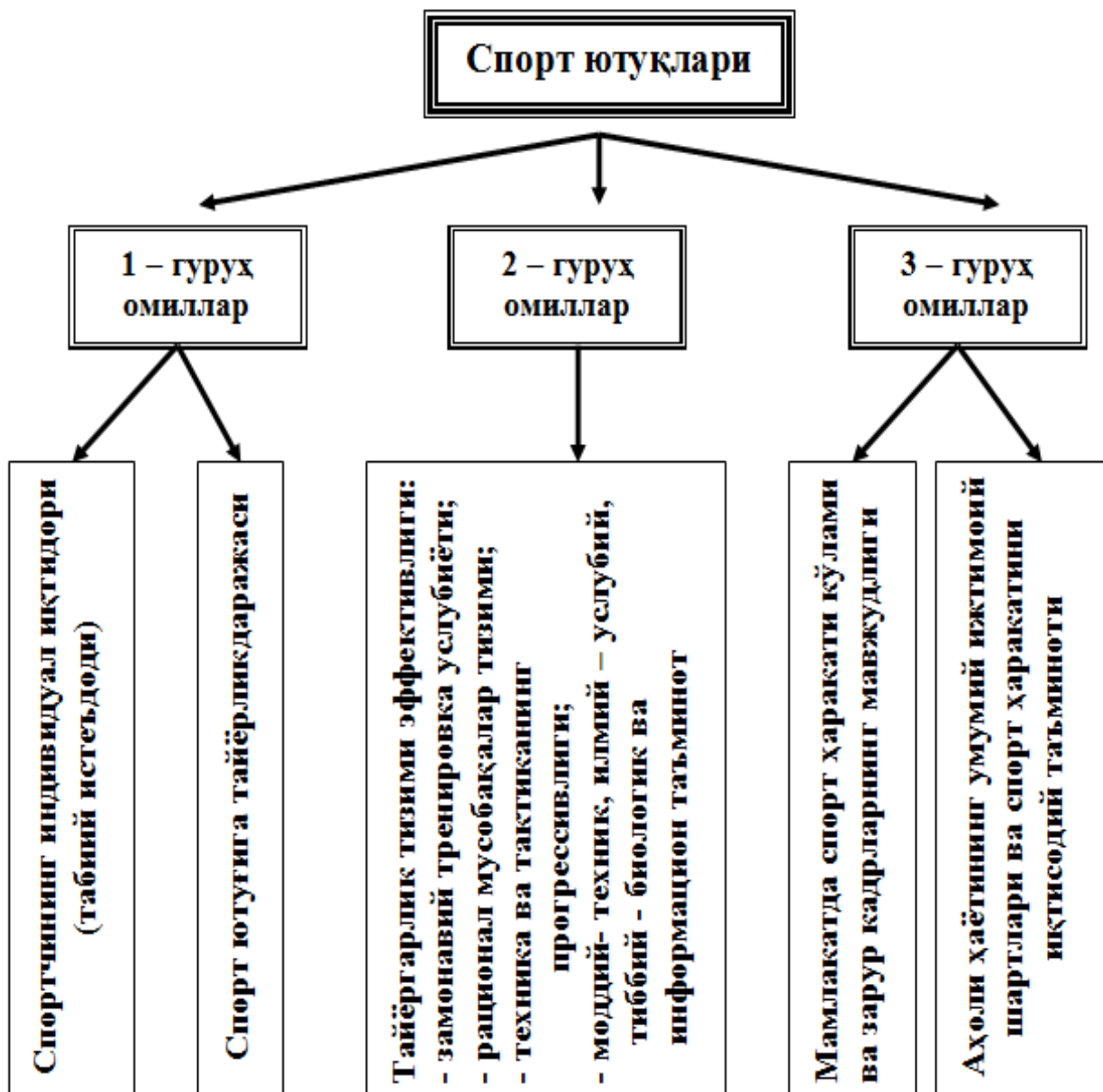
Спорт юксак (абсолют) ютуқларга интилишсиз маънога эга эмас. Бундай ютуқлар гўёки алоҳида бир спортчини ҳам, инсонлар ҳамжамиятининг ҳам имкониятлари захираларини баҳолаш эталони

ҳисобланади. Бироқ, спортнинг ва уни спорт ютуқлари кўринишидаги кўрсаткичларининг хусусиятлари шундан иборатки, агар абсолют ютуқларни бугун машҳур спортчиларнинг кичик гуруҳигина забт этган бўлса, бир неча йилдан кейин улар шуғулланувчиларнинг тобора кенгроқ оммаси томонидан забт этилади.

***Спортда спорт ютуқлари динамикасига таъсир этувчи омиллар.***

Спорт ютуқлари қуйидаги уч гуруҳ омиллари: индивидуал омиллар (биринчи гуруҳ), илмий – техник прогресс (иккинчи гуруҳ) ва ижтимоий – иқтисодий омиллар (учинчи гуруҳ) билан аниқланади (28–расмга қаранг). Ушбу омилларни батафсилроқ қараб чиқамиз.

***Спортчининг индивидуал иқтидорлиги.*** Ҳозирги замон фанида истеъдодлар, иқтидорлилар ва қобилиятли одамлар ўзаро фарқланади. Ҳар қандай спорт тури билан шуғулланиш инсондан шахснинг индивидуал хусусиятлари орқали ифодаланадиган маълум қобилиятларини намоён қилишни талаб қилади ва улар бир ёки бир нечта фаолият турларини муваффақиятли бажариш шarti ҳисобланади. Қобилиятлар ҳамда билимлар,



3 – расм. Спорт ютуқлари ўсишини таъминлайдиган омиллар.

малака ва кўникмалар бир нарса эмаслигини таъкидлаш лозим. Қобилият тезкорликда, маълум фаолиятнинг усул ва услубларини эгаллаш чуқурлигида ва мустаҳкамлигида аниқланади.

Истеъдод қобилиятларнинг туғма ташкил этувчиси ҳисобланади. У инсонни ўзига мос фаолиятни муваффақиятли бажариш имконини таъминлайди. Спортга нисбатан маълум мусобақа фаолиятини муваффақиятли амалга оширишни таъминлайдиган жисмоний ва маънавий – руҳий сифатлар ҳамда шахсий хусусиятлари тўғрисида гапириш мумкин. Истеъдод борган сари спорт мактабларида шуғулланувчиларнинг бир гуруҳидан бошқасига, бир терма жамоадан анча юқори рангдаги нуфузли бошқасига ўтишида бош мезон бўлиб бораверади.

Спорт турлари бўйича маълум қобилиятларни ривожлантириш асосида аниқ иқтидорлилар ҳам ётади. Маълум маънода иқтидор деганда туғма анатомик – физиологик ва маънавий – рухий қобилиятлар тушунилади. Бироқ инсонни турли қобилиятларининг энг юқори даражаси доимо фаолиятни рационал ташкил этиш жараёнида унинг ривожланиш натижаси, спортда эса - тайёргарлик тизими натижаси ҳисобланади. Инсоннинг истеъдоди ўз – ўзича қобилиятларни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бунга эришиш учун эса мақсадга йўналтирилган тарбия, ривожланиш ва таълим зарур.

Шундай қилиб, инсоннинг истеъдоди унинг иқтидори билан биргаликда оптимал педагогик таъсир остида, айрим ҳолатларда эса олдинги авлод жамлаган тажриба натижаларидан фойдаланган ҳолда маълум қобилиятларни ривожлантириш имкониятини беради.

Спорт қобилиятларини баҳолашда мураббий қуйидаги учта муҳим ва ҳал қилувчи вазиятларга дуч келади:

- маълум спорт турига мавжуд қобилиятлар таркиби;
- ҳар бир одамда унинг кейинчалик такомиллашадиган хусусиятларини истиқболлаш (башорат қилиш) мақсадида объектив ва олдиндан аниқланган баҳо;
- агар ушбу қобилиятлар етарли даражада ривожланмаган бўлса, уларни шакллантиришга қандай йўللار билан эришиш ёки паст даражада ривожланган бўлса уларни нима билан компенсация қилиш (ўрнини тўлдириш) мумкин.

#### ***Спорт ютуғини забт этишга тайёргарлик даражаси.***

Спортчининг мақсадга йўналтирилган тайёргарлиги юксак натижаларга эришишни аниқлайди ва ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Табиий инъомларга мақсадга йўналтирилган ҳолда таъсир кўрсата бориб мураббий спортчи қобилиятларининг танланган спорт туридаги ўсишини таъминлайдиган керакли даражадаги ривожланишига эришади. Шу билан бирга спортчининг мақсадга интилувчи тренировка ҳамда бош ва оралик (босқичли) мақсадларга интилишида ифодаланадиган ўзини тўлиғича шу ишга бағишлаши катта муваффақиятнинг асосий шarti ҳисобланади. Ушбу жараён давомида спортчини ўз – ўзини мустақил такомиллаштиришга сезиларли кучланиш бериши мажбурий шартлардан бири ҳисобланади. Бирорта ҳам энг истеъдодли спортчи машаққатли меҳнатсиз юксак натижаларга эриша олмайди.

Шу сабабли спорт ютуқлари – бу «спортчи томонидан ўз – ўзини мустақил такомиллаштириш учун бажарилган фойдали ишлар ўлчамини (энергетик харажатларни) кўрсаткичидир, унинг ушбу йўлдаги муваффақиятлари кўрсаткичидир» (Л. П. Матвеев, 1977)

Ҳозирги пайтда машғулот юкламалари ва спортчини тайёрлаш жараёнида умумий сарфланган вақт сезиларли қийматларга етиб бормоқда. Ҳар хил спорт турларида машғулот ва мусобақага ажратилган умумий

сарфланган вақт ҳажми йилига 800 соатдан 1500 соатгача ораликда тебранишини айтиб ўтиш етарли. Маълум спорт турларида кунига уч ва тўрт мартали машғулот машғулотлари ўтказиш амалда жорий этилмоқда.

Буларнинг ҳаммаси спортчининг маънавий – руҳий сифатларига ва шахсий хусусиятларига юқори талаблар қўяди. Фақат юксак натижаларга эришишга интиланган юқори мотивацияли спортчигина тўлиқ ўз – ўзини бағишлаш ва ўзига талабчанлик шароитларида бундай юкламаларга чидаши мумкин.

Шундай қилиб, спортчининг тайёргарлик даражаси уни эффектив тренировка ва мусобақа тизимларидан фойдаланишига, шунингдек ушбу фаолият мақсадларини шакллантирадиган жамоатчилик ва шахсий спорт фаолияти ва мотивларини муҳимлигини англаб етишига боғлиқ ва бу спорт ютуқларининг прогрессини таъминлайди.

***Спортчини тайёрлаш тизимининг самарадорлиги*** куйидаги омиллар:

- замонавий машғулот услубиёти;
- аниқ мусобақалар тизими;
- ўсиб борувчи техника ва тактикадан фойдаланиш;
- моддий – техник таъминот;
- спортчилар, мураббийлар, педагоглар, шифокорлар ва бошқаларни
- илмий – услубий, тиббий – биологик ва инфорацион таъминоти билан аниқланади.

Ушбу омиллар гуруҳида спорт тайёргарлиги тизимининг илмий – услубий асослари биринчи ўринда туради. Фақат услубий ишланмаларга ва тавсияномалар кўринишида қайта ишлаб чиқилган ҳамда спорт тренировкаси тузилмасида ўз ўрнига эга бўлган замонавий илмий маълумотлар асосида спортчи тайёргарлигининг самаралиги тўғрисида гапириш мумкин.

Юқори тренировка ва мусобақа юкламаларидан кейин спортчиларни тикланиш воситалари ва усуллари, шунингдек уларнинг спорт иш қобилиятларини ошириш усуллари тренировка жараёнида муҳим роль ўйнайди.

Спортчи тайёргарлиги эффективлигига юқори сифатли спорт анжом –ускуналарни, қурилмаларни, пойафзалларни, кийимларни, ҳимоя мосламаларини, турли тузилмаларга эга бўлган ва турли вазифаларни бажаришга мўлжалланган (механик, электромеханик, электрон) тренажерларни қўллаш ва ишлаб чиқиш катта таъсир кўрсатади.

Спортчиларни тайёргарлик тизими эффективлигини ошириш масалаларида уларнинг тактик ва техник тайёргарлигини такомиллаштириш муҳим момент ҳисобланади. Кўпгина спорт турларида тактик ва техник тайёргарлик маҳоратнинг асосий устивор томонларидан бири ҳамда бутун тизим муваффақиятини аниқлаб берувчи омил ҳисобланади. Ўз вақтида ишлаб чиқилган ва амалда самарали қўлланган янги элементлар ва мураккаб



мажмуолар, тактик услублар, охир оқибатда, юксак спорт ютуқлари даражасига боғлиқ бўлади.

***Спорт ҳаракати кўлами ва уни кадрлар билан таъминлаш.*** Ҳар қандай мамлакатда ҳам спорт фаолиятининг эффективлиги спорт ҳаракати кўлами сингари муҳим омилга боғлиқ бўлади. Ижтимоий – статистик таҳлил кўйидагиларни кўрсатади: спорт машғулотларига қанчалик кўп одамлар жалб этилган бўлса, шунчалик кўп сонли спортчилар катта спортга қадам кўядилар, бу эса, ўз навбатида, улар орасидаги рақобатни кучайтиради ва ўсиб борувчи спорт натижаларида акс этади.

Спорт машғулотлари оммавийлигини ортиши жамият ҳаётидаги ижтимоий шарт – шароитларга ва керакли мутахассисларни: мураббийларни, инструкторларни, ўқитувчиларни, шифокорларни, спорт иншоотлари хизматчиларини ва бошқаларни тайёрлашга боғлиқ. Бу мутахассисларнинг квалификацияси кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг умумий оммаси орасида ҳам, шунингдек юқори квалификацияли ва машҳур спортчилар орасида ҳам, спорт ютуқларини ортишига хизмат қилади.

***Спорт ҳаракати ривожланишини ижтимоий шарт – шароитлари ва уни иқтисодий таъминоти.***

У ёки бу мамлакатнинг спорт ютуқлари даражаси, кўп жиҳатдан, жамият ҳаёти моддий шароитларига боғлиқ бўлади ва бу шароитлар инсоннинг умумий ҳаётий фаолиятида бош ролни ўйнайди. Турли мамлакатларда тараққий этган турли спорт турлари бўйича ютуқлар даражаси тўплами халқнинг моддий фаровонлиги кўрсаткичлари билан, шунингдек халқнинг ўртача умр давомийлиги, умумий сони ва инсоннинг билимдонлиги кўрсаткичлари билан чамбарчас боғлиқ (А. М. Максименко, 1969). Шу билан бир вақтда унча юқори бўлмаган иқтисодий потенциал билан ривожланувчи давлатлар маҳаллий аҳолининг этник ва географик хусусиятларини ҳамда анъаналарини акс эттирувчи икки – уч спорт турини муваффақият билан ривожлантириши мумкин. Бунинг мисоли сифатида Эфиопия ва Кения давлатларининг югурувчилари, Лотин Америкаси боксчилари, африка давлатлари футболчилари ва бошқаларни келтириш мумкин. Бироқ, жамият ҳаётидаги иқтисодий шароитлар туфайли бу мамлакатлар учун кўпгина машҳур ва оммавий спорт турлари комплексини ривожлантириш имконияти етарли эмас.

Хулоса сифатида спорт ютуқлари инсоннинг ўз қобилиятларини такомиллаштириш бобидаги муваффақиятларини акс этишини ҳамда ушбу ютуқлар спортни, жисмоний маданиятни ва жамиятдаги маданият кўрсаткичларидан бири ҳисобланишини таъкидлаб ўтиш керак.

***Спорт иншоотларини ривожланиш тенденцияси.*** Замонавий спорт спорт иншоотларини доимий ўсиб бориши билан характерланади. Шу билан бирга, ҳар бир алоҳида спорт турида ёки айрим спорт турининг бутун ривожланиш тарихи давомида ютуқларнинг нотекис ўсиш динамикаси кузатилади. Айрим босқичларда у натижалар сакраб кетиши билан,

бошқаларида – вақтинчалик стабиллик билан, учинчи босқичларда – аста-секинлик ва узлуксиз ўсиб бориш билан боғлиқ бўлади. Бу бир қатор омиллар: янги тренировка восита ва усуллари тadbик қилиш; мусобақалар тизимини иқтисодий рағбатлантириш; спорт анжом – ускуналарни, қурилмаларни, пойафзалларни, кийимларни такомиллаштириш; спортчи иш қобилиятини оширишнинг янги (психологик ва физиологик) услубларидан фойдаланиш билан боғлиқ.

Ҳар қандай спорт турида спорт ютуқларининг ўсиш динамикаси Польшалик олимлар Е. Скоровский ва Я. Брогли томонидан биринчи марта таклиф этилган логистик эгри чизик кўринишида бўлади (29 - расм).



4 – расм. Алоҳида спорт турида ва алоҳида индивид учун спорт ютуқлари ривожланишининг ўрталаштирилган логик эгри чизиғи.

Бу эгри чизик учта фазадан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири ўз хусусиятларига эга ва маълум даражада спортнинг ривожланиш тарихини акс эттиради. Ушбу фазаларнинг давомийлиги турли спорт турларида турлича бўлади.

Ушбу эгри чизикнинг **биринчи фазаси** мазкур спорт турининг пайдо бўлиши, қоидаларни ва мусобақалар ўтказиш регламентини ишлаб чиқилиши, спортчиларнинг ёки жамоаларнинг рақобатлашиш предметини аниқлаштириш, мазкур спорт тури учун ихтисослашган тренировка ва машқларни бажариш техникаси услубиётини яратиш билан боғлиқ. Ушбу фазада спорт ютуқлари унча катта бўлмаган ўсиш тенденциясига эга бўлади.

Спортчининг индивидуал ривожланишида ушбу фаза маълум спорт тури билан машғулотларда шуғулланишни бошлаши, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик асосларини эгаллашнинг бошланиши билан боғлиқ.

Логистик эгри чизиқнинг **иккинчи фазаси** спорт ютуқларининг узлуксиз ва жўшқин ўсишини акс эттиради. У тренировка юктамалари параметрларининг миқдор ва сифат жиҳатидан ортиб бориши, спортчининг техник, тактик ва маънавий – руҳий тайёргарлигини такомиллаштириши, мусобақа фаолиятининг етарли даражада белгиланган қоидалари ва регламентида фойдаланиладиган анча сифатлироқ инвентар ва қурилмалар билан боғлиқ бўлади.

Бошқача айтганда, спортчи қанчалик кўп меҳнат қилса ва бу фаолиятнинг сифати қанчалик юқори бўлса, спорт ютуқларининг ўсиши шунчалик юқори ва тез кузатилади.

Спортчи индивиди бобда эса яна биологик ёш омили, организмни узок муддатли адаптацияси (мослаштириши), инсонни спорт соҳасидаги ва ҳаётий тажрибага эга бўлиши ҳам қўшилади.

Логистик эгри чизиқнинг **учинчи фазаси** спорт ютуқларини, маълум спорт турида ҳам, индивидуал ривожланишда ҳам, умуман секинлаштириши билан боғлиқ. Илмий – техник прогресснинг айрим ютуқлари қисқа муддатли «портлаш»га олиб келиши ҳам мумкин. Худди шундай «портлаш»ни таъқиқланган дориворлардан (допинг) фойдаланиш ҳам бериши мумкин.

Спорт ютуқларининг секин ўсиб бориши спортчининг ўзини ҳам, уни тайёрлашни таъминлайдиган ҳамма иштирокчиларни ҳам сезиларли кучланишлари ҳисобига кузатилади. Спорт федерациялари ва клублар, ҳомийлар орқали жамият спортчиларни тайёрлаш учун катта маблағлар сарфлайди, шунинг учун спорт ютуқларининг ўсиши фақатгина такомиллашган ва юқори самарали тренировка тизими билан эмас, балки мусобақалар тизимини қайта йўналтириш билан ҳам таъминланади. Бу қайта йўналтириш тобора кўпроқ тижорат асосига ўтиб бормоқда, шунингдек машғуллот ва мусобақа фаолияти (молиялаштириш, ташкил этиш ва бошқариш, илмий-услубий, тиббий-биологик, моддий-техник таъминот ва бошқалар) самарадорлигини оширадиган барча омилларнинг катта солиштирма оғирлиги туфайли содир бўлмоқда. Индивидуал бобда спорт натижаларининг секинлаштириши ва уларни стабиллаштириши спортчининг ёши ва «фахрийлар» гуруҳига ўтиши билан ҳам боғлиқ.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар**

1. Спорт ютуғи тўғрисида нималарни биласиз?
2. Спортчини тайёрлаш тизимини самарадорлик омиллари?
3. Спорт ҳаракатини ривожлантиришнинг ижтимоий шароитлари ва уни иқтисодий таъминоти

### 3 боб. СПОРТ МАШҒУЛОТИ АСОСЛАРИ.

«Тренировка» ибораси машқ маъносини англатадиган инглизча *training* сўзидан келиб чиққан. Узоқ вақт давомида худди шу маънони «спорт тренировкеси» тушунчасига ҳам бериб келдилар ва ушбу ибора остида энг юқори натижага эришиш учун спорт машқларини қайта такрорлашни тушуниб келдилар.

Секин – асталик билан «спорт тренировкеси» тушунчасининг мазмуни кенгайиб борди ва ҳозирги кунда у спортчини спорт техникаси ва тактикасига ўрганишини ҳамда унинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришни ўз таркибига олган режалаштирилган педагогик жараён сифатида тушунилади.

#### 3.1. Спорт машғулоти мақсад ва вазифалари.

Мазкур спортчи учун имкон қадар максимал тайёргарлик даражасига эришишга йўналтирилган мусобақа фаолияти хусусиятлари билан чегараланган ва режалаштирилган спорт натижаларига эришишни кафолатлайдиган спорт беллашувларига тайёргарлик спорт тренировкасининг мақсади ҳисобланади.

Спорт тренировкасининг таркибига спортчини тайёрлашнинг турли томонлари: назарий, техник, жисмоний, тактик ва руҳий тайёргарлик киритилади. Тренировка ва айниқса мусобақа фаолиятида ушбу томонларнинг бирортаси ҳам алоҳида ажратилган ҳолда намоён бўла олмайди. Улар мураккаб комплексга бирлашган ва энг юқори спорт кўрсаткичларига эришишга йўналтирилган бўладилар.

Спорт машғулоти жараёнида қуйидаги асосий масалалар ҳал этилади:

- 1) танланган спорт тури бўйича техника ва тактикани ўзлаштириш;
- 2) жисмоний сифатларини такомиллаштириш ва мусобақа машқларини муваффақиятли бажарилишини ва режалаштирилган натижаларга эришишни таъминлайдиган организмнинг функционал тизимлари имкониятларини ошириш;
- 3) керакли ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялаш;
- 4) махсус маънавий – руҳий тайёргарлик даражасини таъминлаш;
- 5) муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти олиб бориш учун керакли назарий билимлар ва амалий тажрибага эга бўлиш.

Спорт тренировкасининг юқоридаги масалаларини комплекс ҳал этишнинг натижалари: «тренировкаланганлик», «тайёрланганлик» ва «спорт формаси» тушунчалари орқали ифодаланади.

**Чиниққанлик** организмга қўйилаётган машғулоти юкламаларига функционал мослашиш даражаси билан характерланади. Бундай мослашиш мунтазам ва тизимли жисмоний машқларни бажариш натижасида пайдо

бўлади ҳамда инсонни ишлаш қобилиятини ортишига хизмат қилади. Чиниққанлик доимо спортчини аниқ ихтисослик туридаги ҳаракатланиш амалларига йўналтирилган бўлади ва унинг организми функционал имкониятларини, махсус ва умумий ишлаш қобилиятини кучайган даражасида ҳамда спорт малака ва кўникмаларини эришган даражасида ифодаланади.

Спортчини чиниққанликги, одатда, умумий ва махсус чиниққанликка бўлинади. **Махсус чиниққанликка** танланган спорт турида мускул фаолиятининг аниқ кўринишини бажариш натижасида эришилади. **Умумий чиниққанлик** энг аввало спортчи организмнинг орган ва тизимлари функционал имкониятларини оширадиган ва унинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган умумривожланувчи характердаги машқлар таъсири остида шаклланади.

**Тайёрланганлик** – бу жисмоний тайёргарликнинг (жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини); техник тайёргарликнинг (ҳаракатланиш малака ва кўникмаларининг такомиллашиш даражасини); тактик тайёргарликнинг (тактик фикрлашни ривожланиш даражасини); маънавий – руҳий тайёргарликнинг (ахлоқий ва иродавий сифатларнинг такомиллашиш даражасини) мажмуовий натижасидир. Тайёрланганлик, шунингдек юқорида санаб ўтилган тайёргарлик турларининг алоҳида биттасига (жисмоний, техник, ва маънавий – руҳий тайёрланганлик) ҳам тааллуқли бўлиши мумкин.

Тайёрланганликнинг ҳар бир томони унинг бошқа томонларини такомиллашганлик даражасига боғлиқ, улар орқали аниқланади ва, ўз навбатида, уларнинг даражасига таъсир кўрсатади. Масалан, спортчининг техник такомиллашганлиги турли ҳаракатланиш сифатларининг – кучнинг, тезкорликнинг, эгилувчанликнинг, координацион қобилиятларнинг, чаққонликнинг ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Жисмоний сифатларининг, масалан, чидамлилиқнинг намоён бўлиш даражаси техника тежамкорлигига, чарчоқни енгиб ўтишда руҳий мустаҳкамлик даражасига, мураккаб шароитларда мусобақа беллашувининг рационал тактик схемасини амалга ошириш кўникмаларига чамбарчас боғлиқ.

Шунингдек, тактик тайёрланганлик фақатгина спортчининг маълумотларни тез қабул қилиш ва қайта ишлаш қобилиятига, вужудга келган вазиятга боғлиқ ҳолда рационал тактик режа туза олиш ва ҳаракатланиш масалалари ечимининг эффектив йўллари топа олиш малакаларига, балки техник маҳорат даражасига, жисмоний тайёрланганлигига, дадиллигига, жасурлигига, мақсадга интилувчанлигига ва бошқаларга ҳам боғлиқ эканлигини таъкидлаб ўтиш лозим.

**Спорт формаси** – бу мусобақа фаолиятида спортчи тайёрланганлигининг турли (спорт – техник, жисмоний, тактик, руҳий) томонларини бир вақтда тадбиқ этиш қобилияти билан характерландиган энг юқори даражасидир формасини тулдириш

### 3.2. Спорт машғулотларининг воситалари.

Жисмоний машқлар фаол ҳаракатланиш фаолияти билан характерланадиган спорт турларида спорт тренировкасининг ассосий махсус воситалари ҳисобланади. Бундай машқларнинг таркиби у ёки бу даражада спорт такомиллашуви предмети сифатида танланган спорт турининг хусусиятларига мос ҳолда ихтисослаштирилади.

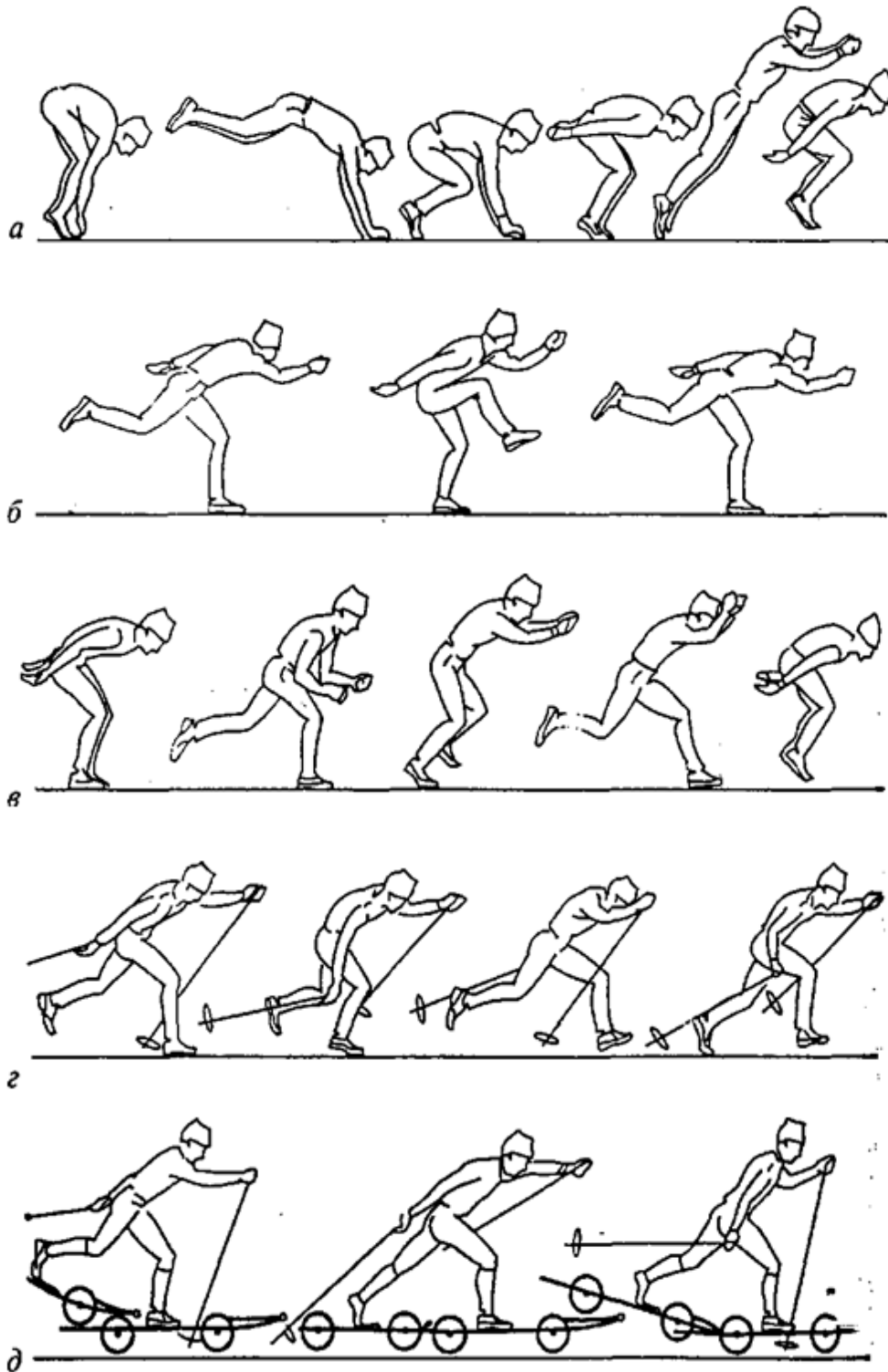
Спорт тренировкасининг воситалари қуйидаги учта машқлар гуруҳларига: танланган мусобақа машқларига, махсус тайёргарлик машқларига, умум тайёргарлик машқларига бўлинади.

**Танланган мусобақа машқлари** – бу яхлит ҳаракатланиш амаллари (ҳаракатлари) (ёки ҳаракатланиш амаллари тўплами) бўлиб улар спорт кураши олиб бориш воситалари ҳисобланади ва имкони борича танланган спорт тури мусобақалари қоидалари бўйича бажарилади.

Танланган мусобақа машқларининг солиштирма оғирлиги, кўпгина спорт турларида, (спорт ўйинлари бундан мустасно) унча катта эмас, чунки улар спортчи организмга жуда юқори талаблар қўядилар.

**Махсус тайёргарлик машқлари** мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг боғланишлари ва вариацияларини, шунингдек улар билан шаклига ёки намоён бўладиган қобилиятлари характерига сезиларли даражада ўхшайдиган ҳаракатларни ва амалларни ўз таркибига олади. Масалан, югурувчи спортчининг махсус тайёрланиш машқларига танланган масофани бўлаклар бўйича югуриш киради; гимнастикачиларда худди шундай ролни элементларни ва мусобақа комбинациялари бирикмаларини; ўйин спорт турлари вакилларида эса – ўйинли ҳаракатлар ва комбинациялар бирикмаларини бажариш бўлади. Бошқа мисол сифатида мусобақа ҳаракатлари кўринишини ҳосил қиладиган (сувга сакровчилар ва гимнастикачиларнинг батутда машқлар ва бошқалар) машқлар хизмат қилиши мумкин. Махсус тайёргарлик машқлари қаторига аниқ маълум ҳолларда, ихтисослашган спорт тури учун керак бўлган ва мос иш режимларида намоён бўладиган махсус сифатларни такомиллаштиришга йўналтирилган аралаш ва турдош спорт турлари машқларини ҳам киритиш мумкин.

5– расм. Чанғичи – югурувчининг махсус машқлари.



Машқлар қуйидаги мақсадларда бажарилади:  
а) оёқлар билан итариш кучини ошириш;      б) қўллар ва оёқлар билан  
харакатланиш амплитудаларини ошириш;      в) ҳаракатлар координациясини  
такомиллаштириш;      г) қўллар билан итариш кучини ошириш;  
д) ёз мавсумида ҳаракатланиш координациялари ва сирпаниш сезгирлигини  
сақлаш.

Махсус тайёргарлик машқлари таркиби, ҳал қилувчи даражада, танланган спорт тури хусусиятлари билан аниқланади. Машқлар шундай ҳисоб – китоб билан яратилади ва танланадики, жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришга янада йўналтирувчи ва табақалашган таъсир кўрсатишини ва спортчида керакли малака ва кўникмаларни шакллантиришни таъминласин (2.1 - расм).

Бу қуйидагича тушунтирилади: танланган спорт туридаги мусобақа машқларини кўп марта такрорланиши кўпчилик ҳолларда кучни, тезкорликни, чидамликни, мускуллардаги ҳаракатчанликни махсус машқлардан фойдаланиб эришишган сингари даражада такомиллаштириш имкониятини бермайди. Бунинг сабаби, энг аввало, кўпчилик ҳолларда мусобақа машқларини яхлит кўринишда такрорлашлар сонини асосан юқори асаб ва жисмоний кучланишлари туфайли жуда кўп бажариш мумкин эмаслигидан иборат ҳамда бу ҳолатни индивидуал спорт турларида инобатга олиш айниқса муҳим.

Махсус тайёргарлик машқлари устивор йўналувчанликка боғлиқ ҳолда икки гуруҳга: келтирувчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинадилар. Келтирувчи машқлар – бу ҳаракатларни шакли ва техникасини ўзлаштиришга хизмат қилувчи машқлар, ривожлантирувчи машқлар – эса жисмоний сифатларни (кучни, тезкорликни, чидамликни ва бошқаларни) тарбиялашга йўналтирилган машқлар. Бундай бўлиниш, албатта, шартли, чунки ҳаракатланиш амалларининг шакли ва мазмуни кўпгина ҳолларда бир – бири билан ўзаро чамбарчас боғланган бўлади.

Махсус тайёргарлик машқлари қаторига тақлид қилиш (имитацион) машқлари ҳам киритилади. Улар шундай танлаб олинади – ки, спортчининг ҳаракатлари координацион структураси бўйича бажариш характерига ва айниқса танланган спорт тури кинематикаси бўйича ҳам бажариш характерига имкон қадар кўпроқ мос тушсин.

Кўпгина махсус тайёргарлик машқлари орасидан мураббий фақат аниқ қўйилган вазифани ҳал қилиш учун мўлжалланган машқларни танлаб ола билиши эмас, балки ҳаракатларнинг айрим қисмларидан, элементларидан, бирикмаларидан янгиларини ярата олиш малакаларига ҳам эга бўлиши керак. Бу координацияси, кучланиши (зўриқиши), характери, амплитудаси ва бошқа хусусиятлари бўйича мусобақа машқлари билан ўхшаш машқлар бўлиши керак. Бироқ, ҳамма тренировка воситалари шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда танланиши лозим. Улардан баъзилари спортчининг мавжуд кучли томонларини янада яхшилаши, бошқа бир воситалар эса айрим ортда қолиб бораётган техник ҳаракатларни ёки жисмоний сифатларни етказиб олишга хизмат қилиши керак.

**Умумтайёргарлик машқлари** асосан спортчининг умумий тайёргарлик воситалари ҳисобланади. Улар сифатида энг ранг – баранг



машқлардан – ўз таъсири хусусиятлари бўйича махсус тайёргарлик машқларига яқинлаштирилганларидан ҳам, улардан кескин фарқ қиладиган (шу жумладан қарама – қарши йўналган) машқлардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Умумтайёргарлик машқларининг аҳамиятига, кўпчилик спорт турларида, айниқса ўсиб келаётган ёшларнинг тренировкаларида, кўпчилик ҳолларда, етарлича баҳо берилмайди. Айрим мутахассислар кўп йиллик тайёргарликнинг барча босқичларида махсус тайёргарлик ҳажмини кескин оширадilar ва шу билан бирга умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмини қисқартирадilar. Бу эса ёш спортчилар тренировкаларини ўта жадаллашишига олиб келади.

Умумтайёргарлик машқларини натижалар яхшиланишига таъсири аниқ факт ҳисобланади. Махсус воситалар (мусобақа ва махсус тайёргарлик машқлари), бир томондан, натижаларни яхшиланишига янада бевосита таъсир кўрсатадилар. Иккинчи томондан, натижаларни етарли даражада яхшиланмаслиги ёки ҳаттоки юксак ютуқлар босқичида уларни ўсишдан тўхташи, шунингдек спортчи шикастланишларининг кўпайиши тренировкаларда ва айниқса бошланғич босқичларида умумтайёргарлик машқлари ҳажмининг етарли даражада бўлмаганлиги сабабли деб таъкидлаш мумкин.

Умумтайёргарлик машқларини танлашда, одатда, қуйидаги талабларга риоя қилинади:

- 1) спорт йўлининг дастлабки босқичларида спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги ҳартомонлама жисмоний ривожланиш масалаларини эффе́ктив ҳал қилиш имкониятини берадиган воситаларни ўз таркибига олиши керак;
- 2) чуқурлаштирилган ихтисослик ва спортни такомиллаштириш босқичларида у спорт натижалари прогрессини аниқлайдиган мусобақа малака ва кўникмаларини ва жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш учун қуйидагилар фундаменти (асоси) бўлиб ҳисобланиши керак:
  - номахсус, яъни умумий чидамликни тарбиялашда ўртача интенсивликдаги узок давомли югуриш, чанғи кросслари, сувда сузиш;
  - хусусий куч қобилиятларини тарбиялашда – оғир атлетикага даҳлдор бўлган штанга билан машқлар, шунингдек турли кўшимча оғирлик ва қаршилиқлар билан бажариладиган спорт – ёрдамчи гимнастика машқлари;
  - ҳаракат тезлигини ва ҳаракатланиш реакциясини тарбиялашда – спринтер машқлари, спорт ўйинларининг турли кўринишдаги машғулотлари ва ҳаракатли ўйинлар;
  - координацион қобилиятларни тарбиялашда – спорт гимнастикаси, акробатика элементлари, ҳаракатлар координациясига юқори талабли ўйинлар.

Бирок, умумтайёргарлик машқлари шу билан бирга спорт ихтисослигини ҳам ифодалаш кераклигини унутмаслик лозим. Турли жисмоний машқларни бажариш ўртасида турли жисмоний сифатлар ва ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини ижобий ва салбий «кўчириш» қонуниятлари билан боғлиқ бўлган ҳам ижобий, ҳам салбий ўзаро таъсирлар қўлланиши мумкин.

Фақат шу сабабнинг ўзига кўра ҳам умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ҳар хил спорт турлари учун бир хил бўла олмайди. Маълум бир ўхшашлиги билан бир қаторда ушбу воситаларнинг таркиби ҳар бир аниқ ҳолатда ўзининг алоҳида хусусиятларига эга бўлиши керак. Бу уларни танлашга ҳам, тренировка жараёни тузилмасида эгаллайдиган жойига ҳам тааллуқли.

Умумтайёргарлик машқларини тренировка жараёнига киритилиши, одатда, унинг умумий самарадорлигини ортишига хизмат қилади.

### **3.3. Спорт машғулотларининг услублари.**

Спорт тренировкасида услуб деган термин орқали асосий тренировка воситаларини қўллаш усулларини ҳамда спортчи ва мураббий фаолиятининг усул ва қоидалар тўпламини тушуниш лозим.

Спорт тренировкаси жараёнида иккита катта услублар гуруҳидан фойдаланилади:

- 1) сўзлашув ва кўргазмали услубларни ўз таркибига олган умумпедагогик услублар;
- 2) аниқ тартибга солинган машқлар услубини, ўйинли ва мусобақали услубларни ўз таркибига олган амалий услублар.

Спорт тренировкасида қўлланиладиган **сўзлашув услублари**га ҳикоя қилиш, суҳбат, таҳлил, муҳокама қилиш ва бошқалар киради. Улардан энг кўп ҳолларда, айниқса маҳоратли спортчиларни тайёрлаш жараёнида фикрни лўнда шаклда ифодалашда фойдаланилади ва бунга эришишда сўзлашув услубларини кўргазмали услублар билан биргаликда қўлланиладиган махсус иборалар кўл келади. Тренировка жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан кўрсатмалардан, буйруқлардан, танбеҳлардан, оғзаки баҳолашлардан ва тушунтиришлардан унумли фойдаланишга боғлиқ.

Спорт амалиётида қўлланиладиган **кўргазмали услублар**га қуйидагилар киради:

- 1) айрим машқларни ва уларнинг элементларини услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиш (одатда, мураббий ёки маҳоратли спортчи амалга оширади);
- 2) ўқув фильмларини, шуғулланувчиларнинг ҳаракатланиш амалларини бажариш техникасини видеоёзувини, ўйин майдончалари ва

майдонлар макетларида тактик схемаларни ва бошқаларни намойиш этиш;

- 3) ҳаракатланиш йўналишини чегаралайдиган оддий мўлжалларни, босиб ўтиладиган масофани ва бошқаларни қўллаш;
- 4) ёруғлик, товуш ва механик, шу жумладан дастур билан бошқариладиган ва тескари алоқага эга бўлган қурилмаларни қўллаш. Бу қурилмалар спортчига ҳаракатланишнинг темпига, ритмига, фазовий ва динамик характеристикаларига оид маълумотларни олиш, баъзи ҳолларда эса фақат ҳаракатлар ва уларнинг натижалари тўғрисида маълумотлар билан таъминлаш эмас, балки ҳаракатланиш амалларини мажбурий коррекциялаш (тузатиш киритиш) имкониятини ҳам беради.

*Аниқ тартибга солинган машқлар услубига* кўпинча спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган услублар ва асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга йўналтирилган услублар киради.

Кўпинча спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган услублар орасида машқларни яхлит ҳолда (яхлит - конструктив) ва қисмлар (қисимларга бўлинган) бўйича ўрганиш ажратилади. Ҳаракатларни яхлит ўрганиш нисбатан содда машқларни, шунингдек бўлакларга ажратиш имкони бўлмаган мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириш жараёнида амалга оширилади. Бироқ, яхлит ҳаракатларни ўрганишда спортчининг диққат – эътибори аввал яхлит ҳаракатланиш амалининг алоҳида элементларини рационал бажарилишига қаратилади.

Нисбатан мустақил алоҳида қисмларга ажратиш мумкин бўлган у ёки бу даражада мураккаб ҳаракатларни ўрганишда спорт техникасини ўзлаштириш бошланишида бўлаклар бўйича амалга оширилади. Кейинчалик ҳаракатланиш амалларини биргаликда бажариш олдин ўзлаштирилган мураккаб машқни яхлит биттага интеграцияланишига олиб келинади.

Яхлит - конструктив ва ҳадланган – конструктив услубларни қўллашда келтирувчи ва тақлид қилувчи (имитацион) машқларга катта роль ажратилади. Тақлид қилувчи машқларда асосий машқларнинг умумий тузилмаси сақланади, бироқ уларни бажаришда ҳаракатланиш амалларини ўзлаштириш энгиллаштириладиган шартлар таъминланади.

*Асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга йўналтирилган услублар* орасида қуйидаги икки асосий гуруҳ: узлуксиз ва интервалли услублар бир – биридан ажратилади. Узлуксиз услублар тренировка ишини бир мартали узлуксиз бажарилиши билан характерланади. Интеграл услублар машқларни тартибли паузалар билан ҳам, ноихтиёрий дам олиш танаффуслари билан ҳам бажарилишини назарда тутаяди.

Ушбу услублардан фойдаланганда машқлар текис (стандарт) режимда ҳам, ўзгарувчан (вариатив) режимда ҳам бажарилиши мумкин. Текис режимда ишлаш интенсивлиги доимий ҳисобланади, ўзгарувчан режимда эса – вариацияланувчи бўлади. Ишлаш интенсивлиги машқдан

машққа томон ортиб бориши (Тобора ортиб бориш) ёки кўп каррали ўзгариши (вариацияланувчи вариант) мумкин.

Текис ва ўзгарувчан ишлаш шароитларида қўлланадиган тренировканинг узлуксиз услубларидан, асосан аэроб имкониятларни ошириш, ўртача ва катта интенсивликдаги ишлашда махсус чидамликни тарбиялаш учун фойдаланилади. Мисол сифатида 5000 метр ва 10000 метр масофага доимий ва ўзгарувчан тезлик билан эшкак эшишни, 5000 метр ва 10000 метр масофаларга текис ва ўзгарувчан интенсивлик билан югуришни келтириш мумкин. Зикр этилган машқлар, одатда, спортчиларни аэроб имкониятларини оширишга, уларни узоқ давом этадиган ишга чидамлилигини ривожлантиришга, унинг тежамкорлигини оширишга хизмат қилади.

Машғулотнинг узлуксиз услубларини ўзгарувчан интенсивлик шароитларида ишлаш имкониятлари анча ранг – барангдир. Унинг ёрдамида катта ёки кичик шиддатда ўзгарувчан бажариладиган машқ бўлаklarини бажариш давомийлигига, уларнинг бирлашиш хусусиятларига, айрим қисмларни бажаришда ишлаш интенсивлигига боғлиқ ҳолда спортчи организмга тезкорлик имкониятларини оширишга йўналтирилган устивор таъсир кўрсатишга, чидамликнинг турли ташкил этувчиларини ривожлантиришга, ҳар хил спорт турларида спорт ютуқлари даражасини аниқлайдиган хусусий қобилиятларни такомиллаштиришга эришиш мумкин.

Ўзгарувчан вариантни қўллаш ҳолларида турли интенсивликда бажариладиган машқ бўлаklари ёки турли шиддатда ва ўзгарувчи давомийлик билан бажариладиган қисмлар навбатма – навбат ўрин алмашиши мумкин. Масалан, конькида 8000 метр масофани (400 метрдан 20 айланада) югуришда бир айланани 45 секунд натижа билан, кейингисини – эркин, ихтиёрий тезлик билан ўтади. Бундай тренировка иши махсус чидамликни тарбиялашга, мусобақа техникасини вужудга келишига хизмат қилади. Юкломанинг (ўсиб борувчи) варианты машқни бажара борган сари ишлаш интенсивлигини ортиши, камайиб борувчи вариант эса – уни пасайиши билан боғлиқ. Чунончи, 500 метр масофага сувда сузиш (биринчи юз метрни 64 секундда сузиб ўтиш, кейинги ҳар бир худди шундай юз метрни 2 секундга тезроқ, 62секундда, 60, 58 ва 56 секундда сузиб ўтиш) ўсиб борувчи вариантни қўлланишига ёрқин мисол бўлади. Камайиб борувчи вариантга чанғида 20 км масофага (5 км.дан 4 айлананинг ҳар бирини) 20, 21, 22 ва 23 минут натижалар билан югуриш мисол бўлади.

Спорт амалиётида тренировканинг **интервалли услублари** (шу жумладан, такрорланиш ва комбинацияли услублари) ҳам кенг қўлланади. Бир хил ва турли давомликдаги доимий ва ўзгарувчан интенсивлик ҳамда регламентли дам олиш паузалари билан машқлар сериясини бажариш мазкур услублар учун типик ҳол ҳисобланади. Мисол тариқасида махсус шиддатли такомиллаштиришга йўналтирилган типик серияларни: 10 x 400; 10 x 1000 метр масофаларга югуришни, конькида югуришни, эшкак эшишни

келтириш мумкин. Вариацияланувчи вариантга 3 x 60 метр масофага максимал тезлик билан югуриш, 3 – 5 минут дам олиш, 30 метр масофага бирданига максимал тезликда югуриш, 200 метрга секин югуриш машқлари орқали спринтерлик сифатларини такомиллаштириш мисол бўлади. Ортиб борувчи масофа бўлакларини кетма – кет югуриб ўтишни (400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м масофалар сериясини югуриб ўтишни) ёки стандарт узунликдаги масофани ортиб борувчи тезлик билан (200 метр масофани олти марта 2 минут 14 с; 2 минут 12 с; 2 минут 10 с; 2 минут 8 с; 2 минут 6 с; 2 минут 4 с натижалар билан сузиб) ўтишни назарда тутадиган мажмуали ўсиб борувчи вариантга мисол ҳисобланади. Камайиб борувчи вариант эса тескари бирикмани: камайиб борувчи масофали машқни кетма - кет бажаришни ёки айнан бир хил давомлиликдаги машқни уларнинг шиддати кетма – кет камайиб бориш тартибида бажарилишини назарда тутати.

Битта комплексда ўсиб борувчи ва камайиб борувчи вариантлар бирлашиши ҳам мумкин.

Интервалли услублардан фойдаланиб бажариладиган машқлар бир ёки бир нечта серияларда бажарилиши мумкин.

Спорт тренировкасида узлуксиз ва интервалли режимларда ишлашда жисмоний сифатларни танлаб ёки комплекс такомиллаштиришга йўналтирилган айланма услубдан ҳам фойдаланилади.

**Ўйин услуби**дан спорт тренировкаси жараёнида фақатгина ҳаракатланишни бошланғич ўрганиш ёки алоҳида бир қобилиятга танланма таъсир кўрсатиш учун эмас, балки мураккаблаштирилган шароитларда ҳаракатланиш фаолиятини комплекс такомиллаштириш учун ҳам фойдаланилади. У чаққонлик, топқирлик, тезкор мўлжал олиш, мустақиллик, ташаббускорлик сингари сифатларни ва қобилиятларни энг юқори даражада такомиллаштириш имкониятини беради. Моҳир педагог кўлида у шунингдек коллективизмни (жамоавийликни), дўстликни, онгли интизомни ва инсоннинг бошқа ахлоқий сифатларини тарбияловчи жуда таъсирчан услуб бўлиб хизмат қилади.

Фаол дам олиш, мослашиш ва тикланиш жараёнларининг самарадорлиги тезлаштириш ва ошириш, олдин эришилган тайёрланганлик даражасини сақлаб туриш мақсадида шуғулланувчиларни бошқа бир ҳаракатланиш фаоллигига ўтиш воситаси сифатида ҳам унинг роли жуда муҳим.

Ўйинли услуб, кўп ҳолларда, турли ҳаракатли ва спорт ўйинлари орқали амалга оширилади.

**Мусобақа услуби** махсус ташкил этилган мусобақа фаолиятини назарда тутати ва у ушбу ҳолда тренировка жараёнини самра дорлигини оширишнинг оптимал усули сифатида иштирок этади. Мазкур услубни қўлланиши спортчининг техник–тактик, жисмоний ва маънавий–руҳий имкониятларига қўйиладиган юксак талаблар билан боғлиқ бўлиб у организмнинг энг муҳим тизимлари фаолиятида чуқур силжишлар вужудга

келтиради ва шу билан бирга мослашиш жараёнларини рағбатлантиради, спортчи тайёрланганлигининг турли томонларини интеграл такомиллашишини таъминлайди.

Мусобақа услубидан фойдаланишда мусобақа ўтказиш шарт – шароитларини қўйилган вазифаларни ҳал қилинишига энг катта даражада хизмат қиладиган талабларга максимал яқинлаштириш мақсадида кенг доирада ўзгартиришлар қилиш зарур бўлади.

Мусобақалар расмий мусобақаларга нисбатан мураккаблашган ёки энгиллашган шароитларда ўтказилиши мумкин.

Мусобақа шароитларини мураккаблаштиришга мисол сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин:

- ўртача баландликдаги тоғлик иссиқ иқлим, ёмон об-ҳаво (қиска масофаларга югуришда, велосипед спортида кучли қарама-қарши шамол ва бошқалар) шароитларидаги мусобақалар;
- кичик ўлчамли майдон ва майдончаларда рақиб жамоаларда кўп сонли ўйинчилар иштирокида спорт ўйинлари бўйича мусобақалар;
- бир нечта рақибларга қарши унча катта бўлмаган дам олиш паузалари билан беллашувлар (курашда) ёки жанглар (бокста) сериясини ўтказиш;
- спорт ўйинларида ва яккакурашларда жанг олиб боришнинг ноанъанавий техник – тактик схемаларини қўллайдиган «ноқулай» рақиблар билан мусобақалар ўтказиш.

Мусобақа шароитларини энгиллаштириш қуйидагилар орқали таъминланиши мумкин:

- циклик турларда кичик узунликдаги масофаларда мусобақалар режалаштириш билан;
- яккакурашларда беллашув, жангларнинг давомийлигини камайтириш билан;
- мураккаб координацияли турларда мусобақалар дастурини соддалаштириш билан;
- энгил атлетика соҳасидаги улоқтиришларда энгиллаштирилган снарядлардан фойдаланиш билан;
- волейбол тўрини пасайтириш, баскетбол ҳалқаси баландлигини пасайтириш билан;
- «гандикап»ни қўлланиши билан; бошқача айтганда кучсизроқ иштирокчига маълум имтиёз тақдим этилади – у бошқа иштирокчиларга нисбатан бироз олдинроқда (ёки олдинроқ) старт олади, (спорт ўйинларида эса) у киритилган шайбаларда ёки тўпларда ва шу сингари имтиёзга эга бўлади.

Юқорида зикр этилган услубларнинг ҳаммаси турли бирикмалар кўринишида қўлланади. Ҳар бир услубдан стандарт ҳолда эмас, балки доимо спорт амалиёти хусусиятлари белгилайдиган аниқ талабларга мослаштирилган ҳолда фойдаланилади. Услубларни танлашда улар қўйилган вазифаларга, спортчиларнинг ёши ва жинси хусусиятларига,

уларнинг квалификациясига ва тайёрланганлигига, умумдидактик тамойилларга, шунингдек спорт тренировкасининг махсус тамойилларига аниқ мос тушишларига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

### **3.4. Спорт машғулотларининг тамойиллари**

Спорт тренировкаси тамойиллари тренировка жараёнини рационал тузишнинг энг муҳим педагогик қоидаларидан иборат. Бу қоидаларда мураббийлик ишининг илмий – услубий маълумотлари ва илғор амалий тажриба жамланган (синтез қилинган).

***Имкон қадар максимал ютуқларга йўналувчанлик, чуқурлаштирилган ихтисослашганлик ва индивидуаллашганлик.*** Агар спорт мақсадларисиз жисмоний машқлардан фойдаланганда ютуқларнинг фақат бирқанча, чегарасиз имконият даражасигина амалга оширилса, у ҳолда спорт фаолияти учун айнан максимумга йўналувчанлик характерли бўлади. Бу максимум индивидуал жиҳатдан турлича бўлса ҳам, ҳар бир спортчини спорт такомиллашиши йўли бўйлаб имкон қадар узокроқ боришга интилиши қонуният ҳисобланади.

Спорт ютуқлари ўз – ўзича эмас, балки қобилиятлар ва маҳоратнинг аниқ ривожланганлик кўрсаткичи сифатида ҳам муҳим, албатта. Шу муносабат билан юксак спорт ютуқларига кўрсатма бериш аҳамиятли жамоатчилик – педагогик аҳамиятга эга, чунки инсон мукамаллигининг энг юқори чўққиларига интилишини англатади. Бундай интилувчанлик бутун ташкилот ва спорт фаолияти шарт – шароитлари, айниқса спорт мусобақалари ва прогрессияланувчи рағбатлантириш тизими (бошланғич спорт разрядидан то чемпионлик олтин медалигача тақдим этиш) билан рағбатлантирилади.

Юксак кўрсаткичларни эгаллашга кўрсатма шунга мос спорт тренировкасини тузиш, энг таъсирчан восита ва усуллардан фойдаланиш, танланган спорт турида чуқурлаштирилган ихтисослик билан амалга оширилади. Максимумга йўналувчанлик нима бўлганда ҳам спорт тренировкасининг ҳамма фарқланиб турадиган қирраларини – юкламаларнинг оширилган даражасини, юкламалар ва дам олишни ўрин алмашишининг алоҳида тизимини, яққол ифодаланган такрорланувчанликни ва бошқаларни белгилаб беради.

Спорт тренировкасининг бу қонунияти кўп йиллик спорт такомиллашиши босқичларига боғлиқ ҳолда турлича намоён бўлади. Спорт машғулотлари асосан умумий тайёргарлик типига кўра олиб бориладиган биринчи босқичларда тренировка жараёни спорт ихтисослиги бўйича яққол ифодаланган қирраларга эга бўлмайди ва юқори ютуқларга кўрсатмалар узок истиқболли келажак характерида бўлади. Ёш улғайиб борган сари организмни шаклланиши ва тренировкаланганлик даражасини ортиб бориши билан бу кўрсатма чегараловчи ёш ва бошқа омиллар ўз кучини кўрсатиб таъсир ўтказа бошлагунча тўлиқ меъёردа амалга оширилади. Шундай қилиб,

спорт тайёргарлиги соҳасида умумий ўсиб боровчи тамойили алоҳида мазмун касб этади. Уни маълум спорт турида имкон қадар максимал такомиллашганликни таъминлаш талаби сифатида тушунмоқ керак. Бу эса чуқурлаштирилган ихтисослашганликни англатади.

Спортга ихтисослашганлик спорт фаолияти жараёнида вақт ва кучланишни (зўриқишни) шундай тақсимланиши билан характерланадики, танланган спорт турида такомиллашиш учун энг қулай бўлсин, бироқ бошқа спорт турлари учун бундай бўлмаслиги керак. Шу муносабат билан спорт тренировкеси жараёнини тузишда индивидуал хусусиятларни инобатга олиш ҳаддан ташқари муҳим. Ёши катта спортчининг индивидуал иштиёқ ва лаёқатларига мос ҳолда ўтказиладиган топ ихтисослашганлик унинг спорт соҳасидаги истеъдодини аниқлаш имкониятини беради ва спортга қизиқишларини қаноатлантиради. Аксинча, нотўғри ёки спортчининг индивидуал сифатларига жавоб бермайдиган ихтисосликни, баъзи спорт турларида эса жамоадаги маълум амплуани (роль ёки вазифани) нотўғри танлаш спортчи ва мураббийнинг изланишларини сезиларли даражада йўққа чиқаради.

Индивидуаллаштириш тамойили спортчилар тренировкесини уларнинг ёшга боғлиқ хусусиятларини, қобилиятларини, тайёрланганлик даражасини инобатга олган ҳолда тузишни ва ўтказишни талаб қилади.

**Умумий ва махсус тайёргарликни бирлиги.** Спорт ихтисосланганлик спортчининг ҳартомонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча, танланган спорт турида энг сезиларли ва аҳамиятга молик ўсиб боришга фақат жисмоний ва маънавий – рухий қобилиятларни ҳартомонлама ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини умумий кўтариш асосида эришиш мумкин. Спорт амалиётининг буткул тажрибаси ва кўп сонли илмий тадқиқотлар маълумотлари айнан ана шунини тасдиқламоқда.

Спорт ютуқларини ҳартомонлама, жумладан интеллектуал ривожланганликка боғлиқлиги қуйидаги иккита асосий сабаблар билан:

биринчидан, организмнинг яхлитлиги – унинг органлари, тизимлари ва функцияларининг органик ўзаро боғлиқлиги билан; иккинчидан, турли ҳаракатланиш малака ва кўникмаларининг ўзаро муносабатлари билан тушунтирилади. Спортчи ўзлаштирган малака ва кўникмаларнинг доираси қанчалик кенг бўлса, ҳаракатланиш фаолияти янги шакллари ташкил этиш ва олдин ўрганганларини такомиллаштириш шунчалик қулай ва осон кечади.

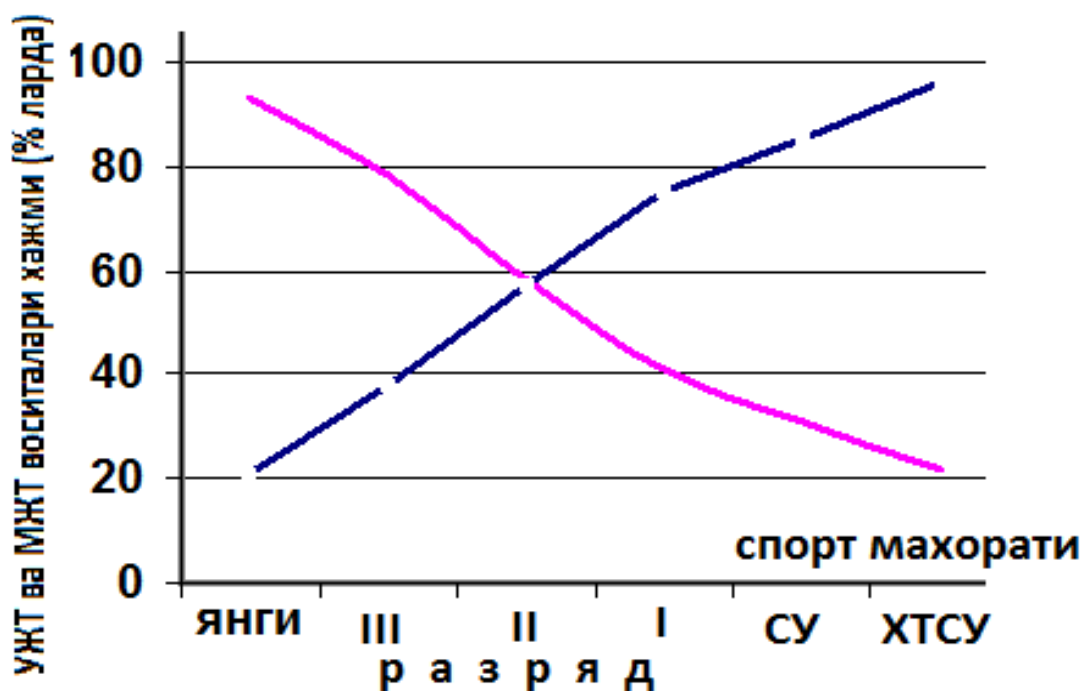
Спорт такомиллашишининг объектив қонуниятлари чуқур ихтисослашган жараён ҳисобланган спорт тренировкеси шу билан бир вақтни ўзида ҳартомонлама ривожланишга олиб келишни талаб қилади. Шу муносабат билан, спорт тренировкесида умумий ва махсус тайёргарлик чамбарчас бириккан ҳолда олиб борилади.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигининг муштараклиги бу томонларнинг ҳеч бирини спорт ютуқларини ўсишига ва тарбия воситаси



сифатида спортдан якуний мақсадлар учун фойдаланишга зиён етказмаган ҳолда чиқариб ташлаш мумкин эмаслигини англатади. Умумий ва махсус тайёргарликнинг муштараклиги шунингдек уларнинг мазмунини ўзаро боғлиқлигидан ташкил топган бўлади: умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни танланган спорт тури хусусиятларини инobatга олиш билан аниқланади, махсус тайёргарлик мазмуни эса умумий тайёргарлик яратадиган заминга боғлиқ бўлади.

Кўп йиллик ва йил давомидаги тренировканинг турли даврлари учун умумий ва махсус тайёргарликнинг спортчининг маҳоратига боғлиқ бўлган ҳолда турлича солиштирма оғирлик қиймати характерли (2.2- расм).



2.2- расм. Спортчининг кўп йиллик тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг тахминий нисбати.

Умумий ва махсус тайёргарлик ҳажмининг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмайди, балки спорт маҳоратининг турли босқичларида қонуниятга бўйсунган ҳолда ўзгаради.

**Тренировка жараёнининг узлуксизлиги.** Ушбу тамойил қуйидаги асосий қоидалар билан характерланади:

- 1) спорт тренировкаси спорт ихтисослиги йўналишида самара эффектни қафолатлайдиган йил давомидаги ва кўп йиллик жараён сифатида тузилади;
- 2) ҳар бир кейинги тренировка машғулотининг таъсири гўёки олдингисини «изи»га «қатлам» бўлиб жойлашади ҳамда уларни мустаҳкамлайди ва чуқурлаштиради;

- 3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва ишлаш қобилятини ошишининг умумий тенденциясини кафолатлайдиган чегараларда ушланади. Шу билан бирга тренировкалар мезо – ва микроцикллари доирасида маълум шарт – шароитларда қисман тўлиқ тикланмаганлик фонида машғулотлар ўтказишга рухсат этилади ва бунинг оқибатида зичлаштирилган юкламалар ва дам олишлар режими яратилади.

Тренировка жараёнини шундай тузиш керакки, берилган аниқ шароитларда имкони бўлган тренировка машғулотлари ижобий эффекти узлуксизлигини энг юқори даражада бўлиши таъминлансин, машғулотлар орасидаги ўзини оқламайдиган танаффуслар бартараф этилсин ва машқланганлик регресси минимумга келтирилсин. Спорт тренировкасининг узлуксизлик тамойилини асосий моҳияти ана шундан иборат. Ушбу қонданинг принципиал услубий маъноси тренировка машғулотлари орасида ҳаддан зиёд танаффусларга йўл қўймаслик, улар ўртасида узвийликни таъминлаш ва шу билан бирга прогрессияланувчи ютуқлар учун шароит яратиш талабидан иборат.

Тренировка юкламаларидан кейинги организмнинг турли функционал имкониятларини тикланиш гетерохронлиги (бир вақтда бўлмаслиги) ва адаптацион жараёнларни гетерохронлиги, умуман олганда, ҳеч қандай ҳаддан зиёд чарчаш ва ўта машқланганлик ҳодисаларисиз ҳар куни ва ҳатто кунига бир неча марта тренировка қилиш имкониятини беради. Тренировка жараёнини узлуксизлиги айрим машқларни, алоҳида тренировка машғулотларини ёки мусобақаларни, шунингдек айрим тайёргарлик цикллариини спортчининг ишлаш қобиляти ҳолатига таъсир кўрсатиш даражаси ва давомийлиги билан боғлиқ.

Бу таъсирларнинг самарадорлиги доимий эмас ва юклама давомийлигига ҳамда унинг йўналувчанлигига, шунингдек қийматига боғлиқ.

Шу муносабат билан яқин машғулот самарали (МС), машғулот самараси (МС) ва кумулятив МС, машғулот самараси (МС)бир – биридан ажратилади.

МС бевосита машқларни бажаришда ҳамда машқни бажариш ёки машғулот охирида вужудга келадиган функционал ҳолатдаги ўзгаришлар туфайли организмда содир бўладиган жараёнлар билан характерланади. МС эса, бир томондан, машқни бажариш оқибати, иккинчи томондан, организмни мазкур машққа ёки машғулотга жавоб реакцияси ҳисобланади.

Дам олишдан кейинги даврда машқни ёки машғулотни тугатиш биланоқ организмнинг функционал ҳолатини ва унинг ишлаш қобилятини нисбатан нормаллаштириш фазасидан ташкил топган изли жараён бошланади. Такрорий юкламанинг бошланишига боғлиқ ҳолда организм етарли даражада тикланмаганлик, бошланғич ишлаш қобиляти ёки суперкомпенсация ( энг юқори ишлаш қобиляти) ҳолатида бўлиши мумкин.

Мунтазам тренировка қилиб юришда ҳар бир тренировка машғулоти ёки мусобақани изли эффектлари бир – бирини устига тушиб, жамланиб боради, бунинг натижасида кумулятив тренировка самарали пайдо бўлади. У айрим машқлар ва машғулотлар эффектлари бўлмайди, балки турли изли самарали тўпламининг ҳосилаларидан ташкил топган бўлади ва спортчи организми ҳолатида сезиларли адаптацион (мосланувчанлик) ўзгаришларига, унинг функционал имкониятларини ва спорт ишлаш қобилиятини ўсишига олиб келади. Бироқ, спортчи тайёргарлиги ҳолатидаги бундай ижобий ўзгаришлар спорт тренировкеси тўри ташкил этилганда ва етарли даражада узоқ вақт шуғуллангандан кейин содир бўлади. Шундай қилиб, спорт тренировкеси жараёнининг узлуксизлигини айнан МС, МИ ва МСлар таъминлайдилар.

***Тренировка юкламаларини аста – секин ошириб боришда тадрижиётлик ва чегаравийликнинг бирлиги.*** Организмни функционал имкониятларини ортиши қонуний равишда унга қўйилаётган машғулот ва мусобақадаги юкламалар миқдорига боғлиқ бўлади. Спорт ютуқлари йўлидаги ҳар бир янги қадам янги машғулот юкламалари даражасини ҳам англатади. Аста – секинлик ва қатъийлик билан спортчининг жисмоний юкламаларига ҳам, техник, тактик ва маънавий – руҳий тайёргарлигига талаблар ҳам ортиб бораверади. Бу эса унинг бундай топшириқларни кетма – кет бажариши учун тобора мураккаблашиб ва такомиллашиб бораётган кўникма ва малакаларни ўзлаштиришида, машғулот жараёнига аста – секинлик билан ва шу билан бирга имконият чегарасига яқинлашиш тенденцияси билан ортиб бориш характериға эға бўлган юкламалар динамикаси учун жисмоний ва маънавий – руҳий кучларни тобора ортиб бораётган даражада намоён бўлишиға қандай имкониятларни сафарбар қила олишида акс этади. «Максимал юклама» тушунчасини «ҳолдан тойгунча юклама», бутунлай чарчагунча юклама тушунчалари билан тенглаштириш нотўғри бўлар эди. Бу юклама организмнинг мавжуд функционал қобилиятлари чегарасида жойлашади, бироқ ҳеч қачон унинг мувофиқлашиш имкониятлари чегарасидан чиқмайди деса тўғри бўлади.

Машғулот юкламалари динамикасида бир қараганда ўзаро зид – тадрижиётлик ва «тадрижиётлик танаффуслари», яъни юклама даврий равишда максимал қийматгача ортиб борганда унинг ўзига хос «сакрашлари», қирралари органик бирлашади. Машғулот жараёнида тадрижиётлик ва «сакрашсимонлик» ўзаро бир-бириға замин яратади. Нормадаги юклама максимуми доимо спортчи организмнинг мазкур ривожланиш босқичида мавжуд имкониятларига мос ҳолда белгиланади. Спортчи организмнинг функционал ва мувофиқлашувчи имкониятларини кенгайтиб бориши билан тренировка натижаси асосида юклама максимуми аста-секин ортиб боради.

Машғулот ва мусобақа юкламаларини аста-секнилик билан ва максимумгача орттириб бориш спорт натижаларининг тизимли прогрессига

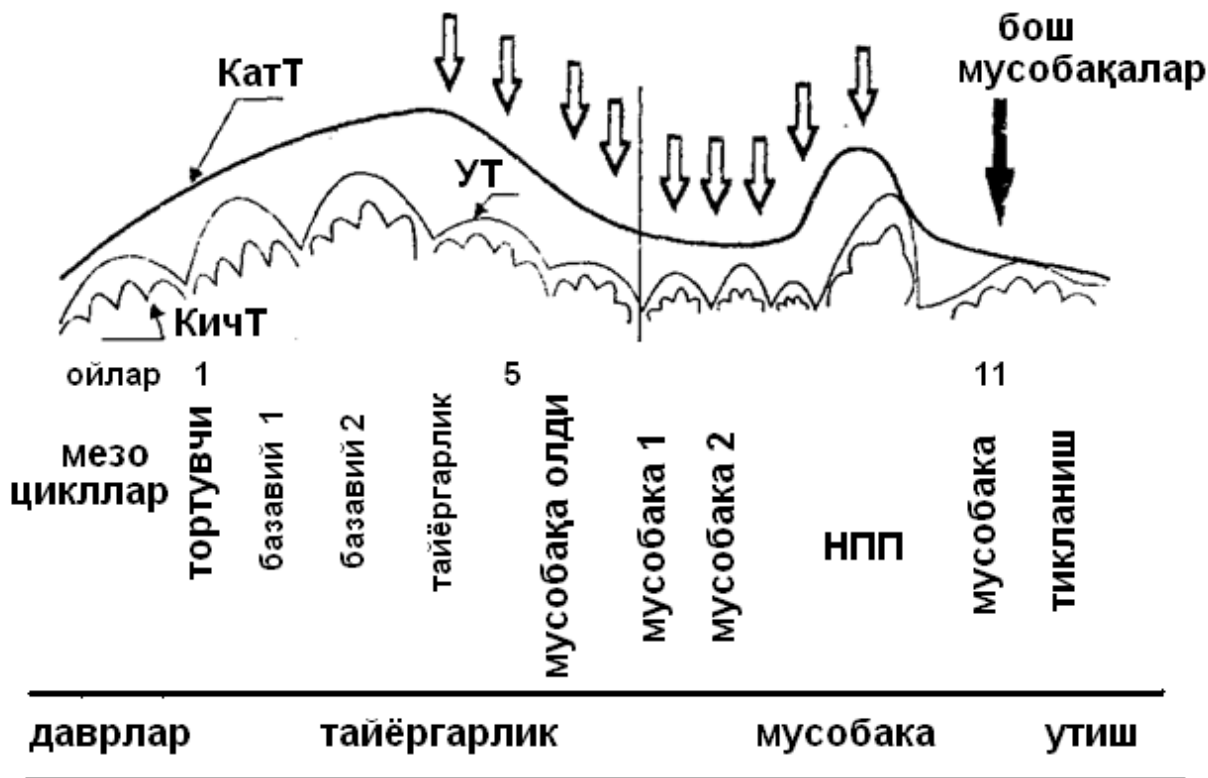
замин яратади. Бу тренировка юкламалари ҳажмини ва шиддатини қатъий ўсиб бориши, спортчи тайёргарлигига қўйиладиган талабларни аста-секинлик билан мураккаблашиши билан таъминланади. Буларнинг ҳаммаси спортчининг шундай топшириқларни кетма-кет бажариши билан ифодаланади-ки, улар спортчига тобора мураккаброқ ва такомиллашганроқ малака ва ҳаракатланиш малакаларини эгаллаш имкониятини беради.

Машғулотда тадрижиётлик спортчининг, айниқса ёш спортчининг, имкониятларига ва тайёргарлик даражасига мос келиши ҳамда унинг спорт ютуқларини мунтазам илгариланма ўсишини таъминлаши керак.

**Юкламалар динамикасини тўлқинсимонлиги.** Маълум босқичларда тренировка юкламаларини ўсиб бориши спортчи организмда мувофиқлашувчи ўзгаришлар бориши билан зиддиятга учрайди. Бу дам олиш билан бир қаторда вақтинча юклама миқдорини бироз камайтириш заруратини вужудга келтиради ҳамда спортчи организмда керакли биологик ўзгаришларни таъминлайди.

Шунинг учун машғулот юкламалари динамикаси тўғри чизик кўринишида бўлиши мумкин эмас – у тўлқинсимон характерга эга бўлади. Ўқув – тренировка жараёнининг нисбатан унча катта бўлмаган бўлаклари учун ҳам, тренировканинг йиллик цикли босқич ва даврлари учун ҳам, юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришлари характерлидир.

Тўлқинсимон тебранишлар юкламалар ҳажмининг динамикасига ҳам, интенсивлик динамикасига ҳам хос бўлиб, шунинг билан бирга кўпчилик ҳолларда иккала параметрларнинг максимал қийматлари ўзаро мос тушмайди. Ҳозирги пайтда тренировка жараёнининг турли фазаларида, босқичларида ва даврларида юклама умумий тенденциясининг тахминий схемасини қуйидагича тасаввур этиш мумкин.



2.3 - расм. Юкламалар ҳажми динамикасининг тўлқинларини шартли схемаси.

Ушбу схемага кўра, қуйидаги ўлчамлардаги «тўлқинлар» ажратилади (2.3 - расм):

- бир неча кунни ўз ичига қамраб оладиган микроцикл юкламаси динамикасини характерлайдиган кичик тўлқинлар;
- тренировкаларнинг мезоцикллари (ўртача цикллари) доирасида бир неча кичик «тўлқинлар» умумий тенденциясини ифодалайдиган ўртача тўлқинлар;
- тренировкаларнинг катта цикллари давридаги ўртача «тўлқинлар»нинг умумий тенденциясини характерлайдиган катта тўлқинлар.

Спорт машғулотларини тузиш санъати кўп даражада шундан иборатки, ана шу «тўлқин»ларнинг ҳаммасини тўғри ўлчаш ва бир-бири билан мослаш, яъни микроциклда юкламалар динамикаси билан тренировкаларнинг у ёки бу босқич ва даврларига характерли бўлган ҳамда тренировка жараёнининг анча умумийроқ тенденциялари ўртасидаги керакли мосликни таъминлаш лозим.

Юкламанинг тўлқинсимон тебранишлари муқаррарлиги ўзаро боғлиқ сабаблар комплекси билан тушунтирилади. Бундай сабабларнинг энг аҳамиятлилари қаторига қуйидагилар киради:

- машғулот давомида тикланиш ва мослашиш жараёнларининг фазавийлиги ва гетерохронлиги;
- организмнинг табиий биоритмлари ва муҳитнинг умумий омиллари сабабли вужудга келадиган ишлаш қобилиятининг даврий тебранувчанлиги;
- юкламанинг ҳажми ва шиддати ўзаро нисбати. Ушбу нисбат туфайли машғулотнинг мазкур томонлари машғулот жараёнининг маълум фазаларида турли йўналишлар бўйича ҳам, бир хил йўналишлар бўйича ҳам ўзгариб туради.

Машғулотнинг турли фазаларида, юкламанинг айрим параметрлари тўлқинсимон тебранишлари ўзгаришининг давомийлиги ва даражаси қуйидагиларга:

- юкламанинг абсолют қийматиغا;
- спортчининг машқ билан чиниққанлиги даражасига ва унинг гавдасини ривожланиш темпига;
- спорт тури хусусиятларига;
- машғулот босқичларига ва даврларига боғлиқ бўлади.

Асосий мусобақалар арафасидаги босқичларда юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришига, биринчи навбатда, машғулот кумулятив самарасининг «кеч қолувчи ўзгартириши» қонуниятлари замин яратади. Ташқи кўринишдан кеч қолувчи ўзгартириш ҳодисаси спорт натижаларининг энг юқори чўққиси гўёки вақт бўйича машғулот юкламалари ҳажмининг энг юқори чўққисидан ортда қолишида; натижа ўсишининг тезланиши юклама ҳажми жуда сезиларли катта қийматларга етган пайтда эмас, балки у стабиллашган ёки пасайгандан кейин намоён бўлади. Бундан мусобақаларга тайёрланиш жараёнида юклама динамикасини бошқариш муаммоси энг аввал ҳал этилиши кераклиги аниқ намоён бўлади. Бу бошқаришни шундай ҳисоб – китоб билан амалга ошириш керак-ки, унинг умумий самараси белгиланган муддатда мўлжалланган спорт натижасига айланиши зарурлигини англатади.

Юклама ҳажми ва шиддатининг параметрлари нисбати мантиқидан келиб чиққан ҳолда уларнинг машғулотдаги динамикасига тааллуқли бўлган қуйидаги қоидаларни келтириш мумкин:

- машғулот машғулотларининг частотаси ва шиддати қанчалик кичик бўлса, юкламалар мунтазам ортиш фазаси шунчалик давомлироқ, лекин уларнинг ўсиш даражаси ҳар сафар сезиларсиз бўлади;
- машғулотда юклама ва дам олишлар режими қанчалик зич ва юкламанинг умумий шиддати қанчалик юқори бўлса, уларнинг динамикасида тўлқинсимон тебранишларнинг даврлари шунчалик кичик бўлади ва уларда шунчалик кўп «тўлқинлар» намоён бўлади;

- юкламани йиғинди ҳажми сезиларли ўсган босқичларида (у морфофункционал характердаги узоқ муддатли мослашишини (адаптациyani) таъминлаш учун зарур бўлади) юкори шиддатдаги юкламалар улуши ва унинг ўсиш даражаси юкламанинг йиғинди ҳажми қанчалик сезиларли ортса, шунчалик катта чегараланган бўлади, ва аксинча;
- юкламанинг йиғинди ҳажмини сезиларли ўсган босқичларида (у махсус машқ кўрганлик даражасини ривожлантириш темпларини тезланиши учун зарур бўлади) уларнинг умумий ҳажми нисбий ва абсолют шиддати қанчалик сезиларли ўсган бўлса, шунчалик каттарок чегараланган бўлади.

*Машғулотлар жараёнининг даврийлиги.* У маълум цикллар доирасида машқларни, машғулотларни, босқичларни ва буткул даврларни қисман такрорланувчанлиги билан характерланади. Машғулот цикллари ҳамда уни тузилишини ташкил этишнинг энг умумий шакллари алоҳида қараб чиқилади.

Ҳар бир навбатдаги цикл аввалгисини қисман такрорланиши ҳисобланади ва шу билан бир вақтда машғулот жараёнини ривожланиш тенденциясини ифодалайди, яъни олдингисидан янгиланган мазмуни, воситалари ва услублари, таркибини қисман ўзгарганлиги, машғулот юкламаларини ортганлиги ва бошқалар билан фарқ қилади. Машғулотни тузишда унинг такрорланувчи ва динамик қирралари қанчалик рационал уйғунлашган бўлса унинг самарадорлиги шунчалик ҳал қилувчи даражада уларга боғлиқ бўлади.

Буткул машғулот жараёни – унинг энг оддий звеноларидан кўп йиллик тренировка босқичларигача ҳаммаси цикллар шаклида тузилади.

Машғулот жараёни тузилаётган вақт оралиғи масштабига боғлиқ ҳолда микро - мезо - макроцикллар ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини рационал ташкил этишнинг ажралмас тизимини ташкил этади.

Бу тамойилга риоя қилиш қуйидагиларни англатади:

- 1) машғулотни тузишда унинг асосий элементларини мунтазам такрорлаш зарурлигидан бошлаш керак ва шу билан бирга машғулот топшириқларини машғулот жараёнининг фазалари, босқичлари ва даврлари навбатма-навбат келиш мантиғига мос ҳолда кетма – кет ўзгартиришни;
- 2) машғулот воситаларидан ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш муаммосини ҳал қила бориб уларнинг машғулот циклларидаги ўзига мос жойларини топишни (чунки ҳар қандай машғулот машқлари, восита ва услублари, ўзларича қанчалик яхши бўлмасинлар, агар ўз вақтида, ўз жойида қўлланмаса ҳамда улардан машғулот даврларининг фазалар, босқичлар ва даврларини инобатга олинган ҳолда фойдаланилмаса ўз самарадорликларини йўқотадилар);

- 3) машғулот фазалари, босқичлари ва даврларининг алмашиш қонуниятларига нисбатан машғулот юкламаларини меъёрлаш ва бошқаришни (машғулот юкламалари динамикасида тўлқинсимон ўзгаришлар турли давомлиликдаги машғулот цикллари – микро, - мезо – ва макроцикллар билан маълум мосликда жойлашган эканлиги олдинроқ кўрсатилган эди);
- 4) машғулот жараёнининг ҳар қандай лавҳасини машғулотнинг циклик тузилишидаги анча улкан ва бироз катта шакллари билан микроцикллар тузилмаси, масалан асосан ўрта цикллار тузилмасидаги уларнинг ўрни билан, ўрта цикллار тузилмаси эса, бир томондан, уларнинг микроциклларини ташкил этувчилари хусусиятлари билан, бошқа томондан – уларнинг макроциклдаги ўрни ва ҳоказолар билан, аниқланган эканлигини инобатга олган ҳолда ўзаро алоқадорликда қараш кераклигини;
- 5) машғулотнинг турли циклларини тузишда организмнинг табиий биологик ритмини ҳам, кейинги йилларда кенг тарқалиб бораётган табиий ҳодисалар билан боғлиқ ритмларни ҳам инобатга олиш кераклигини аниқлатади.

Ушбу талабларда даврийликнинг умумий маъноси ифодаланган. Унинг анча аниқроқ мазмуни - «Спорт тренировка жараёнини тузиш» номида бобида машғулот жараёни тузилишининг асосларини батафсил очиқ берилган.

***Спортчининг мусобақа фаолияти тузилмаси ва унинг тайёрланганлиги бирлиги ва ўзаро боғлиқлиги.*** Мазкур тамойил асосида спортчининг мусобақа ва машғулот фаолияти тузилмасини, ўзаро боғлиқлигини ва ўзаро сабабчи бўлишини аниқ эътирадиган қонуниятлар ётади.

Машғулот жараёнини рационал тузиш мусобақа беллашувини самарали амалга оширилишини таъминлайдиган мусобақа фаолиятининг оптимал тузилмасини шакллантиришга аниқ йўналтирилганликни назарда туттади.

Босқичлар бўйича бошқариш тизимини яратишда, спорт тайёргарлигининг нисбатан узоқ давом этадиган даври учун истиқболли дастур ишлаб чиқишда ушбу тамойилга аниқ риоя қилиниши лозим.

***Кўп йиллик спорт фаолиятининг ёшга боғлиқ адекватлиги*** (адекват – айнан ўхшаш, баб - баробар). Ушбу тамойилнинг моҳияти шундан иборатки, кўп йиллик тренировка жараёнида спортчининг спортда намоён бўладиган қобилиятларнинг ёшга боғлиқ динамикасига самарали таъсир кўрсатиш имкониятини берадиган ёшига боғлиқ ривожланиш динамикаси инобатга олиниши керак. Шу билан бир вақтда бу самарали таъсир спорт такомиллашиши йўналишида ҳамда инсон организми онтогенези қонуниятлари билан зиддиятларга киришмайдиган ҳолда бўлиши керак.



Организми энди шаклланиб ва етилиб бораётган болалар – ўсмирлар спортида машғулот самараси ўта сезгир (сенситив) даврларни инобатга олинишига аҳамиятли даражада боғлиқ бўлади, чунки бу давр бошқа даврларга нисбатан қобилиятлар ривожланишининг анча юқори темплари билан характерланади.

Ўсмирлик даврида ёшга боғлиқ ҳолда тўлиқ етилгунгача тренировкада умумий жисмоний тайёргарлик, ҳар бир спортчида барча жисмоний қобилиятлар (кучлилиқ, тезкорлиқ, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ ва бошқалар) комплексини шакллантириш асос сифатида олинувчи бўлиши керак.

Кўп йиллик тренировка жараёнини спортчиларнинг юқори спорт ютуқларига эришадиган оптимал ёш даврларига мўлжал олган ҳолда тузиш керак.

### 3.5. Спорт машғулотларининг асосий томонлари

**Спорт – техник тайёргарлик.** Техник тайёргарлик деганда спортчи томонидан мазкур спорт тури хусусиятларига мос ва юксак спорт натижаларига эришишга йўналтирилган ҳаракатлар тизимини (спорт тури техникасини) ўзлаштирганлик даражасини тушуниш керак.

Спортчи техник тайёргарлигининг асосий вазифаси уни машғулот воситалари сифатида хизмат қиладиган мусобақа фаолияти ёки машқлари техникаси асосларига ўргатиш, шунингдек беллашув предмети учун танланган спорт техникаси шакллариини такомиллаштириш ҳисобланади.

Спорт – техник тайёргарлик жараёнида спортчининг техникаси қўйидаги талабларга жавоб беришига эришиш керак:

1. **Техника натижавийлиги.** У спортчи техникасининг самарадорлиги, барқарорлиги, вариативлиги, тежамкорлиги ва рақиб учун минимал тактик информативлиги билан аниқланади.
2. **Техника самарадорлиги.** Уни ҳал этилаётган вазифаларга ва юксак охирги натижаларга мослиги ҳамда жисмоний, техник, маънавий – руҳий тайёрланганлик даражасига мослиги билан аниқланади.
3. **Техника барқарорлиги** эса уни халақит берувчи омилларга нисбатан мустаҳкамлиги, шароитларга ва спортчининг функционал ҳолатига нисбатан мустақиллиги билан боғлиқ. Замонавий машғулот ва айниқса мусобақа фаолияти кўп сонли халақит берувчи омиллар билан характерланади. Улар қаторига рақибларнинг фаол қаршилиқ кўрсатишлари, тобора ўсиб борувчи чарчаш, хакамнинг ғайриоддий қарори, ғайриоддий мусобақа ўтказиш жойи, қурилмалар ва ускуналар, ишқибозларнинг хайрихоҳлик руҳида бўлмаган хулқ – атвори ва бошқалар киради. Спортчининг мураккаб шароитларда самарали усулларни ва ҳаракатларни бажариш қобилияти барқарорлиқнинг

асосий кўрсаткичи ҳисобланади ҳамда кўп жиҳатдан унинг техник тайёрланганлик даражасини аниқлаб беради.

4. **Техника вариативлиги** спортчининг мусобақа шароитларига боғлиқ ҳолда ҳаракатланиш амалларини тезкор коррекциялаш (тузатмалар киритиш) қобилияти билан аниқланади. Тажриба спортчилар томонидан ҳаракатларнинг вақтга боғлиқ, динамик ва фазовий тавсифларини мусобақанинг ҳар қандай шароитида ҳам сақлаб қолишга интилиши муваффақиятга олиб келмаслигини кўрсатади. Масалан, циклик спорт турларида масофа охиригача ҳаракатланиш тавсифлари барқарорлигини сақлаб қолишга интилиш тезликни сезиларли даражада камайтиришга олиб келади. Шу билан бирга, спорт техникасининг ўсиб боровчи чарчоғини вужудга келтирадиган компенсаторли ўзгаришлари спортчиларга тезликни сақлаб туриш ёки ҳаттоки финишда бироз ошириш имкониятини беради.

Вазиятлар доимо ўзгариб турувчи, ҳаракатланиш амалларини бажариш вақти кескин чегараланган, рақибларнинг фаол қаршилиги билан ўтадиган ва шу сингари (яккакураш, ўйинлар, елканли спорт) спорт турларида вариативлик янада каттароқ қийматга эга бўлади.

5. **Техника тежамкорлиги** усуллар ва ҳаракатларни бажаришда энергиядан рационал фойдаланиш ҳамда вақт ва фазодан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан характерланади. Бошқа айнан бир хил шароитларда спортчи минимал энергия сарфлаб, энг кам маънавий – руҳий кучланиш (зўриқиш) билан бажарадиган ҳаракатланиш варианты энг яхши ҳисобланади.

Спорт ўйинларида, яккакурашда, мураккаб – координацияли спорт турларида спортчиларнинг смарали ҳаракатларни уларнинг катта бўлмаган амплитуда ва бажарилиши учун зарур бўлган минимал вақт сарфи билан бажариш қобилияти тежамкорликнинг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади.

6. **Рақиблар учун техниканинг минимал тактик информативлиги** спорт ўйинларида ва якккурашларда натижанинг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади. Бу ерда фақат тактик режаларини ниқоблаш ва кутилмаган ҳаракат қилиш имконини бера оладиган техникагина такомиллашган бўлиши мумкин. Шунинг учун техник тайёрланганлик даражаси спортчини шундай ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини назарда тутадик, улар, бир томондан, мақсадга эришиш учун етарли даражада самарали бўлсин, бошқа томондан эса – спортчининг тактик режаларини ниқобини ошкор қиладиган яққол ифодаланган информатив тафсилотларга эга бўлмасин (В. Н. Платонов, 1987).

Шартли равишда, умумий техник ва махсус спорт-техник тайёргарлик ўзаро фарқланади. Умумий техник тайёргарлик вазифалари ҳаракатланиш малака ва кўникмалари фондиди (ҳаракатланиш мактабини) кенгайтиришдан, шунингдек ҳаракатланиш – танланган спорт турида техник

такомиллашишига замин яратадиган координацион қобилиятларни тарбиялашдан иборат.

Махсус спорт – техник тайёргарликнинг асосий вазифаси шундай мусобақа ҳаракатларини бажариш малака ва кўникмаларини шакллантириш ҳисобланадики, улар спортчига мусобақаларда ўз имкониятларидан энг юқори эффективлик билан фойдаланиш имконини беради ва спорт билан шуғулланиш жараёнида техник маҳорат прогрессини таъминлайди.

Умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақа машқлари техник тайёргарлик воситалари ҳисобланади. Улар қуйидаги талабларга жавоб беришлари керак:

1. Қисмлар бўйича бажарилиши мусобақа машқларини шакллантиришга йўналтирилган машқлар. Уларнинг асосий тузилиши бўйича мусобақа машқлари қайтадан ишлаб чиқарадиган қисмларидан фарқ қилмасликлари керак.
2. Мусобақа машқи фазасини шакллантириш ёки қайта тузиш тартиби тузилма хусусиятларига ҳам, спортчи тайёрланганлик даражасига, шу жумладан унда мавжуд бўлган ҳаракатланиш тажрибасига, ҳам боғлиқ бўлади. Мусобақа комбинацияси ёки унинг таркибига кирадиган айрим элементлари қанчалик мураккаб бўлса, ҳамма бўлакланган машқларни қайтадан жамлаш ва яхлит мусобақа ҳаракатининг керакли ритминини шакллантириш шунчалик қийин бўлади.

Бажариладиган фазалар доирасида ҳаракатланиш вазифаларини, гавда ҳолатларини (бошланғич ва охирги), гавда бўлакларини ўзаро жойлашиш тартибини; ана шундан кейин эса бошланғич вазиятдан охирги вазиятга ўтиш усулини шакллантириш ва аниқлаштириш керак.

3. Ҳаракат бир мартадаёқ яхлит ҳолда устиворлик ҳолда ми ёки бўлақлар бўйича ўрганилишидан қатъий назар, спортчи биринчи босқичда ҳаракатларни назорат қилиш ва унга тузатмалар (корректировка) киритишни (аввал визуал кузатиш орқали, кейин эса кузатишсиз) ўрганиши керак. Бунинг учун ҳар бир фазадаги бош «назорат нукталари»ни (ҳаракатланиш аппарати қисмларини вазияти ва ўзаро жойлашишини) билиши керак.
4. Мусобақа машқини бўлаклаб бажариш малака ва кўникмаларини мустаҳкамлаш мақсадга мувофиқ, агарда алоҳида қисмларни яхлит ҳолга бирлаштириш учун жиддий тўсиқлар вужудга кemas. Бу улар бир бири билан қанчалик органик боғланганлигига боғлиқ бўлади. Масалан, гимнастика комбинацияларида алоҳида малака ва кўникмалар сифатида бу элементларни ҳаддан ташқари мустаҳкамлаш хавфи нисбатан унча катта эмас, сакраш ва буюмни улоқтириш фазаларини бўлақларга ажратишда бундай хавф анча катта.
5. Биринчи босқичда (бошланғич ўрганиш босқичида) мусобақа ҳаракатлари янги техникасини шакллантириш ва эски малака ва кўникмаларни қайта ўзгартириш бўйича вазифаларни муваффақиятли

амалга ошириш услубий ёндашиш ва, айниқса машқлар юқори координацион мураккаблиги билан ажралиб турган ва тезкорлик-куч характердаги чегаравий кучланишлар билан боғлиқ бўлган ҳолларда, машқни техник жиҳатдан тўғри бажарилишини енгиллаштирадиган усуллардан фойдаланиш билан аниқланади.

Машқларни бўлакларга бўлиш ва мураббийни бевосита жисмоний ёрдами усулларида ташқари қуйидагилар қўлланади:

- 1) техник воситалар:
  - а) шуғулланувчилар онгида ҳаракатлар тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш ва аниқлаштириш воситалари;
  - б) ўрганиш шарт –шароитларига олиб кирувчи воситалар (турли типдаги мўлжаллар);
  - в) бажариладиган ҳаракатлар тўғрисидаги шошилиш ва ўта шошилиш маълумотлар воситалари;
  - г) ҳаракатларни ўрганиш учун қўлланадиган тренажерлар;
  - д) ҳаракатланиш амалларини такомиллаштириш ва махсус ҳаракатланиш сифатларини ривожлантириш учун тренажерлар;
  - е) страховкани таъминлайдиган воситалар.
- 2) Енгиллаштирилган тренировка снарядлари ва махсус қурилмалари: осма лонжлар, сакраш учун кўчма кўприкчалар, батутлар, қия йўлкачалар, югуриш, эшкак эшиш ва сузиш тредбанлар.

Спортчини техник тайёргарлиги билимлар, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини шаклланишини бошқариш жараёнидан иборат.

Ҳаракатланиш малакаси – бу ҳаракатланиш амалларини унинг техникаси тўғрисидаги маълум билимлар, шуғулланувчилар диққат – эътиборини сезиларли даражада берилган ҳаракат схемасини қуришга жамлаш ва уларда мос ҳаракатланиш замини мавжудлиги асосида бажариш қобилиятидир. Ҳаракатланиш кўникмаларини ҳосил қилиш жараёнида тафаккурнинг етакчи ролига кўра ҳаракатнинг оптимал вариантини излаш амалга оширилади. Ҳаракатланиш амалларини кўп мартали такрорлаш ҳаракатларни аста – секинлик билан автоматлаштирилишига олиб келади ва ҳаракатланиш малакаси техникани эгаллаш даражасини характерлайдиган кўникмага айланади. Шу билан бирга техникани эгаллаш даражаси шундай бўлади –ки, унда ҳаракатларни бошқариш автоматлаштирилган ҳолда амалга оширилади, ҳаракатлар эса юқори ишончлилик билан фарқланади.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳаракатланиш малакалари ёрдамчи функциясини бажаради. У қуйидаги икки ҳолда намоён бўлади:

- 1) кейинчалик анча мураккаб ҳаракатланиш амалларини ўрганиш учун келтирувчи машқларни ўзлаштириш зарур бўлганда;
- 2) мос ҳаракатланиш амаллари техникасини оддийгина ўзлаштиришга эришиш зарур бўлганда. Кўникмаларини шакллантириш кейинчалик

ҳаракатланиш малакаларни шакллантириш учун замин бўлиб ҳисобланади.

Шакллантириладиган ҳаракатланиш кўникмалари керакли таъсирлар тизими тез – тез ва нисбатан стереотип (бир хил қолипда) такрорланган ҳолда стабиллашади. Спорт кўникмаларини ва малака барқарорлашувининг асосий қоидалари қуйидагилар:

- 1) ҳаракатларни такрорий бажариш жараёнида унинг мустаҳкамланадиган қирралари қанчалик стандартлашган бўлса кўникмаларни стабиллашиши шунчалик енгил содир бўлади. Бундан қуйидаги қоида келиб чиқади: ҳаракатларни яхлит ҳолда бажариш кўникмаларини мустаҳкамлаш бошида имкони борича ҳаракат техникаси оптимал параметрларидан оғишларни (ташқи муҳит шароитларини қийинлаштирадиган, чарчаш, руҳий кучланиш) вужудга келтириш қобилиятига эга бўлган омилларни бартараф этиш лозим ҳамда юклама ва дам олишларни бошқариш машғулотлар тузилмасида малакаларни мустаҳкамлашга хизмат қиладиган машқларни рационал тақсимлаш, мос техник воситалардан, тренажерлардан, етакчи қурилмалардан, ташқи муҳит шароитларини стандартлаштиришдан фойдаланиш йўллари билан бундай оғишлар эҳтимолларини камайтирадиган шароитлар яратиш.
- 2) Барқарорлаштиришнинг ижобий характерини таъминлаш, яъни кўникма ва малакаларни Барқарорлаштиришга йўналтирилган ҳамма уринишлар ва кучланишлар ўз маъносини йўқотмасинлар, шу билан бирга хатоликлар бартараф этилсин. Шунинг учун машқлар стандартлиги нисбий бўлади: уларни хатосиз ва ҳаракат параметрларини мустаҳкамлайдиган аниқлик билан такрорлаш керак. Барқарорлаштириш босқичида ва бошқа ҳамма босқичларда техник тайёргарликни аниқ регулировка қилиш ва ҳаракатнинг фазовий, вақт ва динамик параметрларини аниқлаш, мускул кучланишлари ва бўшаштиришларини рационал алмаштириш, ҳаракатнинг ўзгарувчи моментларини яхлитлигича бошқариш қобилиятларини тарбиялаш билан биргаликда олиб бориш керак.
- 3) Мусобақа ҳаракатлари кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш шу даражада мақсадга мувофиқ бўлсинки, бунда уларга керакли барқарорлик келтирсин, бироқ стереотипларда ортиб кетмаслиги ва машғулот катта (йиллик) босқичида машқ билан шуғилланишни ривожланишининг умумий тенденциясига мос келиши керак.
- 4) Мусобақа ҳаракатларининг шаклланган кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш жараёнида машқларнинг барқарорлигини таъминловчи ҳамма параметрлари аста – секинлик билан мақсадли қийматларига, машғулотнинг мазкур босқичида белгиланган ютуққа яқинлашиб боришлари керак. Шу билан бирга, тезкорлик – куч спорт турларида тезкорлик – куч сифатлари тобора ўсиб борадиган шароитларида

кўникма ва малакаларини стабиллаштириш муаммоси олдинги ўринга чиқади. «Шиддатли соҳалар бўйича ўзлаштириш» усули қўлланади. Чунончи, оғирликлар билан бажариладиган машқларнинг биринчи босқичида, асосан, 90 % дан ортмайдиган шиддатли машқлар бажарилган бўлса, барқарорлиги босқичида ушбу машқларнинг аҳамиятли қисмини шиддатли бошида 90 – 93 % соҳасида, кейинчалик эса мусобақа қийматларига анча яқин соҳада тебранади. Тезкорлик – кучнинг чегаравий қобилиятларини намоён қилинишини талаб қилмайдиган спорт турларида кўникма ва малакаларни мустаҳкамлашда бирданига ҳаракатлар техникасининг интензивлиги бўйича мақсадли даражасига нисбатан бош қирралари барқарорлигини таъминлашга ўтиш мумкин.

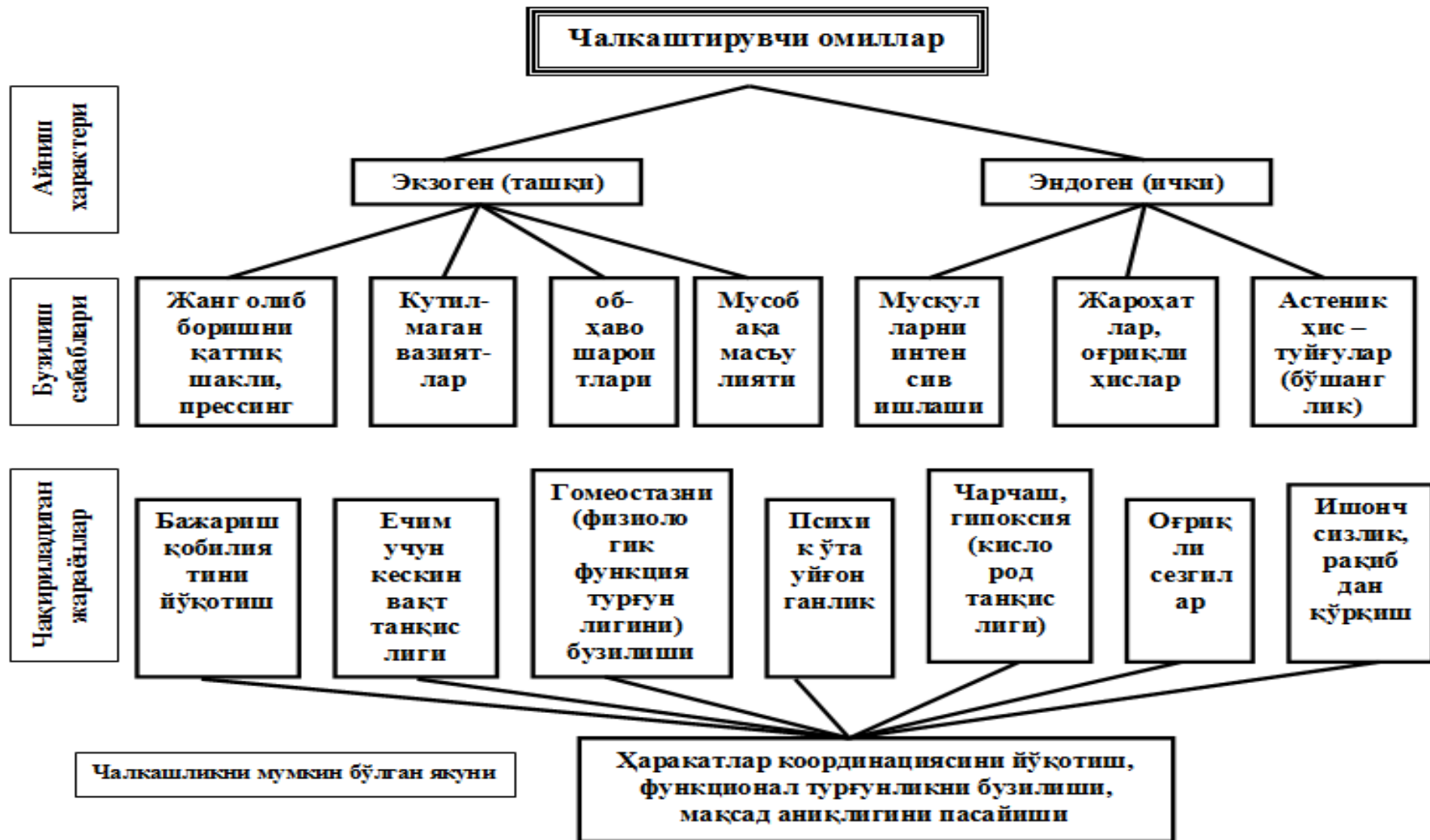
Спорт техникасининг ишончлилиги шаклланган кўникма ва малакаларни беллашувларнинг ўзгариб турувчи шароитларига мос ҳолда ўзгартириш имкониятига ва, демак, кўникма ва малакаларни вариативлигига боғлиқ. Бироқ, малака ва кўникмаларнинг стабиллиги ва динамиклиги фақат қарама – қарши хоссалардангина эмас, балки ўзаро боғлиқ хоссалардан ташкил топган бўлади. Уларнинг ўзаро боғлиқлиги турли шароитларда бажарилганда ҳаракатнинг берилган кинематик параметрлари айнан бир хил бўлиб қолишида намоён бўлади.

Мусобақа ҳаракатлари техникасининг мақсадга мувофиқ вариативлиги мусобақа шароитларида бир хил бўлган ва ҳаракатлар натижавийлиги сақланишига хизмат қиладиган уларнинг ўзини оқлаган ўзгарувчанлиги билан характерланади. Унинг белгиланган ҳаракат шаклларида оғишга рухсат берилади, бироқ бу оғиш қиймати мусобақа мақсадига эришиш учун керак бўлган миқдордан ортмаслиги керак. Турли спорт турларида вариативлик даражаси ҳар хил бўлади.

Мустаҳкамланган малака ва кўникмаларни такомиллаштиришда спортчи техник тайёргарлигининг асосий вазифаларидан бири спорт турига мос хусусиятларнинг вариативлигини таъминлашдан иборат. Бунга машқнинг алоҳида характеристикаларини, фазаларини, шаклларини ҳамда уларни бажаришнинг ташқи шароитларини мақсадга йўналтирилган ўзгартириш йўли билан эришилади. Турли ўзгартириш усулларида бошланғич асосини мусобақа ҳаракатлари натижавийлигига бериладиган доимий кўрсатмалар билан машғулотда мақсадга мувофиқ ўзгарадиган тезкор кўрсатмалар бирикмалари ташкил қилади. Кўрсатмаларнинг йўналтирилган вариацияларини энг кенг диапазони мусобақа (спорт ўйинлари, яккакураш) вазиятлари узлуксиз ўзгариб бориши бўйича ҳаракатларнинг ностандарт таркиби бўлган спорт турлари учун характерли. Футболда, масалан, мусобақа ҳаракатлари самарадорлиги машғулотда тезкорликни, стабилликни, тўп (учиши) траекторияси баландлигини, аниқлигини, зарба узоқлигини ва бошқаларни ривожлантириш кўрсатмалари машқларидан қанчалик кенг фойдаланишга боғлиқ.

Малака ва кўникмаларнинг стабиллиги ва вариативлиги билан бир каторда унинг ишончлилиги ҳам керак. У спортчининг маънавий – рухий мустаҳкамлиги (турғунлиги), махсус чидамлилиги, юқори даражадаги координацияси ва бошқа қобилиятлари билан аниқланади. Спортчининг мусобақалардаги ҳаракатлари ишончлилиги унинг кўникмалари ва қобилиятларини такомиллашганлиги комплекси натижаси бўлиб, у вужудга келадиган ташқи ва ички ҳалақит берувчи омилларга қарши ўлароқ ҳаракатларнинг (тўсқинликка нисбатан мустаҳкамлик) юқори самарадорлиги кафолатлайди (8 - расм).

Шаклланган кўникма ва малакаларни тўсқинликка нисбатан мустаҳкамлигини оширишнинг асосий йўллари ва шарт – шароитлари қуйидагилар ҳисобланади:



8-расм. Чалкаштирувчи омиллар характери ва вужудга келадиган бузилишларнинг сабаблари ҳамда улар вужудга келтирадиган жараёнлар.



## **1. Кўникма ва малакаларни машғулотда жисмоний сифатларни чегаравий намоён бўлиши шартларига мослашиши.**

Бундай шароитларда спортчининг техник тайёргарлиги махсус жисмоний тайёргарлик билан бирлашиб кетади. Шу билан бирга мусобақа юкламаларига яқинлаштирилган ва улардан ҳам оширилган ихтисослашганлик тренировка юкламаларининг ҳажми ва интенсивлиги бош мослашувчи омиллар ҳисобланади. Чегара яқинидаги ва чегаравий шиддатда бажариладиган машқлар сонининг нисбати (айниқса, тезкорлик – куч спорт турларида) аста – секинлик билан ортиб бориш томонига ўзгариши керак.

Чидамлилик чегаравий намоёиш этилиши талаб қилинадиган спорт турларида спорт техникаси ишончилиги чарчаш шароитларида мустаҳкамлик даражасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун мусобақа ҳаракатларини бажарилишини мустаҳкамлаш вазифаси махсус чидамлиликни тарбиялаш масалалари билан биргаликда ҳал қилинади. Шу билан бирга мақсадли шиддатли бажариладиган ва иш давомида ортиб боровчи чарчаш билан тенг кучли машқлар ҳажмини ошириш асосий услубий йўналишлардан бири ҳисобланади. Циклик характердаги спорт турларида мусобақа машқларини такрорлашлар сони ҳамда машғулотларнинг моторли зичлиги оширилади. Чарчаш даражасини шундай лимитлаш керак – ки, у ҳаракатларнинг берилган оптимал параметрларидан аҳамиятли оғишларга дуч келмасин. Чарчоқ, агар у ҳаддан ташқари катта бўлмаса, фақат пухта мустаҳкамланган кўникма ва малакаларни бузмайди, балки ҳаракатланиш координацияларини такомиллашишига хизмат қилиши мумкин.

**2. Мусобақада кучланиш вазиятларни моделлаштириш ва қўшимча қийинчиликларни киритиш.** Малака ва кўникмаларнинг мустаҳкамлиги техник ва махсус психик тайёргарликнинг ўзаро таъсири йўли билан таъминланади. Кўникмаларни барқарорлаштириш бошланиши билан машқларнинг бажарилишини енгиллаштирадиган усулларни чиқариб ташлаш ва ҳаракатларни бошқариш вазифаларини мураккаблаштирадиган (фазовий ва вақтли шароитларни мураккаблаштириш, визуал кузатиб назорат қилишни чегаралаб қўйиш, қўшимча оғирликлардан фойдаланиш сингари) айрим қийинчиликларни киритиш керак. Мусобақалар яқинлашиши билан юқори психик кучланишлар билан фарқ қиладиган мусобақавий вазиятларни моделлаштириш керак. Бу вужудга келадиган хатоликларни назорат қилиш ва коррекциялаш усулларида, шунингдек спортчини қийинчиликларни енгиб ўтишга сафарбар қиладиган махсус психик тайёргарлик усулларида фойдаланиш билан биргаликда малака ва кўникмаларнинг ишончилилик даражасини ортишига хизмат қилади.

Спорт техникасининг янги шакллари мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш омили сифатида машғулот мусобақаларида мунтазам иштирок этишда шакллантирилган малака ва кўникмаларни дастлабки мустаҳкамланишини таъминлагандан кейин фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Техниканинг янги шакл ва вариантларини ўзлаштириш, уларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш тренировканинг катта (йиллик ёки ярим йиллик) цикллари доирасида спорт формасини эгаллаш, сақлаб туриш ва янада ривожлантириш қонуниятларига боғлиқ ҳолда содир бўлади. Техник тайёргарлик босқичлари умумий структурага (тузилмага) мос келиши керак. Ўсиб бораётган спортчида ҳар бир катта циклда техник тайёргарликнинг қуйидаги учта босқичини ажратиш мумкин:

**Биринчи босқич** катта тренировка цикллари тайёргарлик босқичининг биринчи ярми билан мос тушади ва бу вақтда спортчини тайёрлаш бўйича барча ишлар спорт формасини эгаллашига қаратилган бўлади. Бу мусобақа ҳаракатларнинг янги техника моделини (уни яхшилаш, амалий ўзлаштириш, мусобақа ҳаракатлари таркибига кирадиган алоҳида элементларини ўрганиш) яратиш ва уларнинг умумий координацион асосларини шакллантириш босқичидир;

**Иккинчи босқич.** Мазкур босқичда техник тайёргарлик чуқурлаштирилган ўзлаштиришга ва мусобақавий ҳаракатларни яхлит кўникма ва малакаларини спорт формасининг ташкил этувчи компоненталари сифатида мустаҳкамлашга йўналтирилган бўлади. У катта тренировка (махсус тайёргарлик, мусобақаолди босқичлари) цикллариининг тайёргарлик даври иккинчи ярмининг сезиларли даражадаги катта қисмини камраб олади;

**Учинчи босқич.** Техник тайёргарлик бевосита мусобақаолди тайёргарлик доирасида ташкил этилади ва эгалланган кўникма ва малакаларни такомиллаштиришга, мусобақа дастурларини моделлаштиришга, уларнинг мақсадга мувофиқ вариативлик диапазонини ва асосий мусобақа шарт – шароитларига нисбатан ишончлилик даражасини катталаштиришга йўналтирилади. Бу босқич тайёргарлик даврининг яқунловчи қисмидан бошланади ва мусобақа даврига тааллуқли бўлади.

Ҳаракатларни ўрганиш ва уларни бажариш техникасини такомиллаштириш жараёнида доимо хатоликлар вужудга келади (9 - расм). Уларни ўз вақтида аниқлаш ва вужудга келиш сабабларини белгилаш сезиларли даражада техник такомиллашиш жараёни самарадорлигини ифодалайди.

Ҳаракатлар тузилмасининг ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини бир – бири билан боғлиқлиги ва ўзаро боғланишлари техник маҳоратни такомиллаштиришнинг энг муҳим услубий шартларидан ҳисобланади. Спортчининг жисмоний тайёрланганлик даражасини унинг спорт техникасини эгаллаш даражасига мослиги – спортда техник тайёргарлик услубиётининг энг муҳим қоидасидир.

Спорт – техник тайёргарлик самарадорлигига дастлабки тайёргарлик даражаси, индивидуал хусусиятлар, танланган спорт тури хусусиятлари,



9-расм. Техник тайёргарлик жараёнида вужудга келадиган хатоликлар таркиби.

тренировка циклининг умумий тузилмаси ва бошқа омиллар таъсир кўрсатади.

Техник тайёргарликни алоҳида (изоляция ҳолда) ўрганиш мумкин эмас, у ягона яхлитнинг ташкил этувчиси ҳисобланади ва унда техник ечимлар спортчининг жисмоний, психик, тактик имкониятлари, шунингдек спорт ҳаракати бажарилаётган ташқи муҳитнинг аниқ шароитлари билан чамбарчас боғлангандир.

### **3.6. Спорт – тактик тайёргарлик**

Спорт – тактик тайёргарлик – ихтисослашган мусобақа фаолияти жараёнида спорт беллашуви олиб боришнинг рационал шакллари эгаллашга йўналтирилган педагогик жараёндир. У ўз таркибига қуйидагиларни олади: танланган спорт тури тактикасининг умумий қоидаларини, ҳакамлик услубларини ва мусобақалар тўғрисидаги Низомни, энг кучли спортчиларнинг тактик тажрибасини ўрганиш; яқинда бўладиган мусобақаларда ўз тактикасини қуриш малакаларини ўзлаштириш; тактик тузилмаларни амалий эгаллаш учун тренировкада ва назорат мусобақаларида зарур бўладиган шарт – шароитларни моделлаштириш. Унинг натижаси спортчини ёки жамоани тактик тайёргарлигининг маълум даражасини таъминлаш ҳисобланади. Тактик тайёргарлик турли – туман тактик усуллар, уларни бажариш услублари, ҳужумкорлик, ҳимоявийлик, қарши ҳужумкорлик тактикасини ва уларнинг шакллари (индивидуал, гуруҳли ва жамоавий) танлаш билан чамбарчас боғлиқ.

Тактик тайёрланганликни амалий тадбиқ этиш қуйидаги вазифаларни ҳал қилишни назарда тутди: беллашув тўғрисида яхлит тасаввурни яратиш; мусобақа беллашувини олиб боришнинг индивидуал усулини шакллантириш; қабул қилинган қарорни қатъийлик билан ва ўз вақтида рақибнинг хусусиятларини, ташқи муҳит шароитларини, ҳакамликни, мусобақавий вазиятни, хусусий ҳолатни ва бошқаларни инобатга олган ҳолда рационал услублар ва ҳаракатлар туфайли амалга ошириш.

Спортчининг юксак тактик маҳорати яхшигина тайёргарликнинг техник, жисмоний, психик томонларини даражасига асосланади. Спорт – техник маҳоратнинг асосини тактик билимлар, малака, кўникмалар ва тактик фикрлаш сифати ташкил қилади.

Спортчининг тактик билимлари деганда танланган спорт турида ишлаб чиқилган тактиканинг тамойиллари ва рационал шакллари тўғрисидаги маълумотлар тушунилади.

Тактик билимлар тактик кўникма ва малакалар кўринишида амалий қўлланади. Тактик билимлар, малака ва кўникмаларни шаклланиши билан биргаликда тактик фикрлаш ривожланади. У спортчининг беллашувларда тактик вазифаларни ечиш учун аҳамиятли бўлган маълумотларни тез қабул қилиш, баҳолаш, ажратиш ва қайта ишлаб чиқиш, рақиб ҳаракатларини ва мусобақавий вазиятлар якунини олдиндан кўра билиш, энг асосийси – бир

нечта мумкин бўлган ваниантлар орасидан муваффақиятга элтиш эҳтимоли энг катта бўлган вариантыни энг қисқа йўл орқали танлай билиш қобилиятлари билан характерланади.

Тактик тайёргарликнинг икки турини: умумий ва махсус тактик тайёргарликни фарқ қиладилар. Умумий тактик тайёргарлик танланган спорт турида спорт мусобақаларида муваффақият қозониш учун зарур бўлган билимларни ҳамда тактик малака ва кўникмаларни эгаллашга йўналтирилган; махсус тактик тайёргарлик эса аниқ мусобақаларда ва аниқ рақибга қарши муваффақиятли иштирок этиш учун зарур бўлган билимларни ва тактик ҳаракатларни эгаллашга йўналтирилган.

Тактик тайёргарликнинг ихтисослашган воситалари ва услублари сифатида махсус тайёргарлик ва мусобақа машқларини (уларни тактик машқлар деб ҳам юритилади) бажаришнинг тактик шакллари хизмат қилади. Бошқа тренировка машқларидан уларни кўйидагилар ажратиб туради:

- мазкур машқларни бажаришда берилган кўрсатма, биринчи навбатда, тактик масалаларни ечишга қаратилган бўлади;

- машқларда айрим тактик усуллар ва спорт беллашуви вазиятлари тахминан моделлаштирилади;

- зарур бўлган ҳолларда мусобақаларнинг ташқи шарт – шароитлари ҳам моделлаштирилади.

Тайёргарлик босқичларига боғлиқ ҳолда тактик машқлардан енгиллаштирилган вазиятларда; мураккаблаштирилган вазиятларда; мусобақа шароитларига максимал яқинлаштирилган вазиятларда фойдаланилади.

машғулотда тактик машқларни бажариш шароитларини енгиллаштириш зарурати, одатда, янги мураккаб малака ва кўникмаларни шакллантириш ёки аввал шакллантирилган кўникма ва малакаларни қайта шакл ўзгартириб ўрганиш ҳолатларида пайдо бўлади.

Бунга тактиканинг ўрганилаётган шаклларини, агар уларни анча соддароқ операцияларга (масалан, спорт турларида ва яккакурашда хужум, ҳимоя, қарши хужум тактикасини ажратиш, масофаларда эса позицион курашни ажратиш ва ҳоказо) бўлаклаш имкони бўлса, соддалаштириш йўли билан эришилади.

Оширилган мураккабликдаги тактик машқлардан фойдаланишнинг мақсади – ўрганилган тактика шакллариининг ишончлилигини таъминлаш ва тактик қобилиятларининг ривожланишини рағбатлантириш. Бундай машқларда тадбиқ этиладиган нисбатан умумий услубий ёндашувлар қаторига кўйидагилар киради:

- а) рақиб томонидан қўшимча тактик қаршилиқлар киритилиши билан боғлиқ бўлган ёндашувлар. Шу билан бирга спортчи (ёки жамоа) тактик масалаларни ечиш пайтида мусобақа шароитларига нисбатан анча сезиларли даражадаги қаршилиқни енгиб ўтиш заруратига дуч келади. Масалан, бир нечта (беллашув давомида навбатма – навбат ўзгариб турувчи) рақиблар

билан тренировка беллашувида олдиндан белгиланган режани ўйинли машқларда ва «Бир киши икки кишига қарши», «Уч киши бештага қарши» ва шу сингари тренировкали ўйинларда амалга ошириш; берилган техник – тактик усуллар ёрдамида усулларнинг анча кенг арсеналидан фойдаланишга рухсат этилган рақиб қаршилигини енгиб ўтиш;

б) ҳаракатларнинг фазовий ва вақтга боғлиқ шарт – шароитлари чекланганлиги билан боғлиқ ёндашувлар;

в) фойдаланиладиган тактик вариантларнинг мажбурий кенгайтириш билан боғлиқ ёндашувлар;

г) мусобақа мақсадга эришиш учун имкон берилган уринишлар сонини чекланганлиги билан боғлиқ ёндашувлар.

Тактик тафаккурни такомиллаштириш жараёнида спортчининг қуйидаги қобилиятларини ривожлантириш зарур бўлади: мусобақавий вазиятни тез қабул қилиш, адекват ҳолда англаш, баҳолаш, таҳлил қилиш ҳамда вужудга келган мусобақавий вазият, ўз тайёргарлик даражасига ва ўзининг тезкор ҳолатига мос ҳолда қарор қабул қилиш; рақиб ҳаракатларини олдиндан кўра билиш; ўз ҳаракатларини мусобақа мақсадларига ва аниқ мусобақавий вазият вазифасига мос ҳолда тузиш.

Ҳақиқий рақиб билан ҳам, шартли рақиб билан ҳам тренировка қилиш усули спортчининг тактик тафаккурини такомиллаштиришнинг асосий ихтисослашган усули ҳисобланади.

Спорт тактикаси асосларини ўрганиш ва такомиллаштириш билан бир қаторда қуйидагиларни ҳам амалга ошириш зарур:

- спорт тактикаси, унинг самапнали шакллари қонуниятлари тўғрисидаги билимларни мунтазам тўлдириб ва чуқурлаштириб бориш;

- спорт соҳасидаги рақиблар тўғрисида доимо «разведка» қилиб (маълумотлар йиғиб) туриш, аниқ рақиб ёки мусобақа шарт – шароитларига қараб турли тактик режалар ишлаб чиқиш;

- спорт – тактик малака ва кўникмаларни, схемаларни ва шу сингариларни янгилаш ва чуқурлаштириш;

- спортчининг тактик тафаккурини тарбиялаш.

Спорт тренировкаси мазмунининг амалий бўлими сифатида тактик тайёргарлик энг тўлиқ ҳолда бевосита асосий беллашувлар арафасидаги босқичларда ҳамда асосий мусобақалар орасидаги босқичларда тақдим этилади.

Бевосита масъулиятли мусобақага тайёргарлик босқичида тактик тайёргарлик услубиёти, биринчи навбатда, тактиканинг мазкур мусобақада фойдаланиладиган яхлит шаклларини энг тўлиқ моделлаштирилишини таъминлаши керак. Шу билан бирга, бу ҳолда моделлаштиришнинг мақсади – ишлаб чиқилган тактик ният ва режаларни кутилаётган беллашувларнинг шарт – шароитларига имкон қадар энг кўп мос тушадиган шароитларда синовдан ўтказиш.

### 3.7. Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик – бу жисмоний сифатларни тарбиялашга ва тайёргарликнинг барча томонларини такомиллаштириш учун қулай шароитлар яратадиган функционал имкониятларни ривожлантиришга йўналтирилган педагогик жараён дир. У умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

*Умумий жисмоний тайёргарлик* жисмоний сифатларни, функционал имкониятларни ва спортчи организми тизимларини ҳартомонлама ривожлантиришни назарда тутлади. Замонавий спорт тренировкасида умумий жисмоний тайёрланганлик умуман ҳартомонлама жисмоний камолот билан эмас, балки аниқ спорт турида спорт ютуқларига ва тренировка жараёни самарадорлигига билвосита таъсир ўтказадиган сифат ва қобилиятларни ривожланиш даражаси билан боғланади. Спортчининг организмига ва шахсига умумий таъсир кўрсатадиган жисмоний машқлар умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ҳисобланади. Улар қаторига турли ҳаракатланишлар – югуриш, чанғида юриш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, қўшимча оғирлик билан бажариладиган машқлар ва бошқалар киради.

Умумий жисмоний тайёргарлик бутун йиллик тренировка цикли давомида амалга оширилиши керак.

*Махсус жисмоний тайёргарлик* танланган спорт турида ютуқларни бевосита аниқлайдиган жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси, функционал тизимлар ва органларнинг имкониятлари билан характерланади. Мусобақавий машқлар ва махсус тайёргарлик машқлари махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Спортчининг жисмоний тайёрланганлик даражаси унинг спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Айрим спорт турларида ва уларнинг алоҳида бўлимларида спорт натижаси энг аввало тезкорлик-кучлилик имкониятлари, анаэроб ишлаб чиқарувчанликни ривожланганлик даражаси билан; бошқаларида – аэроб ишлаб чиқарувчанлик, узоқ муддатли ишга чидамлилиқ даражаси билан; учинчиларида – тезкорлик-кучлилик ва координацион қобилиятлар билан; тўртинчиларида – турли жисмоний сифатларни биртекис ривожланганлиги билан аниқланади.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш услубиёти китобнинг биринчи жилдини - «Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг назарий – амалий асослари» бобида батафсил баён этилган.

### 3.8. Маънавий – руҳий тайёргарлик

Маънавий-руҳий тайёргарлик – бу тренировка фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш, мусобақаларга тайёрланиш ва уларда ишончли иштирок этиш учун спортчиларда шахс ва маънавий-руҳий

сифатларни шакллантириш ва такомиллаштириш мақсадида қўлланадиган психологик – педагогик таъсирлар тизимидир.

Маънавий-руҳий тайёргарлик шундай руҳий ҳолатни вужудга келтиришга ёрдам берадики, у, бир томондан, жисмоний ва техник тайёрланганликдан энг самарали фойдаланишга хизмат қилади, бошқа томондан эса – мусобақаолди ва мусобақада халақит берувчи омилларга (ўз кучига ишонмасликка, мумкин бўлган мағлубиятдан қўрқувга, танглик аҳволига, ортиқча ҳиссиётларга берилишга ва бошқаларга) қарши туриш имкониятини беради.

Умумий маънавий-руҳий ва аниқ мусобақага маънавий-руҳий тайёргарликни ўзаро фарқлаш қабул қилинган.

Умумий маънавий-руҳий тайёргарлик қуйидаги икки йўл билан ҳал этилади:

1) спортчини экстремал шарт – шароитларда фаолият олиб боришига маънавий-руҳий тайёргарлигини таъминлайдиган универсал усулларни: кучли эмоционал ва фаоллашиш даражаси ҳамда диққат – эътиборни марказлаштириш ва тақсимлаш ҳолатларида ўзини мустақил бошқариш усулларини ўргатиш; максимал иродавий ва жисмоний кучланишларга ўз – ўзини мустақил ташкил этиш ва сафарбар қилиш усулларига ўргатиш;

2) фаолиятида мусобақавий кураш шароитларини сўзлашиш ва натурал усуллар воситаси билан моделлаштириш услубларини ўргатиш. Аниқ мусобақага тайёргарлик кўриш маълум бир эмоционал уйғонганлик фонида ҳамда мотивацияга, спортчини мазкур ютуққа эришишга талабчанлиги ва унга эришишнинг субъектив эҳтимолига боғлиқ ҳолда режалаштирилган натижага эришиш учун кўрсатмани шакллантиришни назарда тутати. Эмоционал ҳолат даражасини ўзгартириш, талабчанлик катталигини ҳамда мақсаднинг жамоатчилик ва шахсий аҳамиятини, шунингдек муваффақиятнинг субъектив эҳтимолини коррекция қилиш билан спортчини бўлғувчи мусобақага маънавий-руҳий тайёргарлигининг керакли ҳолатини шакллантириш мумкин.

Маънавий-руҳий тайёргарликнинг мазмуни, унинг тузилиши, эришишнинг усул ва воситалари спорт турининг хусусиятлари билан аниқланади.

Кундалик тренировка жараёнида маънавий-руҳий тайёргарлик, ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлса ҳам, гўёки тайёргарликнинг бошқа турлари (жисмоний, техник, тактик тайёргарлик) таркибига киритилгандек бўлади. Агар техник тайёргарликнинг мақсади – мазкур спортчининг эффектив фаолиятини таъминлайдиган потенциал имкониятларини амалга ошириш бўлса, у ҳолда хусусий масалаларнинг турли – туманлиги (мотивацион кўрсатмаларни шакллантириш, иродавий сифатларни тарбиялаш, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини такомиллаштириш, интеллектни ривожлантириш, тренировка ва мусобақа юкламаларига нисбатан руҳий турғунликка эришиш) ҳар қандай тренировка воситаси у ёки бу даражада



маънавий-руҳий тайёргарлик масалаларини ечилиши учун хизмат қилишга олиб келади.

Спортчиларни маънавий-руҳий тайёргарлиги жараёнида қўлланадиган аниқ восита ва усулларнинг мазмунини қуйидаги (А. В. Родионов, 1995 таклифини бўйича) классификация ёритиб беради.

Қўлланиш мақсадига кўра маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва усуллари қуйидагиларга бўлинади:

- 1) мобилизацияловчи (сафарбар қилувчи);
- 2) коррекцияловчи (тузатма киритувчи);
- 3) Релаксацияловчи (бўшаштирувчи).

Мазмунига кўра маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва усуллари қуйидаги гуруҳларга бўлинади (10 - расм):

1) психологик – педагогик (ишонтирувчи, йўналтирувчи, ҳаракатланувчи, ахлоқий – ташкил этувчи, ижтимоий – ташкил этувчи ҳамда уларнинг комбинациялари);

2) асосан психологик (субъектив, яъни уқтирувчи, сўз ва натура таъсири биргаликда олиб бориладиган ментал; ижтимоий – ўйинли, уларнинг комбинациялари);

3) асосан психофизиологик (аппаратли, психофармакологик, нафас олувчи, уларнинг комбинациялари).

Таъсир соҳаси бўйича маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва усуллари қуйидагиларга бўлинади:

1) перцептив – психомотор соҳани (яъни, вазиятни қабул қилиш ва моторли ҳаракатлар билан боғлиқ сифатларни) коррекциялашга йўналтирилган воситалар;

2) интеллектуал соҳага таъсир кўрсатувчи воситалар;

3) иродавий соҳага таъсир этувчи воситалар;

4) эмоционал соҳага таъсир этувчи воситалар;

5) ахлоқий соҳага таъсир кўрсатувчи воситалар.

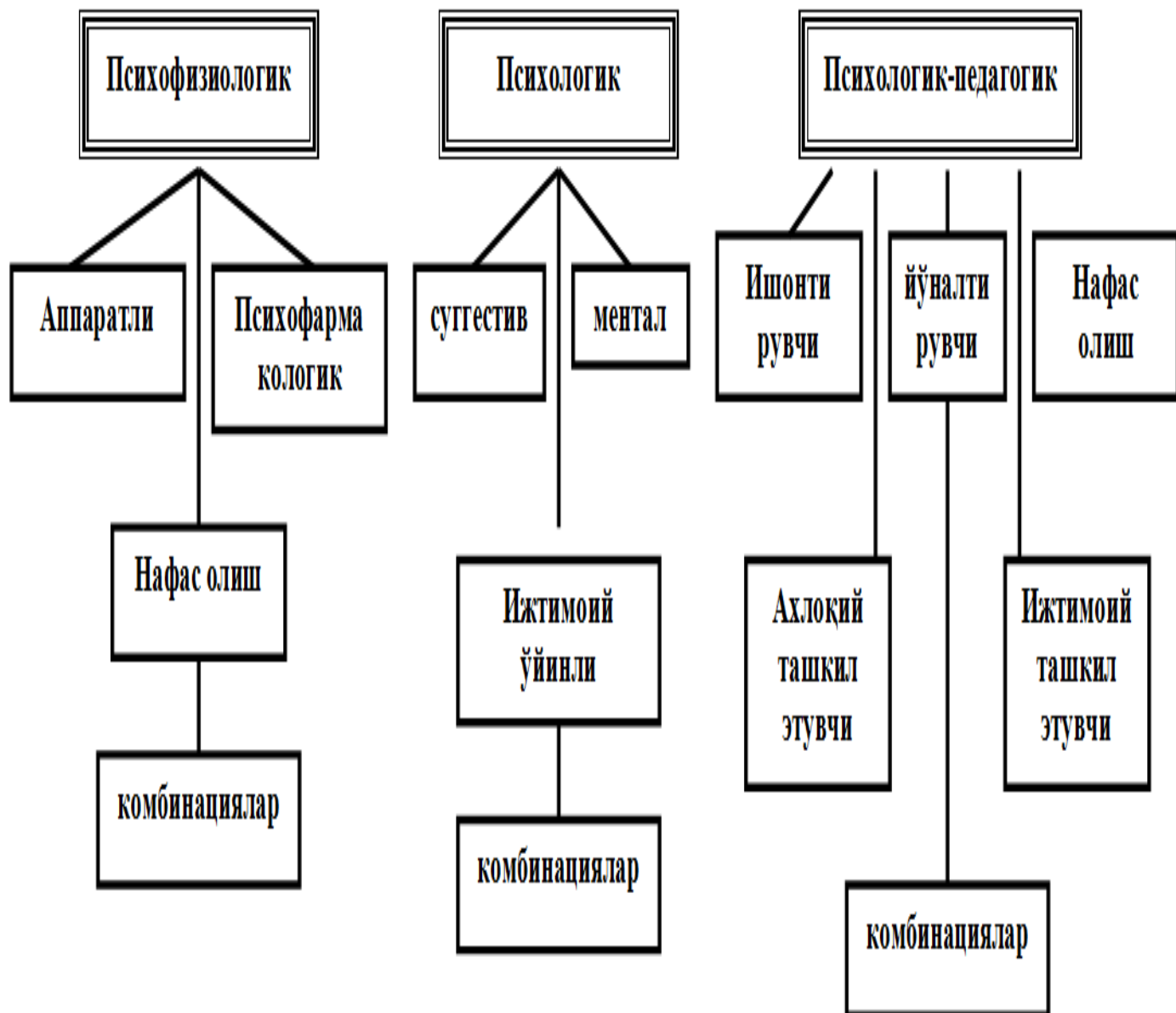
Адресат (таъсир кўрсатилувчи киши) бўйича маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва усуллари қуйидагиларга бўлинади:

1) мураббийни маънавий-руҳий тайёрлашга йўналтирилган воситалар;

2) бевосита спортчини ёки жамоани бошқариш воситалари.

Қўллаш вақти бўйича маънавий-руҳий тайёргарлик воситалари ва кўникмалари қуйидагиларга бўлинади:

1) огоҳлантирувчи;



2.4-расм. Спортчини маънавий-руҳий тайёргарлик восита ва усуллари.

- 2) мусобақа олди;
- 3) мусобақа;
- 4) мусобақадан кейинги

Қўлланиш характериға кўра улар ўз – ўзини регуляция қилиш (аутотаъсир) ва гетерорегуляцияға (педагогик жараённинг бошқа иштирокчиларини – мураббийни, психологни, шифокорни, массажчини ва бошқаларни таъсирига) бўлинади.

Восита ва усулларни аниқ танланишиға вақт омили, мусобақа ўтказиладиган жой, жамоадаги ижтимоий – психологик аҳвол, спортчининг индивидуал хусусиятлари сезиларли даражада таъсир кўрсатади.

#### Сафар

бар этувчи воситалар ва усуллар маънавий-руҳий тонусни кўтаришға, спортчини фаол интеллектуал ва моторли фаолиятиға кўрсатмани шакллантиришға йўналтирилган бўлади. Буларға ўз – ўзига буйруқ бериш, ишонтириш сингари оғзаки воситалар; «психик регуляция қилинувчи тренировка» («сафарбар қилиш» варианты), концентрация (диққатни жамлаш) машқлари сингари психик регуляция қилувчи машқлар; акупунктурани уйғонтирувчи варианты, уйғонтирувчи массаж сингари физиологик таъсир воситалари киритилади.

Тузатиш киритувчи воситаларни одатда оғзаки ифодаланадиган воситалар тоифасига киритадилар ва улар гетеротаъсир кўрсатувчи шаклида бўлади. Улар сифатида сублимациянинг (спортчининг мусобақани мумкин бўлган якуни тўғрисидаги фикрлари ўзининг хусусий техник – тактик ҳаракатларини ижобий баҳолаш йўналишиға томон сиқиб борилади) турли вариантлари, мақсадни назарда тутишни ўзгартириш усуллари, «рационаллаштириш» усули (спортчиға бошланиб келаётган стресс механизмини ва уни нима энг хавфсиз қилишини тушунтириш), К. С. Станиславский тизими бўйича (спортчиға атайин ғазаб, жаҳл, қувонч, гумон ва бошқаларни намоён этишни таклиф қилиш) «ҳиссиётлар гимнастикаси» бўлиши мумкин.

Релаксацияловчи воситалар спортчининг кўзғалувчанлик даражасини пасайтиришға йўналтирилган бўлади ҳамда маънавий-руҳий ва жисмоний тикланиш жараёнини енгиллаштиради. Бунга мисол сифатида «тинчланиш», «прогрессив релаксация» (мускулларни навбатма – навбат кучлантириш ва бўшаштириш), «психик регуляция паузалари», тинчлантирувчи массаж сингари психик регуляцияловчи тренировка вариантларини айтиб ўтиш мумкин.

Психологик–воситалар фақат психологнинг билладиган ва шуғулладиган соҳаси (компетенцияси) эмас, балки педагог ва мураббийнинг ҳам компетенциясига киради. Улар вербал (оғзаки) таъсирға асосланади ва асосан спортчини маънавий ва ахлоқий соҳасига йўналтирилган бўлади. Сўздан самарали ва жозибали фойдалана олиш – маънавий-руҳий тайёргарликнинг энг муҳим воситасидир.

Технологияси бўйича физиологик, лекин ўз таркибида асосан билвосита маънавий-руҳий таъсирга эга бўлган воситаларга шартли равишда психофизиологик воситалар деб айтилади. Ақунпунктура, массаж, баданқиздириш машқлари (айниқса у психологик нуқтаи назардан билимдонлик билан ташкил этилган ва спортчида керакли кайфиятни шакллантириш мақсадига йўналтирилган бўлса) ана шундай воситалар ҳисобланади.

Маънавий-руҳий тайёргарлик воситаларининг анчагина катта қисмини ихтиёрий ўз – ўзини регуляция қилиш усуллари ташкил этади. Қўлланиш усулига кўра ишонтириш, ўз – ўзини ишонтириш (ўз – ўзига буйруқ бериш), ҳаракатланиш ва нафас олиш машқлари, тасвирлаш ва тасаввур қилиш (масалан, идеомотор тренировкиси воситалари ёрдамида) механизмларидан фойдаланиш бундай усуллар бўлиши мумкин.

Маънавий-руҳий тайёргарлик кўп йиллик тайёргарлик давомида мунтазам равишда машғулот машғулотларида, ўқув-тدريبка йиғинларида ва мусобақаларда амалга оширилади.

### 3.9. Тренировка ва мусобақа юкламалари

**Юклама** – бу жисмоний машқларни спортчи организмга таъсири кўрсатади ҳамда унинг функционал тизимларини фаол реакциясини вужудга келтиради (В. Н. Платонов, 1987).

**Мусобақа юкламаси** – бу мусобақа фаолиятини бажариш билан боғлиқ бўлган, кўпгина ҳолларда максимал бўлган, шиддатли фаолият.

Машғулот юкламаси ўз – ўзича, алоҳида ҳолатда мавжуд бўлмайди. У машғулот ва мусобақа фаолиятига хос бўлган мускуллар ишининг функцияси ҳисобланади. Айнан мускуллар ишининг таркибида машқ билан чиниқиш потенциали мавжуд бўлади ва у организм томонидан мос функционал қайта ўзгаришларни вужудга келтиради.

Спортда қўлланидиган юкламалар ўз характерига кўра:

- машғулот юкламалари,
- ихтисослашган,
- ихтисослашмаган ва
- мусобақа юкламаларига;  
катталиги бўйича:
  - кичик,
  - ўртача,
  - сезиларли (чегаравий қийматга яқин) ва
- катта (чегаравий) юкламаларга;  
йўналувчанлиги бўйича:
  - алоҳида ҳаракатланиш сифатларини (тезкорлик, кучлилик, координацион қобилиятлар, чидамлилик, эгилувчанлик) ёки уларнинг ташкил этувчи компоненталарини (масалан, алактат ёки лактат анаэроб

имкониятларни, аэроб имкониятларни) такомиллаштиришга замин яратувчи,

- ҳаракатларни координацион тузилмасини такомиллаштирувчи ва
- маънавий – руҳий тайёрланганлик ёки тактик маҳорат компоненталари ва бошқаларга;

координацион мураккаблиги бўйича:

- координацион қобилиятларни сезиларли даражада сафарбар қилинишини талаб қилмайдиган стереотип шароитларда бажариладиган ва

- юксак координацион мураккабликдаги ҳаракатларни бажариш билан боғлиқ бўлган юкламаларга;

психик (руҳий) кучланиш (зўриқиш) бўйича:

- анча катта кучланишли (спортчининг руҳий имкониятларига қўйиладиган талабларга боғлиқ ҳолда) ва

- анча кичик кучланишли юкламаларга бўлинади.

Ҳамма юкламалар спортчининг организмига таъсир кўрсатиш катталигига кўра ривожлантирувчи, сақлаб турувчи (стабиллаштирувчи) ва тикловчи юкламаларга бўлинадилар.

**Ривожлантирувчи** юкламаларга катта ва сезиларли даражадаги юкламалар киради. Улар организмнинг асосий функционал тизимларига юқори таъсирлари билан характерланадилар ва сезиларли даражада чарчашга олиб келадилар. Организмга интеграл таъсири бўйича бундай юкламалар 100 ва 80 % орқали ифодаланиши мумкин. Бундай юкламалардан кейин энг кўп жалб этилган функционал тизимлар учун, мос равишда, 48 – 96 ва 24 – 48 соатдан иборат бўлган тикланиш даври талаб қилинади.

**Сақлаб турувчи** (стабиллаштирувчи) юкламаларга спортчи организмига катта юкламаларга нисбатан олинганда 50 – 60 % даражасида таъсир кўрсатадиган ҳамда энг чарчаган тизимларнинг тикланиши учун 12 соатдан 24 соатгача вақт талаб қиладиган ўртача юкламалар киради.

**Тикловчи** юкламаларга спортчи организмига катта юкламаларга нисбатан олинганда 25 – 30 % даражасида таъсир кўрсатадиган ҳамда тикланиш учун 6 соатдан кўп бўлмаган вақт талаб қиладиган кичик юкламалар киради.

У ёки бу юкламани танлаш, энг аввало, унинг самарадорлиги нуқтаи назаридан асосланган бўлиши керак. Тренировка юкламаларининг эффективлигини белгилайдиган энг муҳим аломатлар каторига қуйидагиларни киритиш мумкин (М. А. Годик, 1980):

1) ихтисослашганлик, яъни мусобақа машқлари билан мослик меъёри;

2) у ёки бу ҳаракатланиш сифатига устивор таъсирида намоён бўладиган ва маълум энергия таъминоти механизмларини жалб қиладиган кучланиш (ёки зўриқиш);

3) машқларни спортчи организмига таъсир кўрсатиш меъерининг миқдори катталиги.

Юкламани ихтисослашганлиги уларни мусобақа юкламалари билан мос тушиш даражасига боғлиқ ҳолда гуруҳларга тақсимлашни назарда тутади. Бу аломатга кўра барча тренировка юкламалари ихтисослашган ва ихтисослашмаган юкламаларга бўлинадилар. **Ихтисослашган** юкламаларга намоён бўладиган қобилиятлар характери мусобақа юкламаларига ҳамда функционал тизимлар реакциялари бўйича сезиларли даражада мос келувчи юкламалар киради.

Машғулот ва мусобақа юкламаларининг замонавий классификациясида маълум физиологик чегараларга ва педагогик мезонларга эга бўлган ҳамда машғулотлар амалиётида кенг тарқалган бешта соҳа ажратилади. Бундан ташқари, айрим ҳолларда, учинчи соҳа яна иккита соҳачага, тўртинчи соҳа эса – мусобақа фаолиятини давомийлигига ва ишлаш кувватига боғлиқ ҳолда яна учта соҳачага бўлинади (2.5 – жадвал). Маҳоратли спортчилар учун бу соҳалар қуйидаги характеристикаларга эга.

**1 – зона – аэроб тикланиш** соҳаси. Бу соҳага энг яқин юкламаларнинг тренировкаланганлик эффекти ЮУЧсини 140 – 145 зарба /

## Юкламалар классификацияси ва шиддатининг баъзи соҳалари тавсифи.

Шиддат зоналари	Устивор энергия таъминоти (субстратлар)	Аэроб ва анаэроб энергия таъминотининг нисбати, %	Кислород истемоли, МКИга нисбатан %	Чегаравий ҳаракатланиш тезлиги ёки иш қуввати	Ишлаш вақтида ЮУЧ	Ишлаш вақтида лактат концентрацияси, ммоль/л	Мушак тўқималарини жалб этилиши	Самарали ишлаш вақти
1. Аэроб тикланувчи	Ёғлар (50 % ва ундан ортиқ), гликоген, қон глюкозаси	100 : 0	40 – 70	Аэроб чегараси	140±10	2 – 2,5	<b>ММВ</b>	Тренировка вазифаларидан келиб чиққан ҳолда
2. Анаэроб ривожлан тирувчи	гликоген, ёғлар, қон глюкозаси	95 : 5	60 – 90	Анаэроб чегараси	170±10	2,5 – 4 (4,5 гача)	ММВ, БМВ <sub>а</sub>	3 – 4 соатгача
3. Аэроб – анаэроб аралаш (а, б)**	Гликоген, ёғлар, қон глюкозаси	90 : 10 85 : 15	80 – 90 85 – 100	МКИга мос ҳолда	180±10	4 – 6,5 6,5 – 10	ММВ, БМВ <sub>а</sub> ММВ, БМВ <sub>а</sub> БМВ <sub>б</sub>	0,5 – 2 соат 10 – 30 мин
4. Анаэроб гликотик (а, б, в)**	Гликоген	70 : 30 40 : 60 20 : 80	95 – 100 85 – 95 75 – 90	–	180±10	4 – 6,5 6,5 – 10	ММВ, БМВ <sub>а</sub> БМВ <sub>б</sub>	5 – 10 мин* 2 – 5 мин* 2 мин.гача*
5. Анаэроб алактат	Креатин – фосфат, АТФ, гликоген	5 : 95	минимал	максимал	форматсиз	форматсиз	ММВ, БМВ <sub>а</sub> БМВ <sub>б</sub>	10 – 15 с.гача*

\* – битта йўналишда.

дақиқагача ортиб кетиши билан боғлиқ. Қондаги лактат тинч ҳолатдаги даражада бўлади ва 2 ммоль/литр дан катта бўлмайди. Кислород истеъмоли максимал кислород истеъмолининг 40 – 70 % игача етади. Энергия таъминоти ёғларни (50% ва ундан кўп) оксидланиши, мускуллар гликогени ва қон глюкозаси ҳисобига содир бўлади. Иш лактатни тўлиқ утилизация қилиш (фойдали суратда ишлатиш) хоссасига эга бўлган ва шунинг учун ҳам мускулларда ва қонда йиғилиб қолмайдиган секин мушак тўқималари (ММВ – СМТ) томонидан тўлиғича таъминланади. Аэроб чегарасининг тезлиги (қуввати) бу соҳанинг юқори чегараси (2 ммоль/литр лактат) ҳисобланади. Бу соҳадаги иш бир неча минутдан бир неча соатгача вақт оралиғида бажарилади. У тикланиш жараёнларини, организмда ёғ алмашишини рағбатлантиради ва аэроб қобилиятларни (умумий чидамлилиқни) такомиллаштиради.

Эгилувчанликни ва ҳаракатларни координациялашни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар ушбу соҳада бажарилади. Машқ усуллари маълум эмас (баён этилмаган).

Мазкур соҳада битта макроцикл давомида бажариладиган ишнинг ҳажми турли спорт турларида 20 % дан 30 % гача улушни ташкил этади.

**2 – зона – аэроб ривожлантирувчи соҳа.** Бу соҳага энг яқин юкламаларнинг машқ билан чиниққанлик самараси ЮУЧсини 160 – 175 зарба / дақиқагача ортиб кетиши билан боғлиқ. Қондаги лактат 4 ммоль/литр гача, кислород истеъмоли максимал кислород истеъмолининг 60 – 90 % игача етади. Энергия таъминоти углеводларни (мускул гликогени ва глюкозани) ва камроқ даражада ёғларни оксидланиши ҳисобига содир бўлади. Иш секин мускул тўқималари (ММВ) ва «а» типдаги тезкор мускул тўқималари (БМВ<sub>а</sub>) томонидан таъминланади. БМВ<sub>а</sub> соҳанинг юқори чегарасида – анаэроб чегаравий тезликда (қувватда) юкламаларни бажаришда қўшилади.

Ишга киришадиган «а» типдаги тезкор мушак тўқималари лактатни секинроқ даражада оксидлантириш қобилиятига эга ва у аста–секинлик билан 2 ммоль/л дан 4 ммоль/л гача ортиб боради.

Бу соҳада мусобақа ва тренировка фаолияти шунингдек бир неча соат давомида ҳам ўтиши мумкин ва бу ҳол марафон масофалари, спорт ўйинлари билан боғлиқ. У юксак аэроб қобилиятларни талаб қилувчи махсус чидамлилиқни, куч чидамлилигини тарбиялашни рағбатлантиради, шунингдек координациялашни ва эгилувчанликни тарбиялаш бўйича ишларни таъминлайди. Асосий усуллар: узлуксиз машқлар ва интервалли экстенсив машқлар усуллари.

Мазкур соҳада битта макроцикл давомида бажариладиган ишнинг ҳажми турли спорт турларида 40 % дан 80 % гача улушни ташкил этади.

**3 – зона – аралаш аэроб – анаэроб соҳа.** Бу соҳага энг яқин юкламаларнинг машқ билан чиниққанлик самараси ЮУЧсини 180 – 185 зарба / дақиқагача ортиб кетиши билан боғлиқ, қондаги лактат 8 – 10 ммоль/литр, кислород истеъмоли максимал кислород истеъмолининг 80 – 100



% игача этади. Энергия таъминоти асосан углеводларни (гликоген ва глюкозани) оксидланиши ҳисобига содир бўлади. Иш секин ва тезкор мускул бирликлари (тўқималари) томонидан таъминланади. Соҳанинг юқори чегарасида – максимал кислород истеъмолига мос келадиган критик тезликда (қувватда) «б» типдаги тезкор мускул бирликлари (тўқималари) қўшилади. Улар ишлаш сабабли жамланиб бораётган лактатни оксидлаш қобилиятига эга эмас ва бу ҳол лактатни мускулларда ва қонда тез (8 – 10 ммоль/л гача) ортиб кетишига олиб келади. Бу ўз навбатида рефлекс тарзида шунингдек сезиларли даражада нафас олишни тезлашишини ва кислород танқислигини вужудга келтиради.

Бу соҳада узлуксиз режимда мусобақа ва тренировка фаолияти 1,5 – 2 соатгача давом этиши мумкин. Бундай ишлаш ҳам аэроб, ҳам анаэроб–гликолистик қобилиятлар, куч чидамлилиги билан таъминланадиган махсус чидамликни тарбиялашни рағбатлантиради.

Асосий усуллар: узлуксиз ва интервалли экстенсив машқлар усуллари. Мазкур соҳада битта макроцикл давомида бажариладиган ишнинг ҳажми турли спорт турларида 5 % дан 35 % гача улушни ташкил этади.

**4 – зона – анаэроб – гликалистик соҳа.** Бу соҳага энг яқин юкламаларнинг машқ билан чиниққанлик самараси қондаги лактатни 10 ммоль/литр дан 20 ммоль/литр гача ортиб кетиши билан боғлиқ. ЮУЧ камроқ информативли бўлиб қолади ва 180 – 200 зарба / дақиқа даражасида бўлади. Кислород истеъмоли максимал кислород истеъмолининг 100 % идан аста – секинлик билан 80 % игача камайиб боради. Энергия таъминоти углеводлар (кислород иштироки билан ҳам, анаэроб йўли билан ҳам) ҳисобига содир бўлади. Иш уччала типдаги мускул бирликлари томонидан бажарилади ва бу лактат концентрациясини, нафас олишни ва кислород танқислигини сезиларли даражада ортишига олиб келади. Мазкур соҳада машғулот фаолиятининг йиғиндиси 10 – 15 минутдан ортмайди. У махсус чидамликни, айниқса анаэроб - гликолистик имкониятларни тарбияланишини рағбатлантиради.

Мазкур соҳада мусобақа фаолияти 20 секунддан то 6 – 10 минутгача давом этади. Асосий усул – интервалли интенсив машқлар усули. Мазкур соҳада битта макроцикл давомида бажариладиган ишнинг ҳажми турли спорт турларида 2 % дан 7 % гача улушни ташкил этади.

**5 – зона – анаэроб–алактат соҳа.** Бу соҳада энг яқин юкламаларнинг машқ билан чиниққанлик самараси ЮУЧ ва қондаги лактат кўрсаткичлари билан боғлиқ эмас, чунки бажариладиган иш қисқа муддатли бўлади ва бир такрорланишда 15 – 20 секунддан ортмайди. Шунинг учун қондаги лактат, ЮУЧ ва нафас олишюқори кўрсаткичларга эришиб улгурмайди. Кислород истеъмоли сезиларли даражада пасаяди. Машқни бажаришнинг максимал тезлиги (қуввати) мазкур соҳанинг юқори чегараси ҳисобланади. Энергия таъминоти анаэроб йўли билан АТФ ва КФлардан фойдаланиш ҳисобига содир бўлади ҳамда 10 секунддан кейин энергия

таъминотиға гликолиз қўшила бошлайди ва мускулларда лактат жамлана бошлайди. Иш барча типдаги мускул бирликлари томонидан таъминланади. мазкур соҳада битта тренировка машғулоти давомида тренировка фаолиятининг йиғиндиси 120 – 150 секунддан ортмайди. У тезкорлик, тезкорлик – кучлилик, максимал – кучлилик қобилиятларни тарбияланишини рағбатлантиради. Мазкур соҳада битта макроцикл давомида бажариладиган ишнинг ҳажми турли спорт турларида 1 % дан 5 % гача улушни ташкил этади.

Машғулот юкламалари классификацияси (1 – жадвалга қаранг) ишлаш режимлари тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш имконини беради. Ушбу режимларда тренировкаларда фойдаланиладиган ҳамда ҳар хил ҳаракатланиш қобилиятларини тарбиялашга йўналтирилган турли машқлар бажарилади. Шу билан бир вақтда 9 ёшдан 17 ёшгача бўлган ёш спортчиларнинг айрим биологик кўрсаткичлари, масалан ЮУЧ, турли соҳаларда анча юқори, лактат кўрсаткичлари эса – анча паст бўлиши мумкин эканлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Спортчи қанчалик ёш бўлса, ушбу кўрсаткичлар юқорида тавсифланган ва 1 – жадвалда келтирилган маълумотлардан шунчалик катта миқдорда фарқ қилади.

Асосан чидамлиликни намоён этиш билан боғлиқ бўлган циклик спорт турларида юкламаларни янада аниқроқ меъёрлаш (самарали миқдорини аниқлаш) мақсадида, **айрим ҳолларда, учинчи соҳани иккита соҳачага: «а» ва «б» соҳачаларга бўладилар. «а» соҳачага 30 минутдан 2 соатгача, «б» соҳачага эса 10 минутдан 30 минутгача давом этадиган мусобақа машқлари киритилган.** Тўртинчи соҳани учта: «а», «б» ва «в» соҳачаларга бўладилар. «а» соҳачада мусобақа фаолияти тахминан 5 минутдан 10 минутгача; «б» соҳачада 2 минутдан 5 минутгача; «в» соҳачада 0,5 минутдан 2 минутгача давом этади.

Машғулот юкламалари куйидаги кўрсаткичлар:

- а) машқларнинг характери;
- б) уларни бажариш давомида ишлаш интенсивлиги;
- в) ишнинг ҳажми (давомийлиги);
- г) айрим машқлар ўртасидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва характери билан аниқланади.

Бу кўрсаткичларнинг машғулот юкламаларидаги нисбатлари уларни спортчи организмига таъсирининг катталиги ва йўналишини аниқлаб беради.

**Машқлар характери.** Таъсир характери бўйича ҳамма машқлар куйидаги учта асосий гуруҳларга:

- глобал таъсир кўрсатувчи
- ҳудудий (регионал) таъсир кўрсатувчи
- локал таъсир кўрсатувчи машқларга бўлинади.

Глобал таъсир кўрсатувчи машқларга бажарилиш жараёнида умумий мускуллар ҳажмининг 2/3 қисми, ҳудудий (регионал) таъсир кўрсатувчи машқларга – 1/3 қисмидан то 2/3 қисмигача, локал таъсир кўрсатувчи

машқларга эса умумий мускуллар ҳажмининг 1/3 қисмигача иштирок этадиган машқлар киритилади (В. М. Зациорский, 1970).

Глобал таъсир кўрсатувчи машқлар ёрдамида спорт тренировкасининг, организмнинг айрим тизимлари функционал имкониятларини оширишдан бошлаб то мусобақа фаолияти шароитларида ҳаракатланиш координацияларини ва вегетатив функцияларни оптималлигига эришишгача бўлган, кўпгина масалалари ечилади.

Ҳудудий ва локал таъсир кўрсатувчи машқлардан фойдаланиш диапазони анча тор. Бироқ, ушбу машқларни қўллаш орқали баъзи ҳолларда организмнинг функционал ҳолатида глобал таъсир кўрсатувчи машқлар ёрдамида эришиб бўлмайдиган ижобий силжишларга эришиш мумкин.

**Юклама шиддати** машғулот машқларини спортчи организмга таъсири катталигини ва йўналишини сезиларли даражада аниқлаб беради. Иш шиддатини ўзгартира бориб ёки бу энергия таъминотчиларини устивор сафарбар этилишига, функционал тизимлар фаолиятини турли меъёردа интенсивлаштиришга, спорт техникасининг асосий параметрларини шакллантиришга фаол таъсир кўрсатишга эришиш мумкин.

Иш шиддати машқни бажариш давомида ривожлантириладиган кувват, циклик характердаги спорт турларида ҳаракатланиш тезлиги, спорт ўйинларида, яккакурашлардаги беллашув ва жангларда тактик – техник ҳаракатларни қанчалик тўлиқ амалга оширилиши билан чамбарчас боғлиқ.

Ҳар хил спорт турларида қуйидаги боғлиқлик – вақт бирлиги давомида бажарилган ҳаракатлар ҳажмини ёки ҳаракатланиш тезлигини ортиши, одатда, ушбу ҳаракатларни бажаришда асосий юклама тушадиган энергетик тизимларга қўйиладиган талабларнинг непропорционал ортиб бориши билан боғлиқлиги намоён бўлади.

**Иш ҳажми.** Спорт тренировкаси жараёнида турли давомийликдаги – бир неча секунддан то 2 – 3 соатгача бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Бу ҳар бир аниқ ҳолда спорт тури хусусиятлари, айрим машқлар ёки уларнинг комплекси ҳал этадиган вазифалар билан аниқланади.

Алактат анаэроб имкониятларни ошириш учун чегаравий шиддатидаги қисқа муддатли (5 – 10 с.) юкламалар энг мақбул ҳисобланади. Сезиларли даражадаги (2 – 5 минутгача) паузалар тикланишни таъминлаш имкониятини беради. Юкламани бажариш вақтида алактат анаэроб манбаларни тўлиқ сарфлашга, демакки уларнинг захирасини ортишига максимал интенсивликдаги 60 – 90 секунд давомида бажариладиган иш, яъни гликолиз жараёнини такомиллаштириш учун юқори самарали ҳисобланган ишлаш олиб келади.

Мускулларда сут кислотаси пайдо бўлишининг максимуми, одатда, 40 – 50 секунддан кейин намоён бўлади, асосан гликоза ҳисобига ишлаш эса 60 – 90 секунд давом этади. Айнан ана шунча вақт давом этадиган юкламалардан гликолитик имкониятларни оширишда фойдаланилади. Лактат миқдори сезиларли даражада пасайиб кетмаслиги учун дам олиш

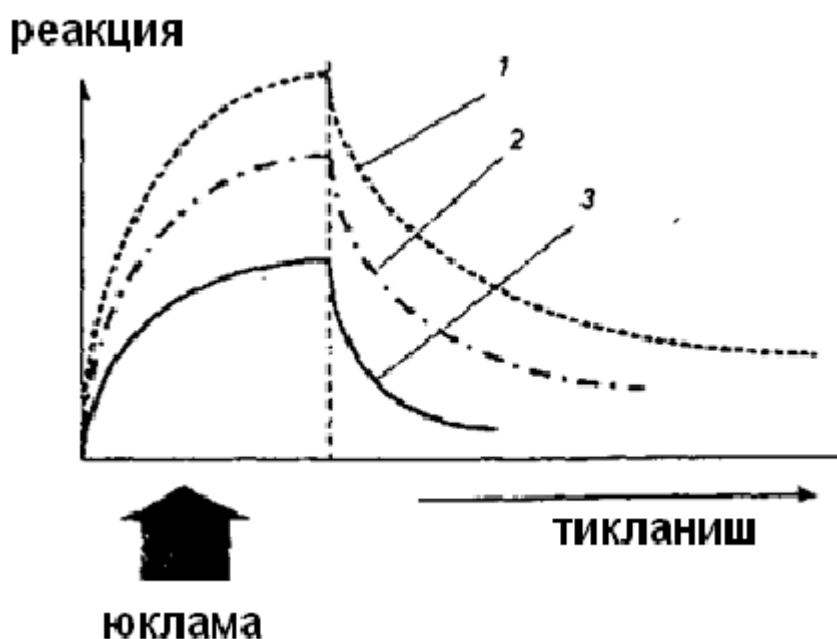
паузалари узоқ давом этадиган бўлмаслиги керак. Ана шунда гликолистик жараён қувватини такомиллаштиришга ва унинг ҳажмини орттиришга замин яратилади.

Аэроб характердаги давомли юклама алмашув жараёнларига ёғларни жадалроқ жалб этилишига олиб келади ва улар энергиянинг асосий манбаига айланадилар.

Аэроб ишлаб чиқарувчининг турли ташкил этувчи компоненталарини комплекс такомиллаштириш фақат етарлича давом этадиган бир мартали юкламалар ёки қисқа муддатли машқларни жуда кўп марта такрорлаш билан таъминланиши мумкин.

Турли машғулот давомли ишни бажариб борган сари турли органлар ва тизимлар фаолиятида миқдорий ўзгаришлар унча сезиларли бўлмаса ҳам, сифат ўзгаришлари ўта сезиларли содир бўлишини инобатга олиш лозим.

Юклама шиддати (ҳаракатлар темпи, уларни бажариш тезлиги ва қуввати, тренировка бўлақларини ва масофаларини ўтиш вақти, вақт бирлиги давомида машқларни бажариш зичлиги, куч сифатларини тарбиялаш жараёнида энгиб ўтиладиган қўшимча оғирликлар катталиги ва бошқалар) ва иш ҳажмининг (соатларда, километрларда, тренировка машғулотлари, мусобақа стартлари, ўйинлар, беллашувлар, комбинациялар, элементлар, сакрашлар ва бошқалар сонидан ифодаланган) нисбати спортчининг маҳорати даражасига (тоифасига), тайёрланганлиги даражасига ва функционал ҳолатига, унинг индивидуал хусусиятларига, ҳаракатланиш ва вегетатив функцияларнинг ўзаро таъсири характерига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради. Масалан, ҳажми ва шиддатли бўйича айнан бир хил иш турли тоифадаги (квалификацияли) спортчиларда турлича реакция вужудга келтиради (2.5–расм).



2.5–расм. Ҳажми ва шиддати бир хил бўлган ишга турли квалификацияли (тоифали) спортчилар организмини реакцияси: 1 – II разрядли спортчи; 2 – I-разрядли спортчи; 3 – спорт усталари (В. Н. Платонов, 1995 маълумотларига кўра).

Ундан ташқари, табиий–ки ишнинг турли ҳажми ва шиддатли назарда тутадиган, бироқ уни бажаришдан бош тортишга олиб келадиган чегарадаги (катта) юклама уларда турлича ички реакцияни вужудга келтиради. Бу, одатда, юқори тоифали спортчиларда чегарадаги юкламага анча яққол ифодаланган реакцияда ва тикланиш жараёнлари шиддатлироқ ўтишида намоён бўлади (2.6–расм).



2.6–расм. Чегарадаги юкламага турли тоифадаги спортчилар организмининг реакцияси: 1 – спорт усталари, 2 – II разряд спортчилар (В. Н. Платонов, 1995 маълумотларига кўра).

Дам олиш интервалларининг давомийлиги ва характери. Дам олиш интерваллари давомийлиги шундай омил ҳисобланади–ки, у иш шиддати билан бир қаторда бундай интервалларнинг устивор йўналишини аниқлайди.

Дам олиш интервалларининг давомийлигини машғулотнинг вазифалари ва фойдаланилаётган услубга боғлиқ ҳолда режалаштириш зарур. Масалан, асосан аэроб ишлаб чиқарувчанликни оширишга йўналтирилган интервалли тренировкада ЮУЧлари 120 – 130 зарба / дақиқагача пасаядиган дам олиш интервалларига мўлжалли олиш керак. Бу қон айланиш ва нафас

олиш тизими фаолиятида силжишлар вужудга келиши имкониятини беради. Бундай силжишлар юрак мускулларининг функционал имкониятларини энг катта миқдорда ортишига замин яратади.

Битта машғулот доирасида машқни такрорлашлар ёки турли машқларни бажариш орасидаги дам олиш интервали давомийлигини режалаштиришда куйидаги учта интерваллар турини ўзаро фарқлаш керак.

**1. Тўлиқ (ординар – ўртача) интерваллар** навбатдаги такрорлаш пайтига иш қобилиятини деярли аввалги бажариш арафасида бўлган даражаси тикланишини кафолатлайди ҳамда у организм функцияларини кўшимча кучланишсиз машқни такрорлаш имкониятини яратади.

**2. Кучланишли (тўликсиз) интерваллар.** Уларда навбатдаги юклама у ёки бу даражадаги етарлича тикланмаганлик ҳолатига тўғри келади. Шу билан бирга бундай ҳолатда маълум вақт давомида ташқи миқдор кўрсаткичларнинг (иш ҳажми йиғиндисининг ва уни шиддати) сезиларли даражада ўзгаришсиз, бироқ жисмоний ва психологик захираларни ўсиб борадиган тарзда сафарбар этилиши билан ифодаланиши шарт бўлмайди.

**3. «Минимакс» – интервал.** Бу машқларни бажариш орасидаги энг кичик дам олиш интервали бўлиб ундан кейин тикланиш жараёни қонуниятларига кўра маълум шарт – шароитларда вужудга келадиган ўта кучайган ишлаш қобилияти (суперкомпенсация) кузатилади.

Кучлилиқни, тезкорлиқни ва чاقқонлиқни тарбиялашда такрорий юкламалар, одатда, дам олишнинг тўлиқ ва «мини макс» – интерваллари билан биргаликда қўлланади. Чидамлилиқни тарбиялашда барча турдаги дам олиш интервалларидан фойдаланилади.

Спортчини юриш – туришига (хулқ – атворига) қараб алоҳида машқларни бажариш орасидаги дам олиш фаол ва пассив бўлиши мумкин. Пассив дам олишда спортчи ҳеч қандай иш бажармайди, фаол дам олишда эса – паузани кўшимча фаолият билан тўлдиреди. Фаол дам олишнинг самарадорлиги, энг аввало, чарчаш характериға боғлиқ бўлади ҳамда у бундан олдинги енгил ишлаш давомида кузатилмайди ва унинг интенсивлиги ортиб борган сари тобора аста – секинлик билан ортиб боради. Аввалги машқларни бажариш шиддати қанчалик юқори бўлса, дам олиш паузаларидаги кичик шиддатга эға бўлган ишлар шунчалик каттароқ ижобий таъсир кўрсатади.

Машқларни бажариш орасидаги дам олиш интервалларига нисбатан машғулотлар орасидаги дам олиш интерваллари тикланиш жараёнларига, тренировка юкламаларига организмни узоқ муддатли адаптациясига (мослашишига) анча сезиларли даражада таъсир ўтказеди.

Назорат саволлари:

1. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари.
2. Спорт машғулотларининг воситалари.
3. Спорт машғулотларининг тамойиллари.

### 3.10. Спорт формаси тараққиётининг фазолилиги машғулоти даврлашнинг табиий асоси эканлиги

**Спорт формаси.** Спорт формаси кўп жиҳатлидир. Махсус маълумотларни умумлаштириб, унга хос бўлган белгилар комплексини кўрсатиш мумкин.

Физиологик нуқтаи назардан спорт формасига қуйидагилар хосдир:

- спорт формасида бўлмаган пайтда мумкин бўлмаган юксак функционал даражада специфик мускул ишини бажара олиш қобилияти, яъни спорт формаси даврида организм энг юксак функционал даражага эга бўлади;
- функцияларни тежаш, яъни ниҳоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан, энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалроқ координация қилиниши ҳамда организмнинг функционал имкониятлари юксакроқ бўлиши туфайли қатор физиологик ўзгаришларни камайтириш;

Юксак турғунлик ва шу билан бирга спорт ҳаракати малакалари динамик стереотипларининг варинативлиги (ўзгарувчан шароитларга мослаша олиши);

Юксак сафарбарлик, яъни организмнинг ҳаракат фаолияти жараёнига тезроқ киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезроқ ўта оладиган қобилиятнинг мукамалроқлиги, тикланиш жараёнларининг тезроқ ўтиши, спорт формаси даврида иш самаралироқ бажарилиши билан бир қаторда чарчаш ҳолатидан кейин иш қобилияти тезроқ тикланадиган бўлади.

Спорт формаси ҳақида психологик тасаввурлар ҳозирча тўла ва етарли даражада конкрет эмас. Шундай бўлсада қуйидаги белгиларни кўрсатиш мумкин.

Танланган спорт фаолияти шароитлари билан боғлиқ махсус идрок этиш қобилиятининг яхшиланиши сузувчиларда «сувни ҳис этиш» ва ҳоказо);

Ҳаракатларни онгли равишда бошқариш (ҳаракат малакаларини мақсадга мувофиқ равишда автоматлаштириш асосида) ва спорт тактика тафаккурининг ижодий намоён бўлиш имкониятларининг юксалиши;

Ирода кучи диапазонининг кенгайиши (ҳам узоқ вақт иложи борица ирода кучи сарфлаш имкониятларининг кенгайиши, ҳам шу имкониятларнинг абсолют даражаси юксалиши);

Мусобақаланишга ва ютуқларга эришишга қаратилган алоҳида эмоционал кайфият, спорт формаси - куч - қувватига қатъий ишонишга асосланиб, энг зўр жасорат кўрсатиш мумкин бўлган давр.

*Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг - психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг - гармоник бирлигидан иборатдир.*

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд бўлсагина спортчи формада ҳисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари қанчалик юксак тараққий этган бўлмасин, унинг техникаси ва тактикаси қанчалик такомиллашган бўлмасин, агар у жиддий мусобақага психик жиҳатдан тайёр бўлмаса, агар унда шу мақсадга қаратилган тиришқоқлик ёки бошқа ирода сифатлари бўлмаса, у ҳеч қачон юксак натижа кўрсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошқа барча томонларига ҳам таалуклидир. Шу билан бирга жисмоний фазилатлар ва ҳаракат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилат ва малакаларнинг ўзаро ўйғунлиги шундай бўлиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида ўз жисмоний фазилатларини айна техник ва тактик малакалар формасида максимал даражада намоён этишга қодир бўлсин.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасини ҳар бир аниқ шароитнинг ўзига қараб тадбиқ этмоқ керак. Чунки оптимал тайёргарлик тушунчаси нисбийдир. У спорт формаси тараққиёти-нинг фақат конкрет цикли учун тўғри бўлади. Спортда камолатга эриша борган сари оптимум (энг яхши) даража ўзгариб боради - спорт формаси спорт камолотининг ҳар бир босқичида ҳам сифат жиҳатдан, ҳам миқдор кўрсаткичлари бўйича бошқача бўла боради.

Спорт формасини баҳолаш учун хилма - хил услублардан фойланидилар. Шулардан асосийларини шартли равишда педагогик ва тиббий физиологик услубларга бўлиш мумкин.

Педагогик услублар спортчининг сифатлари, малакалари ва маҳоратларини умумлаштириб баҳолаш асосида унинг тайёргарлик даражасини аниқлайди. Бунда спорт мусобақаларидаги, яъни спорт формасини баҳолашда ҳисобга олиниши керак бўлган реал спорт кураши шароитидаги спорт натижалари энг умумий мезон бўлади. Бундай натижада спортчи тайёргарлик даражасини барча томон-лари худди кўзгуда кўрилгандек равшан акс этади. Агар спортчи ўзининг аввалиги шахсий рекордидан юқори ёки ўша даражага яқин натижа кўрсатса, тахминан бўлса ҳам, у спортчини формада экан деб ҳисоблайдилар.

Бироқ спорт натижаси тайёр эканликнинг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида ҳозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив миқдор ўлчовлари мавжуд эмас (гимнастика, яккама - якка олишув ва бошқалар). Булар бари қўшимча хусусий мезонлар бўлишини талаб этади.

Шу мақсадда жисмоний, техник - тактик тайёргарлик бўйича назорат машқлардан фойдаланилади. Шунингдек, мусобақалар ва масъулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик ҳаракатларини ва умуман ўзини қандай тутишини кузатиш ҳам кенг қўлланилади. Танлаб баҳолаш яна ҳам аниқроқ бўлиши учун тугал ҳаракатларни ёки ҳатто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар, видео тасма, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида ҳам ҳисобга олинади.



Спорт формасини баҳолашнинг тиббий - физиологик услублари организмнинг ҳаракат фаолиятини амалга оширадиган ҳамда таъмин этадиган энг муҳим тизимлари иш қобилиятни аниқлашга қаратилган. Бунинг учун, жумладан, стандарт ва максимал специфик юкламалар билан функционал синовлардан фойдаланилади (спорт медицинаси ва спорт физиологияси курсига қаранг).

Ҳам педагогик, ҳам тиббий - физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тўлиқ тавсиф бериш мумкин бўлади. Бунда айниқса, тиббий - физиологик маълумотлар ниҳоятда муҳимдир. Бироқ, спорт формасини аниқлашда ҳал қилувчи сўз шубҳасиз мураббийда қолади.

Тадқиқотлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазали характерга эга эканини кўрсатади. Бу жараён уч фазадан - формага кириш, уни сақлаш ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат бўлади.

Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарур шароит шаклланиши ва тараққий этишидан ҳамда спорт формаси бевосита ташкил топишдан иборат бўлади.

Бунда гап аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, хилма - хил ҳаракат маҳорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника - тактикасининг янги элементларини шакл-лантириш ҳақида бормоқда. Булар бари кўшилиб спорт формасининг пойдеворини барпо этади. Спорт формасининг қай даражада бўлиши, бинобарин машғулотнинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси ҳам ана шу пойдеворнинг сифатига боғлиқ бўлади.

Бироқ, бу вақтда ҳали ютуқ учун ҳамма нарса тайёр бўлмайди, организмда энг муҳим функционал ўзгаришлар содир бўлиши давом этади.

Бунда айрим жисмоний фазилатлар ўртасида, шунингдек, ҳаракат малакалари ўртасида бир - бирига салбий таъсир этиш ҳам бўлиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигина пайдо бўлаётган пайт, улар бир-бирига «*жипслашиб*», бир бутун бўлиб бирлашиб кетмаган бўлади. Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда мослашиш жараёнлар кўпроқ, ихтисосланган характер касб этади ва кўча-ётгандек бўлади. Махсус машқ билан чиниққанликнинг ортиши ихтисосланиш учун танланган спорт турига жавоб берадиган сифатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасининг чуқур мукамаллаштирилиши барча ўзгаришлар-нинг етакчи йўналиши бўлади. Спортда ютишга тайёр эканликни таъминлайдиган айрим компонентлар бирлашиб, ҲОЯТ даражада бетартиб яхлит тизимни - спорт формасини яратади.

**Спорт формасини** фазаси спортда ютишга оптимал (мазкур цикл учун) тайёр эканликни сақлаб бориш билан характерланади. Бу вақтда спорт машғулоти билан боғлиқ, бўлган биологик ўзгаришларнинг давом

етиш даражаси (жуда бўлмаганда катта ёшли спортчиларда) тушиб кетиши ўз-ўзидан ҳар қалай камая борса керак, чунки бу вақтда юксак даражадаги спорт кўрсаткичлари нисбатан турғунлаша боради.

Спорт формаси даврида туб ўзгаришларга йўл қўйиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқотишга олиб келган бўлар эди. Бироқ, бу бундан олдинги конструктив фазада қўлга киритилган имкониятлар ва бу ерда фақат эксплуатация қилинади, деган маънони билдирмайди. Спорт формасини сақлаш фонида спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади. Шунинг учун натижалар ўса боради, бироқ, бу ўсиш мазкур спорт формаси даражасидан чиқмайди.

Машғулот тузилиш хусусиятларига қараб, спорт формасини сақлаб туришнинг турли усулларини ифодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича бўлади. Булар қуйидагилардан иборат: «чўққилар» орасида унча узоқ, давом этмайдиган 4-6 ҳафтага борадиган пасайишлар бор «бир чўққилик», «қўш чўққилик». Булар кўп турли ҳолларнинг барчасини қамраб олмайдиган фақат асосий, қанча кенг тарқалган вариантлар, ҳолос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан, оғир атлетика) учун оралиғи 3 ойдан ортиқ пасайишга эга бўлган «қўш чўққилик» динамика, типикдир.

Спорт формасини сақлаб туриш муддатларини аниқ белгилаш анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шуни айтиш мумкинки, юқори малакали спортчиларда бу муддат одатда «бир чўққилик» динамикада 2-3 ойга яқин, «қўш чўққилик» эса, жамлаб ҳисобланса, 4-4,5 ойга боради. Чўққилар орасидаги нисбатан унча узоқ, давом этмайдиган пасайишлар, афтидан, алоҳида оралиқ моментлар сифатида спорт формасини сақлаб туриш даврига киритилиши тўғри бўлса керак. Бу пайтда спорт формасининг асосий таркибий қисмлари йўқолмаса керак; фақат специфик функционал кайфият бир оз пасайиши мумкин. Кўрсатилган муддатларни тиббий - физиоло-гик маълумотлари ҳам қисман тасдиқлайди (С.П.Летунов ва бошқалар).

Спорт формасини сақлаб туришнинг қайси варианты яхшироқ эканини айтиш ҳозирча қийин. Кўп нарса, шубҳасиз, спорт турларининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса ҳам маълумки, «қўш чўққилик» вариантларда машғулотларнинг мусобақа даврини узайтириш имкони пайдо бўлади. Мазкур вариантлар ҳам, аслини олганда, ана шундай зарурият орқасида пайдо бўлган.

**Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазасида** машқ билан чиниққанликни маълум томонлари реадaptацион пасаяди, спорт формасининг айрим элементларини бирлаштириб турган алоқалар сўна боради ва организм бошқача даражада ишлашга ўта боради.

Спорт формасининг йўқотилиши организм ҳаётий функцияларининг тушкунлиги эмас. Умумий режим ва машғулотни рационал ташкил этилса,

одатдаги ҳаёт фаолияти сақланади ва янада яхшиланади - бу махсус тадқиқотларда тасдиқланган (В.П.Филин, Л.П.Матвеев, Е.В.Куколевская, Е.Е.Немова). Бу вақтда организмда аввалги юкламалар ҳамда кундалик машғулотлар натижасида баъзи бир ижобий ўзгаришларнинг содир бўлиши давом этади. Афтидан, бу вақтда аввалги юклама-лар туфайли энг узоқ, давом этадиган ўзгаришлар ниҳоясига етади, пластик алмашилиш жараёнларида баъзи бир ассимиляция моментлари кучаяди.

Спортчи кўп вақт ва куч сарф қилиб, спорт формасига кириб олгандан кейин уни йўқотиш хато эмасми? Бу саволга тўғри жавоб бериш учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак;

1. Спорт - машғулоти узлуксиз суратда камолотга эришиб боришга қаратилган. Спорт такомилнинг у ёки бу босқичида қўлга киритиладиган спорт формаси эса худди ана шу босқич (ва фақат шу босқич) учун оптимал ҳолатдир. Бирок спорт маҳоратининг бир босқичи учун оптимал бўлган ҳолатдан кейинги, яна ҳам юксакроқ босқичи учун оптимал бўла олмайди. Шу сабабдан бир марта қўлга киритилган спорт формасини ҳар доим сақлаб туришга интилиш - бир жойда қимирламай туриб қолиш истаги билан баравардир. Олдинга силжиш учун эски формани «*ташлаб*», янги формага кириш керак. Янги формага кириш учун, анчагина ўзгаришлар қилиш, жисмоний сифатлар салмоқли ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, янги, яна ҳам такомиллашган маҳорат ва малакаларни орттириш қисқаси, спортча тайёр эканликнинг барча томонларини унинг асослари нисбатан стабиллашадиган форма сақлаб туриш даврида мумкин бўлганига қараганда анчагина кўп ўзгартириш ва яхшилаш керак.

2. Машғулот - юкламалари фақат яқиндаёқ эффект берибгина қолмай, балки узоқ муддат қўлланилган юкламалар таъсири бир-бирига қўшилиб бориши билан боғлиқ бўлган кумулятив эффект ҳам беради. Юкламадар эффектнинг спорт формасига кира бориши ва уни сақлаб туриш билан боғлиқ кумуляцияси сабабли организмда эртами ёки кечми (бу юкломаларнинг абсолют миқдорига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ) адаптация механизмлар-нинг хаддан ташқари зўриқиб кетишига қарши қўриқловчи реакция пайдо бўлса керак. Агар юкламани олиб ташлаш, бошқа ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш учун шароит яратилмаса, унда юклама-лар ўта машқ билан чиниққанликка олиб келадиган стрессорлар хизматини ўтайдиган бўлиб қолишлари мумкин

3. Спорт формасининг негизида ётган - турли биологик функция ва жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанат сақлашнинг ўзи ҳам спортчи тизими учун жуда оғирдир. Бу вазифа яна шу билан мураккаблашадики, уни организмнинг тинмай ўзгариб турадиган ташқи ва

ички муҳити фонида ва турли адаптациои жараёнлар ўртасидаги ниҳоятда нозик алоқалар шароитида хал этишга тўғри келади.

Шундай қилиб, спорт формасини сақлаб туриш кўпгина ташки ҳамда ички қийинчиликлар билан боғлиқ. Агар спорт формасини ҳаддан ташқари узоқ муддат сақлаб туришга ҳаракат қилинса, улар ортиқчалик қилиб кетиши ва унда кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Бироқ, аслини олганда, бундай қилиш учун ҳеч қандай зарурат ҳам йўқ. Аксинча, формага бир кириб олганча уни ўзгартирмаслик янги форма ривожланишига тўсқинлик қилган яъни бундан кейинги жараён йўлида тормозлик қилган бўлур эди. Демак, спорт формасининг вақтинча йўқотилиши фазаси, спорт такомилли жараёнидаги алоҳида фазадир.

Шундай қилиб, спорт билан шуғулланиш жараёнида спортчи ҳамиша формада бўла олмайди. У вақт - вақти билан спорт формасига кириб, уни озми-кўпми сақлаб туради ва сўнгра вақтинча йўқотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак, асосда мунтазам суратда қайта - қайта алмашилиб туради. Мураббий билан спортчи агар улар ишнинг муваф-фақиятли бўлишини истасалар, юқорида санаб ўтилган фазаларни «бекор» қила олмайдилар. Бироқ, спорт формасини ривожлан-тиришнинг объектив қонунларини билиб олгач, бу жараённи бошқариш мумкин.

Спорт формасининг ташкил топиши, сақлаб турилиши ва вақтинча йўқотилиши ниҳоятда аниқ, машғулотлар таъсири натижасида рўй беради. Спорт формасининг тараққиёт фазасига қараб уларнинг характери ўзгариб туради. Шунга мувофиқ машғулот жараёни уч даврга бўлинади:

1) спорт формасига кира бориш учун зарур сабаб ва шароитлар яратиладиган давр (фундаментал даври);

2) спорт формасини сақлаб туриладиган ва уни спорт ютуқларига айлантирадиган давр (шахсий мусобақалар даври);

3) зарурият туфайли спортчига фаол дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр машғулотнинг кумулятив эффеқтини, машқ билан чиниққанлик ўтиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт такомилнинг икки босқичи ўртасидаги узвийликни таъминлайди (ўтиш даври).

Бу даврлар фақат спортчи биологик сабаблар билан ҳамиша спорт формасида бўла олмаслиги учунгина эмас, балки машғулотларнинг тузулиши ва мазмунини мунтазам ўзгар-тириб туриш - спортда камолотга эришишнинг зарур объектив шарти бўлгани учун ҳам пайдо бўлади.

Машғулот даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари ўртасидаги мустаҳкам алоқани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир-бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари - бу **биологик** асосдаги жараённинг бирин - кетин келадиган моментлари (стадиялардир; улар спортчи организмда машғулотнинг ва бошқа омилларнинг таъсири остида рўй берадиган физиологик, биохимик

ва морфологик ўзгаришларнинг босқичларидир. Машғулот даврлари эса, ўз моҳияти жихатидан *педагогик* жараённинг бирин-кетин келадиган стадияларидир; улар спортчининг ўсишига мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатадиган маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, машғулот даврлари - спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин - кетин келадиган стадияларидир.

Машғулот циклидаги даврларнинг миқдори ва давомийлиги аслида спорт формасини ўстириш фазаларининг миқдори ва давомийлиги мос келиши керак. Бироқ ҳамиша шундай бўлавермайди. Бунга иккинчи даражали нарсалар сабаб бўлиши мумкин. Бошқа ходисалар бўлиши ҳам мумкин. Мисол учун спорт формаси ривожланиши иккита циклини ўз ичига олган бешта машғулот давридан иборат «иккиланган» машғулот циклини кўриб чиқамиз. Бунда даврлардан бирининг фонида спорт машғулотнинг таркибий қисмларини, жумладан юкламалар ҳажмини ва интенсивлигини ўзгартириш йўли билан спорт формасининг ривожланиш фазасини қисқартириш ёки чўзиш мумкин. Бироқ бунда ўзбошимчалик бўлмаслиги керак. Бу фазаларни чексиз суратда узайтириш ҳам, беҳад қисқартириш ҳам мумкин эмас, чунки уларнинг муддатлари кўп жихатдан организм ривожланиши ички қонуниятлари билан белгиланади ва бир қатор конкрет шароитларга (спортчининг олдиндан тайёрлик даражасига, спорт турларининг хусусиятларига ва ҳоказоларга) боғлиқ бўлади фундаментал даври аслида спорт формасига кириш учун мазкур конкрет шароитда зарур бўлган вақтдан қисқа бўлиши мумкин эмас. Мусобақа даври спорт формасини кейинги прогreesга ҳалал бермаган ҳолда сақлаб туриш имкониятлари йўл қўйганидан узун бўлиши мумкин эмас. Ўтиш даврининг муддатлари биринчи галда аввалги юкламаларнинг жамланган миқдори ҳамда куч - қувватни тиклаб олиш жараёнининг қанча давом этишига боғлиқ.

Машғулот циклининг умумий узунлигини кўпинча тақвим йили билан белгилайдилар. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, кўп ҳолларда спорт натижаларини ўстиришни таъминлаш учун мазкур муддат тўла етарлидир. Шу билан бирга спортнинг айрим турларида (оғир атлетика, енгил атлети-канинг тезкор - кучлилиқ турларида, сузишдаги, спиринтер масофаларида ва афтидан, спортининг шу характердаги бошқа турларида ҳам) спорт формасини фақат бир йилда эмас, ҳатто ярим йилда ҳам янгилаш мумкинлиги аниқланган. Спортнинг бундай турлари учун бир йиллик ҳамда ярим йиллик (ёки «иккиланган») машғулот циклларидан, уларни маълум тартибда бир - бири билан алмаштириб, фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар жихатдан қараганда, ярим йилликдан кам бўлган цикллар спорт формасини янгилаш учун доимий асос бўла олмайди. Бир йилликдан

ортиқ; муддатли цикллар баъзи ҳоларда маъқулроқ, бўлиб чиқиши ҳам мумкин.

Малакали спортчилар учун даврларнинг тахминан қуйидаги муддатларини белгилаш мумкин:

Фундаментал даври 3,5-4 ойдан (бу ярим йиллик ва «иккинланган» машғулот цикллари учун характерлидир) 5-7 ойгача (бир йиллик циклларда);

Мусобақалар даври - 1,5-2 ойдан (ярим йиллик ва «иккиланган» циклда) 4-5 ойгача (бир йиллик циклда); ўтиш даври 3-4 ҳафтадан (ярим йиллик циклда) 6 ҳафтагача (бир йиллик ва «иккиланган» циклларда). Афтидан, жуда кўп спорт турлари учун даврларнинг рационал муддатлари ана шу чегараларда бўлиши мумкин. Бунда спортнинг бир хил турлари учун кўрсатилган муддатларнинг тўла диапазони, бошқа турлари учун эса фақат айрим муддатларгина тўғри келади.

Машғулот даврларининг узунлиги спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланиш жараёнида ўзгармас бўлиб қолмайди. Шунинг учун юқорида келтирилган рақамлар барчага баравар тўғри келавермайди. Улар асосан нисбатан яхши машқ, кўрган, шаклланиб бўлган, ўса бораётган спортчиларга тааллуқлидир. Машқ билан чиниққанлик қанча кам ва машғулотда қўлланила-диган - юкламалар даражаси қанча паст бўлса, муддатлардаги фарқ ҳам шунча кўп бўлади.

## **4 БОБ.СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИНИ ТУЗИШ АСОСЛАРИ**

### **4.1.Спорт тайёргарлиги кўп йиллик жараён сифатида ва унинг тузилмаси.**

Юқори маҳоратли (тоифадаги) спортчиларни тайёрлаш жараёнини, шартли равишда, учта ўзаро боғлиқ ташкил этувчиларга ажратиш мумкин: жараённи тизим (қуриш), уни амалга ошириш ва тайёргарликнинг боришини назорат қилиш.

Спорт тайёргарлигини тузиш жараёнида тренировка жараёнининг яхлитлиги маълум тузилма (структура) асосида таъминланади. У ташкил этувчи компоненталарни () бирлаштиришнинг нисбатан мустаҳкам тартибини, уларнинг бир – бири билан қонуний муносабатларини ва умумий кетма – кетлигини ташкил этади.

Машғулот тизими, хусусан, қуйидагилар билан характерланади:

- 1) тренировка мазмунини ташкил этадиган элементларни (умумий ва махсус жисмоний, тактик ва техник тайёргарлик воситаларини, усулларини ва бошқаларни) ўзаро алоқадорлик тартиби;

- 2) машғулот юкламаси параметрларини (ҳажми ва интенсивлигининг миқдорий ва сифат характеристикаларини) керакли ўзаро нисбати;
- 3) тренировка жараёнининг турли звеноларини (алоҳида машғулотларни ва уларнинг қисмларини, босқичларни, даврларни, циклларни) маълум кетма – кетлиги. Ушбу звенолар мазкур жараёни фазаларидан ёки стадияларидан (паллаларидан) ташкил топган бўлади ҳамда уларни бориши давомида тренировка жараёни қонуний ўзгаришларга учрайди.

Тренировка жараёни давом этадиган вақт масштабларига боғлиқ ҳолда қуйидагиларни ўзаро фарқ қиладилар:

- а) микроструктурани – алоҳида тренировка машғулотининг тузилмасини, алоҳида машғулот кунини тизимини ва микроциклни (масалан, ҳафталик циклни);
- б) мезоструктурани – нисбатан тугалланган (масалан, умумий давомийлиги йиғиндиси бир ой атрофида бўлган) микроциклларни ўз таркибига олган тренировка босқичлари тизимини;
- в) макроструктурани – ярим йиллик, йиллик ва кўпйиллик сингари катта тренировка цикллари тизимини.

Эндигина янги келган спортчидан то юксак маҳоратли спортчи даражасигача даврни ўз ичига оладиган кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёни кетма – кет алмашиб борадиган ҳамда кўп йиллик тайёргарликнинг алоҳида босқичларидан иборат бўлган ва спортчининг ёши ва квалификацион кўрсаткичлари билан боғлиқ катта стадиялар кўринишида тасвирланиши мумкин (13 – расм).

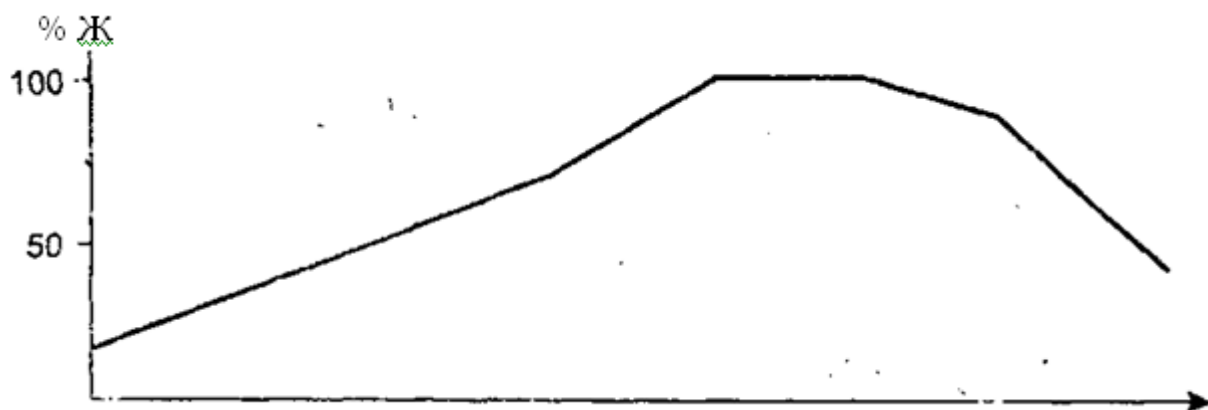
Айрим спорт турларида кўп йиллик жараённинг стадиялари ва босқичлари ўртасида аниқ чегаралар йўқлигини ҳамда ушбу стадия ва босқичларнинг аниқ вақт доираларини белгилаш қийинлигини таъкидлаб ўтиш лозим.

Кўп йиллик спорт тренировкасини рационал тузиш қуйидаги омилларни инобатга олиш асосида амалга оширилади:

- танланган спорт турида одатда энг юқори натижаларга эришиладиган оптимал ёш чегараларини;
- бундай натижаларга эришиш учун мунтазам тайёргарлик давомийлигини;
- кўп йиллик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида тренировканинг устивор йўналувчанлигини;

Босқичлар	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Дастлабки тайёргарлик	Бошланғич ихтисослик	Чуқурлаштирилган ихтисослик	Спорттакомиллашуви	Юксакютуклар спорти	Ютуқларни сақлаб туриш	Машқбилан чакқонликни сақлаб туриш
Машғулот йиллари	1 – 2 – 3	4 – 5	6 – 7	8–9–10	4 йилдан 12 йилгача	-	-
Стадиялар	Базавий тайёргарлик		Индивидуал имкониятларни максимал амалга ошириш			Спортда кўп ишлаш	

а



б

3.1– расм. а – кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг намунавий тизими; б – спорт ютуқларининг шартли даражаси.

- спортчи машғулотларни бошлаган паспорт бўйича ёшени ва махсус тренировкалар бошланган биологик ёшени;
- спортчининг индивидуал хусусиятларини ва унинг маҳоратини ўсиб бориш темпини.

Спортчининг кўп йиллик тренировка ва мусобақалар жараёни куйидаги услубий қоидалар асосида тузилади:

1. Барча ёш гуруҳларида тайёргарликнинг вазифаларини, воситаларини, услубларини, ташкилий кўринишларини аниқ узвийлигини таъминлайдиган яхлит педагогик тизим. Танланган спорт тури учун оптимал ёш чегараларида эришилган энг юксак натижалар кўп йиллик тайёргарлик эффективлигининг ассий мезони ҳисобланади.



2. Барча ёш гуруҳлари учун тайёргарлик жараёнида энг юксак натижаларга нисбатан мақсадли йўналувчанлик.
3. Кўп йиллик тренировка жараёнида спортчи тайёрланганлигини турли томонларини оптимал нисбати (бир хил ўлчов birlikларида бўлиши).
4. Умумий ва махсус тайёргарлик воситалари ҳажмини (улар ўртасидаги нисбат аста – секинлик билан ўзгаради) қатъий ортиб бориши. Йилдан йилга махсус тайёргарлик воситаларининг солиштирма оғирлиги тренировка юкламаларининг умумий ҳажмига нисбатан ортиб боради ва, мос равишда, умумий тайёргарлик солиштирма оғирлиги камайиб боради.
5. Тренировка ва мусобақа юкламаларининг ҳажмини ва интенсивлигини илгарилаб ортиб бориши. Навбатдаги йиллик циклнинг ҳар бир даври олдинги йиллик циклнинг мос даврига нисбатан тренировка юкламаларининг анча юқори даражаси билан бошланиши ва тугаши керак.
6. Тренировка ва мусобақа юкламаларидан фойдаланиш жараёнида, айниқса болалар ва ўсмирлар билан ўтказиладиган машғулотларда, аста – секинликка (тадрижийликка) аниқ роя қилиш, чунки фақат кўп йиллик жараённинг барча босқичларида машғулот ва мусобақа юкламалари спортчининг биологик ёшига ва индивидуал имкониятларига тўлиқ мос келган ҳолдагина ҳартомонлама тайёрланганлик барқарор ўсиши мумкин.
7. Кўп йиллик тайёргарликнинг барча босқичларида спортчиларнинг турли жисмоний сифатларини бирданига тарбиялаш ва айрим сифатларни ривожлантириш учун қулай бўлган ёшга боғлиқ даврларда уларни устивор ривожлантиришга эътибор қаратиш. Мактаб даврида (йилларида), агар самарали педагогик таъсир билан таъминланган бўлса, барча жисмоний сифатларни ривожлантириш учун имконият мавжуд. Бироқ, бу таъсир инсон ҳаракатланиш функцияларининг у ёки бу томонини ёшга боғлиқ ривожлантириш қонуниятларини принципиал (тубдан) ўзгартириб юбормаслиги керак.

2 – жадвалда мактаб ёшидаги болаларнинг бўй - вазн кўрсаткичлари ва жисмоний сифатлари ривожланишининг тахминий сенситив (сезгир) даврлари келтирилган.

Мактаб ёшидаги болаларнинг бўй - вазн кўрсаткичлари ва жисмоний сифатлари ривожланишининг тахминий сенситив (сезгир) даврлари.

Бўй - вазн кўрсаткичлари ва жисмоний сифатлари	Ёши, йилларда										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бўйи						+	+	+	+		
Вазни						+	+	+	+		
Максимал кучи							+	+		+	+
Тезкорлик		+	+	+					+	+	+
Тезкорлик – куч сифатлари			+	+	+	+	+	+	+		
Чидамлилик (аэроб имкониятлари)		+	+						+	+	+
Тезликка чидамлилик									+	+	+
Анаэроб (гликолитик) имкониятлар									+	+	+
Эгилувчанлик	+	+	+	+		+	+				
Координацион қобилиятлари			+	+	+	+					
Турғунлик (мувозанат)	+	+	+	+	+	+	+	+			

Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида тренировка жараёнининг устивор йўналувчанлиги жисмоний сифатлар ривожланишининг ушбу сенситив даврларини инобатга олган ҳолда аниқланади. Шу билан бирга мазкур ёш даврларида фаол ривожланадиган жисмоний сифатларни тарбиялашга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ. Айниқса умумий чидамлиликни ва тезкорлик қобилиятларни ривожланишидаги, умумий чидамлиликни ва кучни ривожланишидаги, яъни асосида турли физиологик механизмлар ётган сифатларни бирдай ўлчамларда ўзгаришига риоя қилиш муҳим.

Қиз болаларда жисмоний сифатларни шаклланишининг сенситив даврлари ўғил болаларга нисбатан бир йил олдин содир бўлади.

Кўп йиллик тренировка жараёнини рационал тузиш учун у ёки бу спорт турида энг юқори спорт натижаларига эришиш учун оптимал

муддатларни инобатга олиш керак. Одатда, қобилиятли спортчилар биринчи катта муваффақиятларга ихтисослашган тайёргарликнинг 4 – 6 йилидан кейин, энг юксак ютуқларга эса 7 – 9 йилидан кейин эришадилар.

Спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик жараёни шартли равишда 4 босқичга: дастлабки тайёргарлик, танланган спорт турида бошланғич ихтисослашган тайёргарлик, чуқурлаштирилган ихтисослашган тайёргарлик, спорт такомиллашганлиги босқичларига бўлинади (3.2- жадвал).

Кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг давомийлиги спорт тури хусусиятлари, шуғулланувчиларнинг спорт тайёрланганлик даражаси билан аниқланади. Босқичлар орасида аниқ чегаралар йўқ ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Тайёргарликнинг навбатдаги босқичига ўтиш тўғрисидаги масалани ечишда спортчининг паспорт бўйича ва биологик ёшини, унинг жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик даражасини, ёшига мос машғулот ва мусобақа юкламаларини муваффақиятли бажара олиш қобилиятини инобатга олиш керак.

Ҳар хил спорт турларида кўп йиллик тайёргарлик жараёни босқичларининг ёшга боғлиқ тахминий чегаралари 4 – жадвалда келтирилган.

**Дастлабки тайёргарлик босқичи** бошланғич синф ўқувчилари ёшини ўз ичига олади ва спорт ихтисослиги бошланиши билан кейинги босқичга ўтади. Бу босқичда тренировка машғулотларида қуйидаги масалалар ҳал қилинади:

- 1) шуғулланувчиларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги имкони бўлган билимларни ўзлаштириш;
- 2) айрим спорт турларидан олинган ҳаракатланиш кўникма ва малакаларининг асосий фондини шакллантириш, уларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш;
- 3) ўсиб келаётган организмни гармоник шаклланишига, саломатлигини мустаҳкамлашга, жисмоний сифатларни, айниқса тезкорлик, тезкор –

## Спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш жараёни тузилишининг модель – схемаси.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичи	Босқич давомийлиги	Тренировканинг устивор йўналувчанлиги	Спорт мактабида ўрганувчи гуруҳ
Дастлабки тайёргарлик босқичи	3 йил	Саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланишни яхшилаш. Жисмоний машқларни бажариш техникаси асосларини эгаллаш. Ҳар хил спорт турлари машғулотлари асосида ҳартомонлама жисмоний тайёрланганликка эришиш. Спорт машғулотларига қизиқишни сингдириш. Иродавий сифатларни тарбиялаш. Кейинги машғулотлар учун спорт турини танлаш.	Бошланғич тайёргарлик гуруҳи
Бошланғич ихтисослашган тайёргарлик босқичи	2 йил	Ҳартомонлама жисмоний тайёрланганликка эришиш. Танланган спорт тури ва бошқа жисмоний машқлар техникаси асосларини эгаллаш. Асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш. Ҳар хил спорт турларида (кўп йўналишли тайёргарлик асосида) мусобақаларда иштирок этиш йўли билан мусобақа тажрибасига эга бўлиш. Спорт иқтидори ва қобилиятларини аниқлаш (спорт ориентацияси). Спорт ихтисослигини аниқлаштириш.	Ўқув – тренировка гуруҳи, биринчи – иккинчи ўқиш йиллари
Чуқурлашган ихтисослашган тайёргарлик босқичи	2 – 3 йил	Танланган спорт тури техникасини ва махсус жисмоний сифатларни такомиллаштириш. Тайёрланганлик даражасини ошириш. танланган спорт турида мусобақа тажрибасини жамлаш. Иродавий сифатларни такомиллаштириш.	Ўқув – тренировка гуруҳи, учинчи – бешинчи ўқиш йиллари

Спорт такомилла штириш босқичи	2 – 3 йил	Танланган спорт тури техникасини ва махсус жисмоний сифатларни такомиллаштириш. Тактик тайёрланганлик даражасини ошириш. зарурий тренировка юкламаларини ўзлаштириш. Мазкур ихтисосликда биринчи катта муваффақиятлар соҳаси учун характерли бўлган спорт натижаларига (спорт устаси нормативи) эришиш. Мусобақа тажрибасини ва рухий тайёрланганликни такомиллаштириш	Спорт такомиллаш ган гуруҳи
-----------------------------------------	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

3.2 – жадвал.

Кўп йиллик тренировка жараёнида тайёргарлик босқичларининг ёшга боғлиқ тахминий (минимал) чегаралари.

Спорт тури	Дастлабки тайёргарлик босқичи (йил)	Бошланғич ихтисослашган тайёргарлик босқичи (йил)	Танланган спорт турида чуқурлаштирилган ихтисослашган тайёргарлик босқичи (йил)	Спорт такомиллашган лиги босқичи (йил)
Спорт гимнастикаси	7 – 9 (ўғил б.)	10 – 11	12 – 13	14 ва ундан катта
	6 – 8 (қиз б.)	9 – 10	11 – 12	13 ва ундан катта
Сузиш	7 – 9	10 – 11	12 – 13	14 ва ундан катта
Баскетбол	8 – 10	11 – 12	13 – 15	16 ва ундан катта
Футбол	8 – 10	11 – 12	13 – 15	16 ва ундан катта
Волейбол	9 – 10	12 – 13	14 – 16	17 ва ундан катта
Конькида тезкор югуриш	9 – 11	12 – 13	14 – 15	16 ва ундан катта

Енгил атлетика	9 – 11	12 – 13	14 – 15	16 ва ундан катта
Чанғида юриш	9 – 11	12 – 13	14 – 15	16 ва ундан катта
Шайбали хоккей	9 – 11	12 – 13	14 – 16	17 ва ундан катта
Бокс	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Кураш	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Велоспорт	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Академик эшкак эшиш	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Байдарка ва каноэда эшкак эшиш	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Ўқ отиш	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Замонавий бешкураш	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Оғир атлетика	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
Қиличбозлик	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 ва ундан катта
От спорти	11 – 13	14 – 15	16 – 17	18 ва ундан катта

кучлилик қобилиятларини, умумий чидамликни ҳар томонлама тарбиялашга ёрдам бериш.

Болаларни тайёрлаш воситалар, усуллар ва ташкилий шаклларни хилма – хиллиги, бошқа спорт турлари элементларидан, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан кенг фойдаланиш билан характерланади. Ўйин усули машқларни ҳиссиётли ва эркин бажаришга, ўқув машғулотларини такрорлашда болалар қизиқишини сақлаб туришга ёрдам беради. Бу босқичда бир хил, монотонли ўқув материални қўлланиши назарда тутилган, катта жисмоний ва маънавий – руҳий юкламали тренировка машғулотлари ўтказилмаслиги керак.

### **Бошланғич ихтисослашган тайёргарлик босқичи**

Шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёрланганликларини таъминлаш, улар томонидан рационал спорт техникасини эгаллашларини давом этказиш, ҳар бир спорт тури учун оптимал бўлган ёшда энг юксак натижаларга эришиш учун энг қулай замин яратиш - бу босқичнинг асосий вазифалари ҳисобланади.

Ихтисослашганлик тор йўналувчанлик эмас, балки «қўп томонлама» характерга эга бўлади.

Танланган спорт тури техникаси ва бошқа жисмоний машқлар асосларини эгаллаш билан бир қаторда танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашиши учун муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларга ва ҳаракатланиш кўникма ва малакаларига ҳам алоҳида эътибор қаратилади.

Тор ихтисослашган кўникмага нисбатан унча катта бўлмаган ҳажмдаги махсус машқлар бажариб борилганда ҳартомонлама тайёргарлик кейинчалик спорт такомиллашуви учун энг истиқболли бўлади.

Бошланғич ихтисослашган тайёргарлик босқичи йилларида тренировка умумий интенсивлигини биров ортиб боргани сайин ҳажмнинг ортиши юкламалар динамикасининг устивор тенденцияси бўлиши керак. Машқлар шиддати ортиб боришига қарамай, унинг ўсиш даражасини умумий ҳажмни ўсишига нисбатан анча тор чегараларда меъёрлаш қилиш керак. Организмнинг шиддатли ўсиши ва етилиши пайтида юкламалар кучланганлиги меъёрига риоя қилишда алоҳида синчковлик талаб қилинади, чунки бундай пайтларда табиий пластик, энергетик ва регуляцион жараёнлар кескин фаоллашади ва бунинг ўзи ҳам организм учун ўзига хос юклама ҳисобланади.

Машғулотнинг катта цикллари кенгайтирилган тайёргарлик даври билан характерланади. Мусобақалар даври гўёки жамланган кўринишда келтирилган.

**Танланган спорт турида чуқурлаштирилган ихтисослашган тайёргарлик босқичи** спортчи ҳаётининг юқори ишлаш қобилиятини ва организмни кучланишли тренировкалар жараёнида намоён бўладиган

ноқулай омилларга нисбатан резистентлигини таъминлайдиган барча функционал тизимларини шаклланиши асосан яқунланган даврига тўғри келади. Бу босқичда машғулот жараёни яққол ифодаланган ихтисослашганликни қабул қилади. Махсус тайёргарликнинг солиштирма оғирлиги махсус тайёргарлик ва мусобақа машқларини бажарилишига ажратиладиган вақтни ортиши ҳисобига қатъий ортиб бораверади.

Машғулот юкламаларининг йиғинди ҳажми ва шиддатлиги ўсишда давом этаверади. Танланган спорт турида мусобақалар сони сезиларли даражада ортади. Машғулот ва мусобақалар тизими янада кўпроқ индивидуаллашади. Машғулот воситалари ўз шакли ва мазмунига кўра кўпроқ даражада спортчи ихтисослашган спорт туридаги мусобақа машқларига мос келади.

Бу босқичнинг асосий вазифаси мураккаблашган шароитларда спорт техникасини такомиллашган ва вариатив ҳолатда эгаллашни, уни индивидуаллаштиришни, спортчининг техник ва тактик маҳоратини такомиллаштиришига хизмат қиладиган жисмоний ва иродавий сифатларни ривожланишини таъминлашдан иборат.

**Спортни такомиллаштириш босқичи** юксак спорт натижаларига эришиш учун энг қулай ёш билан мос тушади. Мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва уларда муваффақиятли иштирок этиш бу босқичнинг асосий вазифалари ҳисобланади. Шунинг учун машғулот олдинги босқичларга нисбатан янада кўпроқ ихтисослашганлик йўналишига эга бўлади. Спортчи мусобақаларда энг юқори натижаларга эришиш учун машғулотни самараси воситалари, усуллари ва ташкилий кўринишлари комплексининг барчасидан фойдаланади. Машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати юқори даражага кўтарилади. Катта юкламали машғулот машғулотлардан тобора кўпроқ фойдаланилади, ҳафталик микроциклларда машғулотлар сони 10 - 15 тага етади ва ундан ҳам ортади. Машғулот жараёни янада кўпроқ индивидуаллашади ва спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятларини инобатга олган ҳолда тузилади.

#### **4.2. Кичик цикллarda (микроциклларда) тренировкаларни ташкил этиш**

Микроцикл – бу машғулотнинг кўп ҳолларда бир ҳафта ёки тахминан бир ҳафта давом этадиган кичик цикли бўлиб иккитадан бир нечтагача машғулотлардан ташкил топган бўлади.

Микроциклнинг ташқи аломатлари қуйидагилар ҳисобланади:

- унинг тузилмасида (структурасида) иккита фазани – стимуляцион (кумулятив) ва тикланувчи (юкломани бекор қилиш ва дам олиш) фазаларни мавжудлиги. Шу билан бирга ушбу фазаларни (вақт бўйича) тенг бўлиш ҳоллари фақат бошловчи спортчилар тренировкаларидагина учрайди. Тайёргарлик даврида стимуляцион



фаза тикланувчи фазадан катта, мусобақалар даврида эса уларнинг ўзаро нисбати янада вариативроқ бўлиши;

- кўп ҳолларда тикланиш фазаси микроцикл ўртасига тўғри келишига қарамай микроциклни тугаши тикланиш фазаси билан боғлиқ бўлиши;
- турли йўналувчанликка, турли ҳажмга ва турли интенсивликка эга бўлган машғулотларни оптимал кетма – кетликда мунтазам такрорланувчанлиги аломати.

Ҳар хил спорт турларида тренировка жараёнини таҳлил қилиш тренировка микроциклларининг йўналишлари: тортувчи, базавий, назорат – тайёрлов, келтирувчи, шунингдек мусобақа ва тикланиш бўйича маълум умумлашган сонини ажратиш имкониятини беради.

Алоҳида спорт турлари амалиётида микроциклларнинг тўрттадан тўққизтагача бўлган ораликдаги тури учрайди.

**Тортувчи микроцикллар** унча катта бўлмаган юклар билан йиғиндисини билан характерланади ва спортчи организмни кучланишли тренировка ишига олиб келишга йўналтирилган. Улар тайёрлов даврининг биринчи мезоциклида, шунингдек касалликдан кейин қўлланади.

**Базавий микроцикллар (умум тайёргарлик)** юклар билан характерланади. Уларнинг асосий мақсади – спортчи организмда адаптацион (мослашув) жараёнларини рағбатлантириш, техник – тактик, жисмоний, иродавий, махсус руҳий тайёргарликнинг бош масалаларини ечиш. (Иродавий тайёргарлик – спортчи учун зарур бўлган иродавий сифатларни: мақсадга интилувчанликни, жасоратни, дадилликни, қатъийликни, сабот-матонатни ва бошқаларни шакллантириш ва такомиллаштириш учун қўлланадиган таъсирлар тизими.) Шу сабабли ҳам микроцикллар тайёрлов даврининг асосий мазмунини ташкил этади.

**Назорат – тайёрлов** микроцикллари махсус тайёрлов ва модели микроциклларга бўлинади.

Машғулот юкларининг ўртача ҳажми ва юқори мусобақа шиддати ёки унга яқин шиддат билан характерланадиган махсус тайёрлов микроцикллари мусобақаларда махсус иш қобилиятининг керакли даражасига эришишга, техник – тактик кўникма ва малакаларни ҳамда махсус руҳий тайёргарликни сайқаллаштиришга йўналтирилган.

Модели микроцикллар тренировка фаолият жараёнида мусобақа регламентини моделлаштириш билан боғлиқ ҳамда спортчининг тайёрланганлик даражасини назорат қилишга ва жамланган ҳаракатланиш потенциалини амалга ошириш қобилиятларини яхшилашга йўналтирилган. Ундаги юкларининг умумий даражаси бўлғувчи мусобақадаги юклардан юқори бўлиши мумкин (**ортиб борувчи таъсир қондаси**).

Бу назорат – тайёрлов микроциклларининг икки туридан тайёрлов ва мусобақа даврларининг якуний босқичларида фойдаланилади.

**Тортувчи микроцикллар.** Ушбу микроциклларнинг мазмуни ранг – баранг бўлиши мумкин. У спортчини мусобақаларга олиб келиш тизимида,

якуний босқичда бош стартларга уни тайёрлаш хусусиятларига боғлиқ бўлади. Уларда тўлақонли тикланиш ва руҳий созлаш масалалари ҳал қилиниши мумкин. Умумий ҳолда улар юкламаларнинг унча катта бўлмаган ҳажми ва йиғинди шиддати билан характерланади.

Тортувчи микроцикллар одатда кучланишли, базавий, назорат – тайёрлов микроцикллари сериясини яқунлайдилар. Кучланишли мусобақа фаолиятдан кейин ҳам тикланиш микроцикллари режалаштирилади. Уларнинг асосий роли спортчининг организмида тикланиш ва мослашиш (адаптация) учун оптимал шароитларни таъминлашга олиб келди. Бу ана шундай микроциклларнинг йиғинди юкламаси унча катта бўлмаслигига, уларда фаол дам олиш воситаларини қўллашга замин яратади.

**Мусобақа микроцикллари** мусобақа дастурларига мос келадиган асосий режимга эга бўладилар. Ушбу микроциклларнинг тузилмаси ва давомийлиги ҳар хил спорт турларида мусобақаларнинг хусусиятлари, стартларнинг умумий сони ва стартлар орасидаги паузалар билан аниқланади. Бунга боғлиқ ҳолда мусобақа микроцикллари стартлар, уларга бевосита олиб келиш ва тикланиш машғулотлари билан чекланиши мумкин, шунингдек айрим стартлар ва ўйинлар ўртасидаги интервалларда махсус машғулотлар ҳам киритилиши мумкин.

Спорт амалиётида **зарбдор микроцикллар** деб ном олган микроцикллар кенг қўлланади. Улардан бирон – бир мусобақага тайёргарлик кўриш вақти чекланган, спортчи эса тезроқ маълум адаптация (мослашиш) қайта ўзгартиришларига эришиши талаб қилинадиган ҳолларда фойдаланилади. Шу билан бирга юклама ҳажми, унинг шиддати, техник мураккаблиги ва руҳий кучланганлиги оширилган машқлар концентрацияси, машғулотларни ташқи муҳитнинг экстремал шароитларида ўтказиш сингарилар зарбдор элемент бўлиши мумкин. Бундан ташқари, йиллик циклнинг босқичи ва унинг вазифаларига боғлиқ ҳолда базавий, назорат – тайёрлов ва мусобақа микроцикллари ҳам зарбдор бўлиши мумкин.

Алоҳида микроциклларда тайёрланганликнинг турли томонларини такомиллашишини таъминлайдиган турли йўналишлардаги ишлар ҳам, йиллик ва кўп йиллик тайёргарликнинг аниқ босқичларида тренировкалар ташкил этиш қонуниятларига мос ҳолда устивор йўналиши озми кўпми яққол ифодаланган ишлар ҳам режалаштирилиши керак.

### **4.3. Ўртача циклда (мезоциклларда) машғулотларни тузилиши**

**Мезоцикл** – бу ўртача машғулотлар цикли бўлиб, 2 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этади ҳамда микроциклларнинг нисбатан тугалланган каторидан ташкил топган бўлади.

Мезоцикллар асосида машғулот жараёнини тузиш уни тайёргарлик даврининг ёки босқичининг бош вазифасига мос ҳолда тизимлаштириш, тренировка ва мусобақа юкламаларининг оптимал динамикасини таъминлаш,

тайёргарликнинг турли восита ва усуллари мақсадга мувофиқ бирлаштириш, педагогик таъсир омиллари ва тикланиш тадбирлари ўртасидаги мосликни таъминлаш, турли сифатлар ва қобилиятларни тарбиялашда узвийликка эришиш имкониятини беради.

Мезоциклларнинг ташқи аломатлари қуйидагилар ҳисобланади:

- 1) бир қатор (одатда биржинсли) микроциклларни ягона кетма - кетликда такроран ўрганиб чиқиш ёки маълум кетма – кетликда турли микроциклларни навбатма – навбат алмаштириб бажариш. Шу билан бирга улар тайёрлов даврида кўпроқ такрорланади, мусобақалар даврида эса навбатма – навбат ўрин алмашадилар;
- 2) мезоциклни алмаштириш. У микроциклларнинг бир йўналувчанлигини бошқаси билан алмаштириш орқали характерланади;
- 3) мезоцикл тикланиш (юкломани бекор қилиш) микроцикли, мусобақалар ёки назорат тадқиқотлари билан яқунланади.

Ҳар хил спорт турларида тренировка жараёнларини таҳлил қилиш типик: тортувчи, базавий, назорат – тайёрлов, мусобақа олди, мусобақа, тикланиш мезоциклларининг маълум сонини ажратиш имкониятини беради.

**Тортувчи мезоцикллар.** Уларнинг асосий вазифаси – спортчилар томонидан ихтисослашган тренировка ишини самарали бажарилишига аста – секинлик билан олиб келиш. Бу спортчи организми тизим ва механизмларининг ишлаш қобилиятини ошириш ёки тиклашга йўналтирилган ҳамда чидамликнинг турли компонентлари даражасини аниқлайдиган машқларни қўллаш; тезкорлик – кучлилик сифатлари ва эгилувчанлик; ҳаракатланиш кўникма ва малакаларни ташкил топиши билан таъминланади. Ушбу мезоцикллар мавсум бошланишида, касаллик ёки шикастланишдан кейин, шунингдек тренировка жараёнидаги мажбурий ёки режалаштирилган бошқа танаффуслардан кейин қўланади.

**Базавий мезоцикллар.** Уларда организмнинг асосий тизимлари функционал имкониятларини ошириш, жисмоний, техник, тактик ва руҳий тайёрланганликни такомиллаштириш бўйича асосий иш режалаштирилади. Унинг машғулот дастури воситаларнинг барча тўпламидан фойдаланиш, ҳажми ва интенсивлиги бўйича катта машғулот иши, катта юкломали машғулотлардан кенг фойдаланиш билан характерланади. Базавий мезоцикллар тайёрлов даврининг асосини ташкил этади, мусобақа даврида эса стартлар давомида йўқотилган (сарфланган) жисмоний малака ва кўникмаларни тиклаш мақсадида киритилади.

**Нazorat – тайёрлов мезоцикллари.** Мусобақа шароитларига максимал яқинлаштирилган мусобақа ва махсус тайёргарлик машқларини кенг қўлланиши ушбу мезоциклларда машғулот жараёнининг характерли хусусиятлари ҳисобланади. Бу мезоцикллар, одатда, мусобақа юкломаларига мос ёки уларга яқинлаштирилган юқори шиддатдаги машғулот юкломалари билан характерланади. Улардан тайёрлов даврининг иккинчи ярмида ва

мусобақа даврида кучланишли стартлар ўртасида, агар уни ўтказиш учун зарур вақт етарли бўлса, оралик мезоцикллари сифатида фойдаланилади.

**Мусобақаолди (келтирувчи) мезоцикллар** спортчини тайёрлаш давомида аниқланган айрим камчиликларни бартараф қилиш ҳисобига спорт формасини бутунлай тиклаш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мўлжалланган.

Ушбу мезоциклларда мақсадга йўналтирилган руҳий ва тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Бўлғувчи мусобақа режимини моделлаштиришга муҳим ўрин ажратилади.

Мазкур мезоциклларда юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси, одатда, бош мусобақалар олдидан машғулотнинг йиғинди ҳажмини ва унинг интенсив воситалари ҳажмини аста – секинлик билан камайтириб борилиши билан характерланади. Бу организмда машғулотнинг кумулятив эффектини «кечиктирилган трансформацияси» механизмини мавжудлиги билан боғлиқ. Бу механизм спорт ютуқларининг чўққиси гўёки юкламанинг умумий ва энг шиддатли ҳажмлар чўққиларидан вақт бўйича ортда қолаётган эканлигидан иборат. Бу мезоцикллар бевосита бош стартга тайёргарлик босқичи учун характерли ва спортчиларни климатик – жуғрофий шароитлари кескин фарқ қиладиган янги жойга ўтганда муҳим аҳамиятга эга бўлади.

**Мусобақа мезоцикллари.** Уларнинг тузилиши спорт турининг ихтисослашганлиги, спорт фаолияти тақвими хусусиятлари, спортчининг квалификацияси ва тайёрланганлик даражаси билан аниқланади. Кўпгина спорт турларида мусобақалар йилнинг 5 – 10 ойи давомида ўтказилади. Бу вақт давомида бир нечта мусобақа мезоцикллари ўтказилиши мумкин. Энг оддий ҳолларда мазкур типдаги мезоцикллар битта тортувчи ва ва битта мусобақа микроциклларидан ташкил топган бўлади. Бу мезоциклларда мусобақа машқлари ҳажми кўпайган бўлади.

**Тикланиш мезоцикли** ўтиш даврининг асосини ташкил этади ва кучланишли мусобақалар сериясидан кейин ташкил этилади. Айрим ҳолларда мазкур мезоцикл жараёнида намоён бўлган камчиликларни бартараф қилишга ёки мазкур спорт тури учун муҳим ҳисобланмайдиган жисмоний қобилиятларни қиёмига етказиб олишга йўналтирилган машқлардан фойдаланиш мумкин.

Мусобақа ва махсус тайёргарлик машқлари ҳажми сезиларли даражада камайтиради.

#### **4.4. Катта циклларда (макроциклларда) тренировка жараёнини тузиш**

**Макроцикл** – бу ярим йиллик (айрим ҳолларда 3 – 4 ойлик), бир йиллик, кўп йиллик (масалан, тўрт йиллик) типдаги спорт формасини ривожлантириш, барқарорлаштириш ва такомиллаштириш ҳамда спорт

формасини вақтинча йўқотиш билан боғлиқ бўлган ва яқунланган давр, босқич, мезоцикллардан ташкил топган катта тренировка циклидир.

**Кўп йиллик макроциклларда тренировка жараёнини (юксак ютуқлар босқичида) тузиш.** Спорт амалиётида бош мусобақаларга – тўрт йилда бир марта ўтказиладиган Олимпиада ўйинларига, ёшлар учун эса – спартакиада ва универсиадаларга тайёргарлик кўриш билан боғлиқ бўлган тўрт йиллик циклларни ажратиш қабул қилинган. Тўрт йиллик олимпиада циклини тузиш вариантлари 4 – жадвалда келтирилган.

**Йиллик циклларда тренировка жараёнини тузиш.** Юксак маҳоратли (квалификацияли) спортчиларни тайёрлашда битта макроцикл асосида (бир цикли), иккита макроцикл (икки цикли) ва учта макроцикл (уч цикли) асосида йиллик тренировкаларни тузиш учраб туради (14 - расм). Ҳар бир макроциклда қуйидаги учта давр: тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврлари ўзаро ажратилади. Тренировка жараёнини икки ёки уч цикли тузишда «иккиланган» ва «кетма-кет қўйилган» цикллар деб аталадиган вариантлардан кўп фойдаланилади. Бундай ҳолларда биринчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасидаги ўтиш даврлари кўпинча режалаштирилмайди, аввалги макроциклнинг мусобақа даври кейинги макроциклнинг тайёрлов даврига «силлиқ» ўтиб кетади.

Тайёрлов даври спорт формасини вужудга келтиришга – асосий мусобақаларга (умумий ва махсус) тайёргарликнинг мустаҳкам асосини (фундаментини) яратишга ва уларда муваффақиятли иштирок этишга, тайёргарликнинг турли томонларини такомиллаштиришга қаратиладиган.

## 4 йиллик олимпиада циклини тузиш вариантлари (умумий ҳажм ва оширилган шиддат юкламалари ҳажми динамикаси)\*.

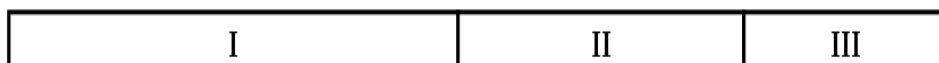
Вариант	1 – йил	2 – йил	3 – йил	4 – йил	Тавсия этилади
Биринчи	умумий ҳажм ва оширилган шиддатли юкламалар ҳажмини ўсиши				Ўзининг биринчи олимпиадасига тайёрланаётган ёш спортчиларга
Иккинчи	умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми ўсиши			умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми барқарорлашиши	Ёш ва тажрибали спортчиларга
Учинчи**	умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми пасайиши	умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми ўсиши	умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми пасайиши	умумий ҳажмни ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми ўсиши	Ўзининг иккинчи ёки учинчи олимпиадасига тайёрланаётган тажрибали спортчиларга
Тўртинчи	умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми барқарорлашиши		умумий ҳажм ва оширилган шиддатдаги юкламалар ҳажми пасайиши		Адабиётларда кўп учрайди, бироқ амалиётда аналоглари кам

\* жадвалда Б. Б. Гилязова материалларидан фойдаланилган.

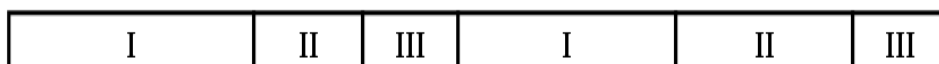
\*\* Учинчи вариантнинг хусусий ҳоллари: циклнинг 1 -, ёки 2 -, ёки 3 – юкламани бекор қилиш (разгрузка) йилида циклнинг кейинги йилида кўрсаткичлар ортиши билан умумий ҳажмнинг ва оширилган шиддатдаги юклама ҳажмининг тўлқинсимон динамикаси.

йўналтирилган. Мусобақа даврида спорт формасини барқарорлаштириш машқ билан чиниққанликнинг турли томонларини янада такомиллаштириш орқали амалга оширилади, интеграл тайёргарлик таъминланади, асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик ва мусобақаларнинг ўзи ўтказилади. Ўтиш даври (спорт формасини вақтинча йўқотиш даври) юқори тренировка ва мусобақа юкламаларидан кейин спортчининг жисмоний ва руҳий потенциалини тикланишига, навбатдаги макроциклга тайёрланишга йўналтирилган.

Бир цикли



Икки цикли



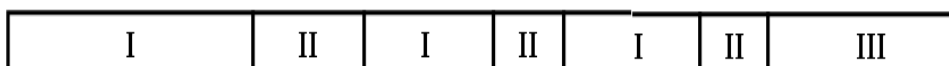
Уч цикли



Эгивак циклар



қаторлашган циклар



Ойлар

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

3.1. – расм. Йиллик циклда тайёргарлик жараёнини тузиш вариантлари (В. Н. Платонов маълумотлари бўйича): I – тайёрлов даври; II – мусобақа даври; III – ўтиш даври.

**Тайёрлов даври** (фундаментал тайёргарлик даври) қуйидаги иккита катта босқичга бўлинади:

- 1) умумтайёргарлик (ёки базавий) босқич;
- 2) махсус тайёрланиш босқичи.

**Умумтайёргарлик босқич.** Босқичнинг асосий вазифалари – спортчиларнинг жисмоний тайёрланганлик даражасини ошириш, аниқ спорт турида юксак спорт ютуқларининг асосини ташкил этадиган жисмоний сифатларни такомиллаштириш, янги мураккаб мусобақа

дастурларини ўрганиш. Ушбу босқичнинг давомийлиги йиллик циклда мусобақа даврлари сонига боғлиқ ва, одатда, 6 – 9 ҳафтани ташкил этади (айрим спорт турларида 5 ҳафтадан 10 ҳафтагача ораликда тебранади).

Мазкур босқич иккита, айрим ҳолларда учта мезоцикллардан иборат бўлади. Биринчи мезоцикл (2 – 3 микроцикл давом этади) – **т о р т у в ч и м е з о ц и к л** бўлиб, у олдинги ўтиш даври билан чамбарчас боғлиқ ҳамда ҳажми бўйича юксак тренировка юкламаларини бажариш учун тайёргарлик босқичи ҳисобланади. Иккинчи мезоцикл (3 – 6 микроцикл давом этади) **б а з а в и й м е з о ц и к л** бўлиб, босқичнинг бош вазифаларини ечишга йўналтирилган бўлади. Бу мезоциклда тренировка воситалари умумий ҳажмларини, асосий сифатларни ривожлантирувчи ҳамда янги мусобақа дастурларини ўрганишга замин яратувчи интенсив воситаларнинг бирйўналишдаги хусусий ҳажмларини ошириш давом этади.

рилади.

**Махсус тайёргарлик босқичи.** Бу босқичда тренировка юкламалари ҳажми ва жисмоний тайёрланганликни такомиллаштиришга йўналтирилган ҳажмлар стабиллаштирилади ҳамда тренировканинг техник – тактик воситалари ҳисобига интенсивлик оширилади. Босқичнинг давомийлиги 2 – 3 мезоциклни ташкил этади.

**Мусобақа даври** (асосий мусобақалар даври). Махсус тайёрланганликнинг эришилган даражасини янада кўтариш ва мусобақаларда юксак спорт натижаларига эришиш бу босқичнинг асосий вазифалари ҳисобланади. Мазкур вазифалар мусобақа ва уларга яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ёрдамида ҳал қилинади.

Мусобақалар даврида махсус тайёргарлик жараёнини ташкил этиш бош мусобақалар календарига мос ҳолда амалга оширилади. Маҳоратли спортчиларда бундай календарлар бўйича бош мусобақалар, одатда, кўпчилик спорт турларида 2 – 3 тадан кўп бўлмайди. Бошқа барча мусобақалар ёки тренировканиш, ёки тижорат характерига эга бўлади; одатда, уларга махсус тайёргарлик кўрилмайди. Уларнинг ўзи асосий мусобақаларга тайёргарлик кўришнинг муҳим ташкил этувчи звеноси ҳисобланади.

Мусобақа даври, кўпчилик ҳолларда, икки босқичга:

- 1) эрта стартлар ёки спорт формасини ривожлантириш босқичига ва
- 2) бош стартга бевосита тайёрланиш босқичига бўлинади.

**Эрта стартлар ёки спорт формасини ривожлантириш босқичи.** 4 – 6 микроцикл давом этадиган ушбу босқичда тайёрланганлик даражасини ошириш, спорт формасига чиқиш ва мусобақа машқларидан фойдаланиш жараёнида янги техник – тактик малака ва кўникмаларини такомиллаштириш масалалари ҳал этилади. Мазкур босқич охирида, одатда, бош танлов мусобақаси ўтказилади.



**Бош стартга бевосита тайёрланиш босқичи.** Ушбу босқичда куйидаги масалалар ҳал этилади:

- бош танлов мусобақалари ва мамлакат биринчилигидан кейин спортчи ишлаш қобилиятини тиклаш;
- жисмоний ва техник – тактик тайёргарликнинг малака ва кўникмаларни янада такомиллаштириш;
- регуляция ва ўз – ўзини мустақил регуляция қилиш ҳисобига спортчиларни юксак маънавий – руҳий тайёргарлик даражасини яратиш ва сақлаб туриш;
- стартга олиб келиш ва тайёрланганлик даражасини назорат қилиш мақсадида мусобақа фаолиятини моделлаштириш;
- тайёргарликнинг ҳамма (жисмоний, техник, тактик ва маънавий – руҳий) томонларини имкон қадар максимал спорт натижасига айлантириш мақсадида улардан максимал фойдаланиш учун оптимал шарт – шароитларни таъминлаш.

Мазкур босқичнинг давомийлиги 6 – 8 ҳафта оралиғида тебранади. У, одатда, икки мезоциклдан ташкил топган бўлади. Улардан бири (йиғинди юкламаси катта бўлгани) – юксак даражадаги спорт ютуқларига замин яратадиган мезоцикл – сифат ва қобилиятларни ривожлантиришга, бошқа бири – спортчини спорт тури хусусиятларини, иштирокчилар таркибини, ташкилий, иқлим ва бошқа омилларни инобатга олган ҳолда аниқ мусобақаларда иштирок этишига олиб келишга йўналтирилган.

**Ўтиш даври.** Ўтган йил ва макроцикллардаги тренировка ва мусобақа юкламаларидан кейин тўлақонли дам олишни таъминлаш, шунингдек навбатдаги макроциклни бошланишига спортчининг оптимал тайёргарлигини таъминлаш учун тренировкаланганликнинг маълум даражасини сақлаб туриш мазкур даврнинг асосий масалалари ҳисобланади. Бу ерда тўлақонли жисмоний ва, айниқса, маънавий – руҳий тикланишга алоҳида эътибор қаратилиши керак. Ушбу масалалар ўтиш даврининг давомийлигини, қўлланадиган восита ва усуллар таркибини, юкламалар динамикасини ва бошқаларни аниқлаб беради.

Ўтиш даврининг давомийлиги, одатда, 2 ҳафтадан 5 ҳафтагача ораликда тебранади ҳамда спортчи кўп йиллик тайёргарликнинг қайси босқичида эканлигига, йил давомида тренировкаларни тузиш тизимига, мусобақа даврининг давомийлигига, мураккаблигига ва асосий мусобақалар масъулиятига, спортчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ бўлади.

Ўтиш давридаги тренировкалар ишнинг йиғинди ҳажмини камайиши ва кам (унча катта бўлмаган) юкламалар билан характерланади. Масалан, тайёрлов даврига нисбатан иш ҳажми тахминан 3 мартага қисқаради; ҳафталик микроцикл давомида машғулотлар сони, одатда, 3 – 5 тадан ортмайди; катта юкламали

машғулотлар режалаштирилмайди ва ҳоказолар. Ўтиш даврининг асосий мазмунини фаол дам олишнинг турли – туман воситалари ва умумтайёргарлик машқлари ташкил этади.

Ўтиш даври охирида юклама аста – секин ортиб боради, фаол дам олиш воситалари камайтиради, умумтайёргарлик машқлари сони оширилади. Бу навбатдаги макроциклнинг тайёргарлик даврини биринчи босқичига анча силлиқроқ ўтиш имконини беради.

Ўтиш даври тўғри тузилганда (ташкил этилганда) спортчи фақат ўтган макроциклдан кейин тўлиқ тикланибгина ва тайёрлов даврида фаол ишлашга созланибгина (тайёрланиб) қолмай, балки олдинги йилнинг худди шундай даврига нисбатан анча юқори тайёрланганлик даражасига эришади ҳам.

Битта макроцикл доирасида даврларнинг ҳамда уларнинг ташкил этувчи тайёргарлик босқичларининг давомийлиги ва мазмуни кўпгина омиллар билан аниқланади. Уларнинг айримлари спорт турининг хусусиятлари – эффектив мусобақа фаолияти тузилмаси (структураси), спортчи тайёрланганлик даражаси, мазкур спорт турида вужудга келган мусобақалар тизими билан; бошқалари – кўп йиллик тайёргарлик босқичи, турли сифат ва қобилиятларни шаклланиш қонуниятлари ва шу сингарилар билан; учинчилари – тайёргарликни ташкил этиш (марказлаштирилган ёки маҳаллий шароитларда тайёргарлик), климатик шароитлар (иссиқ об – ҳаво, ўртача тоғлик), моддий – техник таъминланганлик даражаси (тренажерлар, асбоб – ускуналар ва қурилмалар, тикланиш воситалари, махсус овқатланиш режими ва шу сингарилар) билан боғлиқ.

## 5 БОБ. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ

### 5.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

-бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

-Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли сартлар шароитда ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

-Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргар-ликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

-Машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия заҳирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.

-машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўлақонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

#### 4.1.-жадвал

	Шарт-шароит	
Илм олиш	Спортчи	Машғулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Кучни тиклаш
Илмий методик таъминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хўжалик таъминоти Гуруҳи

Спортчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, спортчиларни муайян мутахасислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) ҳамжиҳатлиги самарасидир.

1. Юқоридаги жадвалдан кўришиб турибдики, юксак малакали спортчини тайёрлашга шарт-шароит спортчи-мураббий мажмуи ягона асосий негиз ҳисобланади. Бу мажмуа ичида энг катта юклама спортчининг зиммасига тушади, чунки айнан шу спортчи бир қатор ҳаракатлар (илм олиш, ривожланиш, тарбия, машғулот, мусобақа, организмни қайта тиклаш) таъсирига тўқнаш келиши керак. Ваҳоланки, спортчи ўзига мустақил шахс сифатида мураббийсиз, моддий-техник ва хўжалик таъминоти, илмий методик таъминот, гуруҳларисиз мусобақага тайёрлана олмайди. Бугунги спортчининг ҳар тарафлама (ҳам жисмоний, ҳам ақлан, ҳам ахлоқан) ривожланиши, шунингдек, жисмоний, техник тактик, ақлий, функционал жиҳатдан тайёрланган бўлишини талаб қилади.

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ғоявий-тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштириш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш хақидаги маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		Бўш вақт ва хордиқ чиқариш

2. Спортчини тайёрлаб етказиш услубларини кўздан кечириш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига муружаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ғоявий-тарбиявий иш ва ахлоқий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўринга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини, тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан спортчи юқорида кўрсатилганидек эзгу вазифаларни ривожлантириш билан бир пайтда, спорт қонунини бузувчиларга қарши, ичкиликбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак. Спортчилар орасида босар-гусарини билмай қолган, оғзи катта, мутакаббирлар, чемпионлик шахсига сиғинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Спортчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, спортчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараён дир. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради.

**Йиллик циклда юқори таснифли спортчиларни расмий мусобақа ва стартларга чиқиш ва машғулот кунларида эришилган ҳажми.**

Спорт турлари	Мусобақа кунларини	Стартлар сони	Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони
Гимнас Тика	25-30	210-250	футбол	70-85	70-85
Сувга сакраш	25-35	275-360	Стол тенниси	75-80	380-420
Қиличбоз Лик	30-40	415-480	Сув полоси	60-65	60-65

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуби ҳам мусобақалар даражаси (ранги)га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат-тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим.

Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажагини ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил мувоффиқлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик

маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти - вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий-сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қахрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база худудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни, спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

#### 4.4.жадвал

Моддий-техник таъминоти	
База қурилиши	Спорт формаси билан таъминлаш
Машғулот учун жой тайёрлаш	Анжом-ускуналарни такомиллаштириш, тренажерлар яратиш
Аппаратлар билан таъминлаш	Ўқув йиғинлари ва мусобақалар ўтадиган жойларда хўжалик ишлари.

Спортчини тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қўйилмаган, спорт ашё -анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланганлари)нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармоқда.

Тиббий таъминот	
Жисмоний машқ юкламасига чидамлилиқ ҳолатини оператив ва чуқур назорат қилиш	
Касалликни олдини олиш (профилактик) тадбирлар	Даволаш тадбирлари
Тикланиш	

Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмай-дилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермай-дилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси-спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч-қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллари аутоген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психоре-гуляция)



машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш). Спортчининг иззат-нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроиқлим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ҳодимлар спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг кўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибда юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омехтасидан, шунингдек, инсон организмида модда алмашилиши оралиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қаҳрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

#### 4.6-жадвал

Илмий методик таъминот	
Спорт тури хоссаларини тадқиқ қилиш	Бўлғуси спортчиларнинг моделини тузиш
Спорт тараққиёти йўналишларини олдиндан кўра билиш	Рақиблар ҳақида маълумот тўплаш
Спорт формаларини машқ ҳаракатларига мослигини бошқаришга қаратилган маслаҳатлар	

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт.

Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирилмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари бўйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси, бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда, у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва

Ўзга жиҳатлари имкони борича тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий-услубий гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

#### 4.7.жадвал

Мураббий	
Машғулотлар ўтказиш	
Саралаш	Машғулот стратегияси
Натижани режалаштириш	Юкламаларни режалаштириш
Машғулот жараёнини бошқариш	Назорат

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машғулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади.

Мураббий машғулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истиқболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик–биологик усуллардан таркиб топган характерлар мажмуининг ташкилий–методик тадбирлари тизими бўлиб, спорт мутахассислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аниқланади), уларнинг қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаш (ҳозирги пайтда спортнинг 16 тури бўйича болаларни саралашнинг ҳам миқдорий, ҳам сифатий тузилмаси аниқланган) фарз ва қарзидир. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни спортга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёқли, меҳнатга лаёқати ва ўзига хос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Ҳар бир тренер спортчини тайёрлаб етказишда унинг шахсий истеъдоди ва алоҳида хусусиятларига суянган ҳолда, ўз усули бўйича иш кўради. Шунинг ҳам айтиш керакки, тренер ҳар қанча тажрибали бўлсин ҳамма вақт ҳам ҳар қандай спортчидан машҳур спортчи етиштира олмайди. Масалан: 100 метрга югуришда бир хил натижага (10.1-10.2 сония) эришган спортчилар: А.Харри, Мерчи ва Роберт Хейеслар агар битта тренер билан машқ қилганида борми, улардан учта спринтер етиб чиқиши амри маҳол эди. Жуда нари борса, улардан фақат биттаси юқори натижа кўрсатиши мумкин эди.

Ҳозирги тренерлар машқ ва мусобақа юкламасини режалаштиришни ўрганиб олганлар, лекин спортчи кучини тўплашни режалаштиришни мутлақо билмайдилар бу жараёни ўз ҳолига ташлаб қўйилган, яъни спортчи куч йиғиш усулларини ўзи қидиради (массаж, сауна, пассив дам, назоратсиз овқатланиш - хуллас, куч тикланишнинг бутун режими).

Бироқ, энг юқори малакали катта тренер ҳам спортчи билан муносабат қилган ва ўз асосий мутахассислик бурчини бажараётган чоғида, бир қатор объектив қийинчиликларига дуч келади.

Мураббий мустақил равишда спортчидан машқ пайтида юз бериши мумкин бўлган ҳар қандай тасодифларни хотиржамлик билан қарши олишни талаб қиларкан, унинг ортиқ даражада ҳаяжонланишига, аччиқланишига, ўзбошимчалик қилишга мутлоқо йўл қўймаслиги керак.

Машғулот жараёнини омилкорлик билан самарали бошқа-ришнинг асосий шарти машғулот жараёнининг таркибий қисм-ларини доимий равишда таҳлил қилишдир. Бундай таҳлилнинг асосий томони куйидагилардан иборат:

1. Спортчилар томонидан бажарилган ҳамма ишни ҳисобга олиш;

2. Спортчининг аҳволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш, бундай назорат натижасида спортчининг ҳолати ҳақида жисмоний, техникавий малакасининг сифатий ривожланиш суръати ҳақида ва машқ юкламаларини қай даражада бажара олиши ҳақида холис маълумотлар олиш мумкин.

Тавсия қилинган юкламалар спортчи организми имконият-ларига мос тушганини билдирувчи аломатлар: унинг яхши кайфи-ятда бўлиши, ҳамма нарсадан хафасаласи пир бўлиши, машқдан кўнгли совиши мумкин. Юкламаларни организмнинг функционал ҳолатига қанчалик мос тушганини пухта аниқлаш учун куйидаги усуллардан фойдаланиш лозим бўлади: машғулотларни қиёсий таҳлил қилиш, ақл-фаросатни назорат қилиш, спортчининг ўз-ўзи-ни назорат қилиши, шифокор назорати.

## 5.2. Спорт машқларига мослашиш

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиб берилган.

**Адаптация** синдроми (аломати)ни *Селье* тананинг кўзгалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат куйидагича кечади:

*Хавотир-резестентлик-ориқлаш*(резестентлик-танани муҳитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

*Хавотир* даврига тананинг меъёр ва ғайритабиийлик даражасида ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир канча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

400 м	Спортчи малакаси	Т Ғ Ч ур/мин	Ўпкани нафас олиши	Қоннинг дақиқали ҳажми	<b>О2</b> истеъмоли мл/кг мин
-------	------------------	--------------	--------------------	------------------------	-------------------------------

Оғир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтри- фосфор кислотаси (АТФ) захирасининг камайиши кузатилади, натижада маҳсулотларининг парчаланиш нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир-бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40% га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушагининг ингичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

Мослашувнинг ҳар бир даражасини ўз чегараси бор. Агар кўзгатувчининг кучи борган сайин ортиб кетаверса, унда янги муҳим ҳолат ўрнига мослашишнинг бузулиши вужудга келади, негаки мослашишнинг вазифавий захираси тамом бўлади.

Мослашиш акс мослашиш билан алмашинади. Шундан келиб чиқадики, спорт билан шуғулланган ортиқча оғирлик тана ва унинг айрим қисмларини зўриқишга олиб келади. Бу доимий натижа бўлмай дам олиш ва иш режимида қатъий риоя қилинмаса, оғирлик ва тикланишни тўғри бир-бирига муносиб равишда олиб борил-маган чоғда юзага келади.

Машқнинг узоқ муддатли дастурини ишлаб чиқишда спортчининг мослашиш захираларини тикланиш ва сақланиш шахсий хусусиятлари билан қатъий равишда муқобиллаштириш-даги ташқи омиллар ҳисобга олиниши лозим.

Тез (беқарор) ва узоқ муддатли (нисбий барқарор) мослашиш каби икки турдагиси мавжуд.

*4.8.жадвал*

**Турли малакадаги спортчилар (18-20 ёшдаги эркаклар) танасининг юқори тезликда 400 м масофани ўтишдаги ҳолатида**

га югу ри ш нат ижа си		Осойишта	Юланишдан	Кейин	Осойишта	Юланишдан	Кейин	Осойишта	Юланишдан	Кейин	Осойишта	Юланишдан	Кейин
58 Сон	2- разрядли спортчи	70	180 + 110	257	10	75+ 65	750	6	20	333	3	45+ 42	1500
46 Сон	Халқаро тоифадаг и спорт устаси	65	210 + 10 155	381	8	120 112	500	5	30+ 25	600	3	65+ 62	2166

Маълум юкламага жавобан спортчи танасидаги силжишлар спорт амалиётидаги тез мослашишга мисол бўлиши мумкин. Зеро, машқ қилмаган спортчида бу силжишлар машқ қилганга нисбатан паст бўлади, негаки унинг танаси машқ қилган спортчиникига нисбатан камроқ юклама остида ишлашга мослашган. Шунинг учун юқори даражада машқ қилган (спорт имкониятлари юқори бўлган) спортчилар юқори натижалар кўрсата олади.

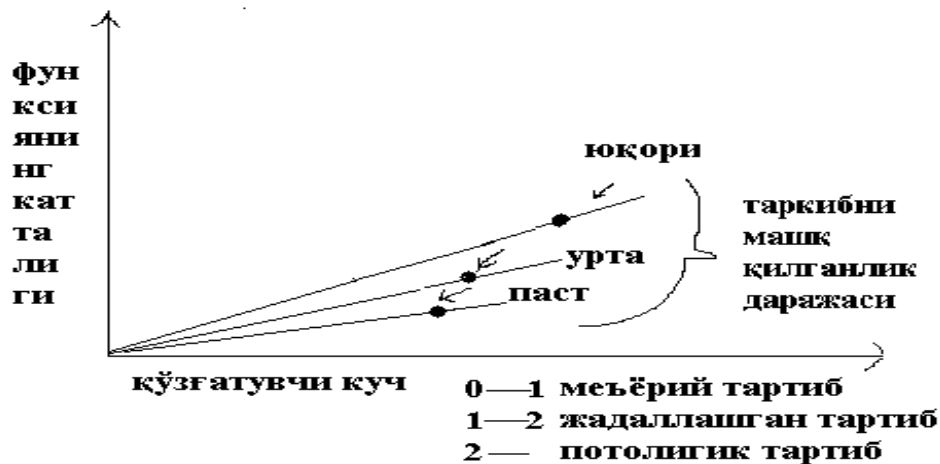
Юқорида келтирилган мисолда турли даражадаги, яъни ХТСУ ва 3-разрядли спортчиларнинг осойишталик ва 400 м масофага югурганидан кейин танасидаги асосий аъзоларнинг қиёсий кўрсаткичи берилган.

Нима сабабдан кўрсатилган масофани ХТСУ камроқ тайёргарлик кўрган спортчига нисбатан тезроқ босиб ўтди, деган савол туғилади. Буни биринчи навбатда унинг танасининг юқори функционал имкониятлари билан тушунтириш мумкин.

Югургандан кейин ХТСУ юрак уриши минутига 210 га, 3 разряд спортчисиники эса 180, нафас олиш нисбати минутига 120 л ва 75 га тенг бўлади, юксак малакали спортчининг қон айланиш ҳажми 30 л бўлган бўлса, ихтисослиги пастроқ спортчиники бори йўғи 20% бўлади, ҳам кислород истеъмол қилиш фарқи минутига 20 мл/кг қабилида белгиланади.

Бежиз эмаски, тананинг юқори жисмоний иш қобилиятини таъминловчи асосий аъзоларининг бундай имконияти масофани юқори тезликда югуриб ўтишга йўл очади.

### машғулотга тайёрланишнинг уч даражаси



4.1. расм. Тўқиманинг содда чизмаси

Ҳозирда тўқима тушунчаси бу таркибий оқсиллардан иборат бўлган ярим қаттиқ суяк, кўпчилик “найчали”, махсус турли хилдаги оддий ва мураккаб молекуласи суюқликлар айланиб юрадиган мураккаб таркибдан иборат. Ундан модда-куватли, ҳамда ахборот алоқалари амалга оширилади.

Тўқималар фаолияти кўпинча кимёвий реакциялар билан боғлиқ, уларнинг ҳар бири ўзининг оқсил-ферменти таъсири остида кечади. Оқсиллар РНК намуналари қолиплар бўйича рибосомаларда синтезланади (ҳосил бўлади) улар ДНКдаги бир гендан нусха олиш йўли билан ҳосил қилинади.

Генларда тўқималар фаолияти жараёнини бошқарувчи махсус йўриқномалар ва турли оқсилларнинг намуналари мавжуд.

Мушак толаларининг (тўқималарининг) бир қисқариш кучи уч омил билан белгиланади:

**-кучли таиқи күзгатувчи**

-аввал “сарфланган” фермент оғирлиги

-“таъминловчи” таркиблар бераётган кучнинг мавжудлиги.

Биохимиклар оқсилларни оддий молекулаларга бир хилдаги тезлик билан парчаланишини аниқладилар. Унинг катталиги “ярим парчаланиш даври” сифатида белгиланади.

Юқорида айтганимиздек янги оқсил “ишчи элементлардан” “талаба бўлганда” рибосомаларда ҳосил бўлади. Оқсил ферментининг ҳар бир

молекуласи қанчалик таранг ишласа, янгисини пайдо бўлишга эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Бу ҳолатда янги оксилни пайдо бўлиши уни парчаланишидан ўзиб кетади, бу оксил фермент оғирлигини ортишига, шунингдек тўқима вазифасининг кучайишига олиб келади. Оксил ҳосил бўлишига эҳтиёж камайганда эса, оксил парчаланиши унинг ҳосил бўлишидан ўзиб кетиш ҳолати юз беради.

Биринчи ҳолатда биз маҳоратнинг ортиши, анча юқори оғирликка мослашиш жараёнини кузатган бўлсак, иккинчи ҳолатда маҳоратни мослашишни сусайишини кузатамиз.

### **5.3. Мослашиш босқичлари**

Тезлик билан рўй берадиган мослашиш реакциясида қуйидаги уч босқич кузатилади:

1-босқич берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимлар фаолиятини жадаллаштириш билан боғлиқ юрак уриши, нафас олиш, кислород ютиш, лактат тўпланиш ва х.к. кучайиши.

2-босқич қордаги функционал тизимларнинг фаолиятини мўътадиллашувини ифодалайди. Тананинг нисбатан муқобил ҳолатини кўрсатади.

3-босқич тана фаолиятига (жавобига) эҳтиёж ва уни таъминлаш орасидаги мувофиқликни бузилиши билан боғлиқ. Бу ишчи тизимлар ва аъзоларнинг ҳаракати ҳамда фаолиятларнинг асабий бошқариш механизмларини чарчаши, шунингдек куч захираларини ниҳояланишини ифодалайди.

Тез мослашишнинг учинчи босқичига иш билан боғлиқ талабларни танага қайта-қайта юкланавериши узок муддатли мослашувнинг шаклланишига, шунингдек спорт фаолиятини таъминловчи тана аъзолари тизими ва фаолиятини муносибликдан четлашувига олиб келади.

Узок муддатли мослашишнинг шаклланиши тез мослашиш каби уч босқичда кечади. Машқ пайтида ортиқча зўриқиш оқибатида машқ жараёнининг тузилиши тизимига путур етган бўлса тўртинчи босқич вужудга келиши мумкин.

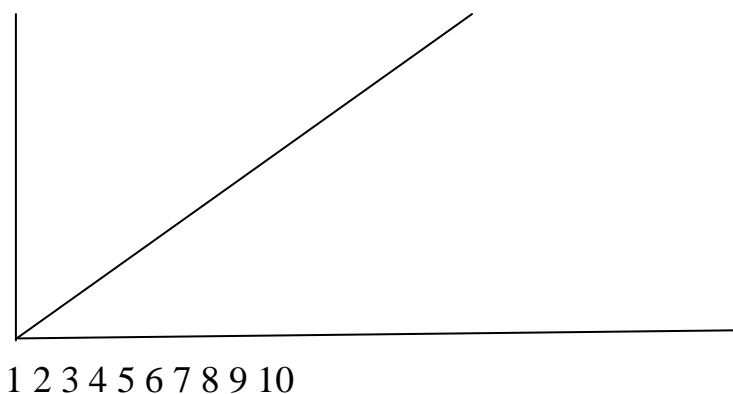
1-босқич тез мослашишни кўп марта қайтариладиган самараларини умумлаштириш асосида узок муддатли мослашиши механизлари кучайтирилади;

2-босқич режа асосида такрорланадиган доимий ўсиб боровчи (маълум доирада) юк асносида ҳаракатдаги аъзолар ва тўқималарда таркибий ҳамда вазифавий ўзгаришлар жадал кечади;

3-босқич аъзолар фаолиятининг янги даражасини таъминлаш учун зарур бўлган захира мавжудлигида ифодаланган узок муддатли мослашишнинг муҳим босқичидир;

Мақсадга йўналтирилган машқ бошида мослашиш жараёни тез кечади. Кейинчалик турли аъзолар ва қисмларнинг ривожланиш даражасини ортиб бориши асосида узок муддатли мослашишнинг шаклланиш тезлиги сусаяди.

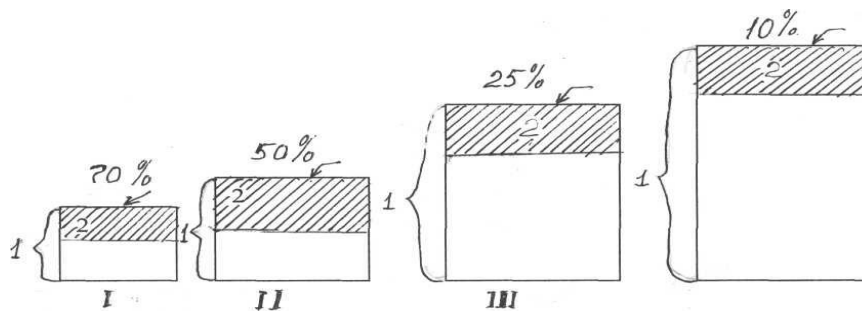
Кўп йиллик тайёргарликда мослашиши ўзгаришлари ва юклатишни ўзгариш динамикасининг чизмаси.



**Тайёргарлик йиллари. Функционал захираларнинг зонаси нисбатан кейинги мослашишини кучайтирувчи доиралар нисбати**

Бу қонуният тайёргарликнинг айрим босқичларида ҳам шунингдек мезо ва макро циклларида ҳам, узок йиллик тайёргарлик давомида ҳам рўй беради.

Мослашиш маъноси функционал захиралар билан боғлиқ, спортчининг организми-даги максимал захиралар имконияти



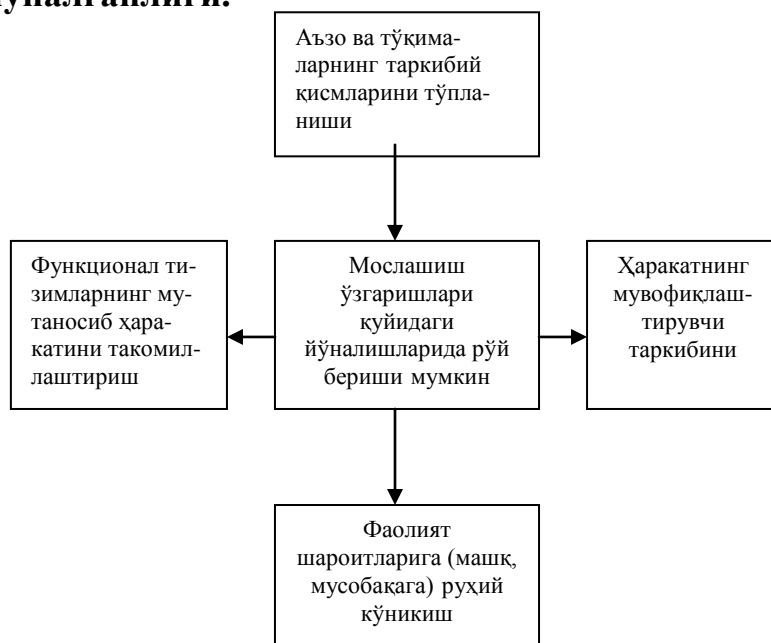
Кўп йиллик тайёрланиш босқичи.



Спортчининг қанча малакаси юқори бўлса, ундан кейинги мослашув имконияти доиралари, спортда спорт ютуқларини ошириш маъносини англатади. Функционал захиралар 2-кейинги мослашишини кучайтирувчи доиралар.

Мослашиш кўникиш ўзгаришлари турли йўналишларда рўй бериши мумкин.

#### 4.2. чизма. Спортчи танасидаги мослашиш ўзгаришларини йўналганлиги.



Жисмоний юкламаларга мослашиш жараёнида, кўникиш бу фаолиятни таъминловчи асосий тизимларга тегишлидир.

#### 5.4. Юрак қон - томир тизимини мослашуви

Юрак оғирлигини (юрак гипертрофияси) катталашуви билан боғлиқ юракнинг қисқариш қобилияти кучаяди.

Тананинг янги имкониятларига нафас олиш ва қон айланиш тизими ҳам мослашади.

Мушакларнинг қизғин ишлаш пайтида нафас олиш 15-20 мартага ортади, нафас олиш кучининг ўсиш ҳисобига нафас олиш ҳаракатли қуввати ошади, турли оғирликдаги жисмоний юкка чидамлилиқ қобилияти асоси сифатидаги МПК кўрсаткичи ўсади.

-мослашиш жараёни нафақат спортчига юксак натижаларга эришишгагина имкон бериб қолмасдан, балки оғирликка чидашнинг қолипдаги юкламалар машғулот таъсирига эга бўлмай қолади, улардан

машқларга чидамлилиқни сақлашга имкон берувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин.

-машғулотлар орасида йўл қўйилган узок танаффуслар мослашиш ютуқлари даражасини пасайтиради.

-спортчи танасини мослашиши юклама таркиби ва йўналиши билан боғлиқ йўналишда рўй беради.

#### 4..жадвал

Юклатиш миқдори (ҳажми)	Юклатишнинг шиддати (жадаллиги)	Мослашишни йўналганлиги
Катта	Кам ёки ўрта	Чидамлилиқни ўстириш
Кичик	Субмаксимал максимал	Куч, тезлик сифатларини ўстириш

#### Мослашиш жараёнининг давомийлиги

Тез, бир неча соат давомида модда алмашувининг айрим субстратлари мослашади.

Кам тезликда 10 - 14 кун давомида жигар ва мушакларда қувват захираси кўпаяди, юрак қон томир тизими мослашишга бошлайди.

Секин 4 - 6 ҳафта давомида мушак оғирлиги ўса бошлайди, таркибида оксил миқдори кўпаяди.

Қуйидаги қонуний алоқаларни англаб етиш спорт фанининг асосий вазибаларидан бири ҳисобланади (чизма 5).

Ташқи омиллар етарли даражадаги жадаллик ва маълум ҳажмда бўлгандагина мослашиш жараёни рўй беради.

Мослашиш жараёни - юклама ва дам олишни тўғри ташкил этиш натижасидир.

Юклама таъсири, функционал ва қувват захираларини сарфлаш оқибатида тананинг функционал имкониятлари (вақтинчалик) пасаяди. Кўпинча дам олиш босқичида амалга ошириладиган мослашиш жараёнини шаклланиши учун етакчи қўзғатувчи ҳисобланади.

Ўз фаолиятини фақатгина бошлаётган спортчиларда янги, ноодатий юкларга мослашиш жараёни етук мутахассис спортчиларга қараганда тезроқ кечади. Буни тажрибали спортчиларда машқ ва мусобақа

юкламаларига мослашиш жараёнини юқори, мослашишнинг кейинги кучайиш имкониятлари доираси бирмунча қисқарганлиги билан тушунтириш мумкин.

4.7.жадвал

Машқ қилишда функционал имкониятларнинг ортиши	Машқ қилмаслик-функционал имкониятларнинг пасайиши
Ташқи қўзғатувчи - кучли	Ташқи қўзғатувчи кучсиз
“ишчи” аъзолар юқори кучланишда ишлайди	“ишчи” аъзолар ва уларнинг қисмлари функцияси пасаяди
Оқсил ферментини синтез бўлишига юқори даражадаги “эхтиёж” бор (тўқима даражасида)	Янги оқсил синтез бўлишига “эхтиёж” пасаяди, эски оқсил эса “ярим парчаланиш” тезлиги билан парчаланаяди
Янги оқсилнинг пайдо бўлиши (унинг миқдори) “ярим парчаланиш” тезлигини оширади	Ресинтез синтездан ўзиб кетади
Аъзо ўсади	Аъзо ўсади

**Ўз-ўзини текшириш учун саволлар**

- 1.Спорт машғулотида мослашиш тушунчасига таъриф беринг.
- 2.“Тез мослашиш” тушунчасини ифодалаб беринг?

3. “Узоқ муддатли мослашиш” тушунчасига таъриф беринг.
4. Спортчи танасида мослашиш ўзгаришлари рўй берадиган асосий йўналишлар.
5. “функционал захира доираси” ва “жадаллаштирувчи мослашиш доираси” тушунчаларига таъриф беринг.

**Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.**

1. И.А.Каримов. Иқтисодий ислоҳат тараққиётимиз асоси. 1993 й.
2. И.А.Каримов. Ўзбекистон XXI асрга интиломда. 1999 й.
3. Матвеев Л.П.: Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977,
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989,
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989,
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент 1994.

**6 БОБ. СПОРТДА РЕЖАЛАШТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ.**

## 6.1 Спортда режалаштириш технологиясининг асосий қоидалари.

Спорт тайёргарлиги жараёнини **режалаштириш технологияси** – бу аниқ бир вақт оралиғига мўлжалланган аниқ масалаларни, машғулотларнинг энг мақсадга мувофиқ воситаларини, усулларини, ташкилий шаклларини, моддий – техник таъминотини танлаш, бирикмаларини ташкил этиш ва ҳаракатга келтиришни, шунингдек аниқ тренировка ҳужжатлари тузишни аниқлайдиган услубий ва ташкилий – услубий кўрсатмалар тўпламидир. У спорт тайёргарлиги жараёнини ташкил этишнинг стратегиясини, тактика ва техникасини аниқлаб беради.

**Тренировка – мусобақа жараёнини режалаштиришнинг** мазмуни, шакллари ҳамда спорт ютуқларини ривожланишининг объектив қонуниятлари асосида белгиланадиган ва спортчи шахсини мақсадга йўналтирилган ҳолда шакллантириш натижалари унинг **предмети** ҳисобланади. Тренировка жараёнининг турли босқичлари учун мақсад ва вазифалар аниқланади. Олдинги йил (ёки йиллар) юкламалари динамикасини таҳлил қилиш асосида тренировка юкламасининг катталиги, унинг ҳажми ва интенсивлиги белгиланади. Шу билан бирга воситалар, услублар, назорат нормативлари ва бошқа кўрсаткичлар аниқланади.

Тренировка режасини ишлаб чиқишда асосий масала спортчини тайёрланганлик даражасини, унинг ёшини, спорт маҳоратини (квалификациясини), танланган спорт турида шуғулланиш вақтини (стажини), спорт мусобақалари календарини, спорт тури хусусиятларини, ўқув – тренировка жараёнини ўтказиш шарт – шароитларини инобатга олган ҳолда спортчининг режалаштирилаётган даврда моделлаштириладиган ҳолати кўрсаткичларини аниқлашдан, тренировкаларнинг оптимал дастурини белгилашдан иборат.

Кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичларида режалаштириш қуйидаги шаклларда: 1) истиқболли (бир неча йилга); 2) жорий (бир йилга); 3) тезкор (бир ойга, ҳафтага, алоҳида тренировка машғулотида) режалаштириш амалга оширилади.

**Истиқболли режалаштириш ҳужжатларига** ўқув режаси, ўқув дастури, жамоани тайёрлашнинг кўп йиллик режаси, спортчи тайёргарлигининг кўп йиллик индивидуал режаси киради.

**Ўқув режаси** шуғулланувчиларнинг у ёки бу контингенти учун ўқув ишларининг асосий йўналишини ва давомийлигини аниқлайди. У материалларни ўтишнинг кетма – кетлигини, асосий бўлимлар мазмунини, ҳар бир бўлим бўйича ўтиладиган соатлар ҳажмини, ҳар бир машғулот давомийлигини назарда тутади.

Одатда, ўқув режаси иккита асосий бўлимга: назарий ва амалий бўлимларга бўлинади.

Мисол тариқасида 35 – жадвалда волейбол бўйича БЎСМ гуруҳи учун ўқув – тренировка машғулоти режаси келтирилган.

**Ўқув дастури** ўқув режаси асосида тузилади ҳамда шуғулланувчилар ўзлаштириши керак бўлган билимлар ҳажмини, малака ва кўникмаларини аниқлайди.

Мазкур ҳужжатда педагогик фаолиятнинг (ишнинг) мақсадга мувофиқ шакллари ва усуллари очиқ берилади, шуғулланувчиларнинг аниқ контингенти (БЎСМ, ИБЎСОЗМ, жисмоний тарбия жамоалари секциялари ва бошқалар) учун назария ва амалий машғулоти бўйича ўқув материалнинг асосий мазмуни келтирилади.

5.1. жадвал.

«Волейбол» спорт ихтисослиги бўйича БЎСМ тренировка гуруҳи учун ўқув режаси.

Тайёргарлик турлари	Таълимн и 1–йили (12–14 ёш)	Таълимн и 2–йили (13–15 ёш)	Таълимн и 3–йили (14–16 ёш)	Таълимн и 4–йили (15–17 ёш)
1. Назарий тайёргарлик	26	34	38	46
2. Умумий жисмоний тайёргарлик	102	125	122	90
3. Махсус жисмоний тайёргарлик	95	114	134	144
4. Техник тайёргарлик	116	146	180	237
5. Тактик тайёргарлик	67	82	132	169
6. Интеграл тайёргарлик, назорат ўйинлар билан бирга	79	83	126	191
7. Инструкторлик ва ҳакамлик амалиёти	11	16	24	20
8. Имтиҳонлар, назорат (қабул ва битирув) синовлари	24	24	24	30
Жами соатлар	520	624	780	936
Машғулоти кунлари сони	184	226	216	210
Машғулоти сони	208	260	260	364
Мусобақа кунлари сони	24	34	44	50

Дастур, одатда, қуйидаги бўлимлардан ташкил топган бўлади:

1) тушунтириш қисми; 2) дастур материали баёни; 3) назорат нормативлари ва ўқитиш талаблари; 4) таклиф этилаётган ўқув қўлланмалар.

**Спортчиларни кўп йиллик (истикболли) тайёргарлик (жамоавий ёки индивидуал) режаси.** У спортчиларнинг ёшига,

тайёрланганлик даражасига, уларнинг спорт стажига боғлиқ ҳолда турли муддатларга тузилади. Кичик ёшдаги спортчилар учун 2 – 3 йилга мўлжалланган гуруҳ истиқболли режасини тузиш мақсадга мувофиқ. Малакали (квалификацияли) спортчилар учун 4 ва ҳатто 8 йилга мўлжалланган ҳам гуруҳли, ҳам индивидуал режалар ишлаб чиқиш керак.

Истиқболли режага фақат уларга таяниб йиллик режани тўғри тузиш мумкин бўлган асосий кўрсаткичлар (ортиқча тафсилотсиз) киритилиши керак.

Спортчи тайёргарлиги истиқболли режасининг асосий мазмуни куйидиги бўлимларни:

- 1) шуғулланувчиларнинг (спортчи ёки жамоанинг) қисқача характеристикаларини;
- 2) кўп йиллик тайёргарлик мақсади, йиллар бўйича асосий вазифаларини;
- 3) кўп йиллик цикл структураси ва унинг макроцикллари муддатларини;
- 4) тренировка жараёнини кўп йиллик циклнинг йиллари бўйича йўналувчанлигини;
- 5) индивидуал календар бўйича бош мусобақалар ва асосий стартларни, ҳар бир йилда режалаштирилган натижаларини;
- 6) йиллар бўйича назорат спорт – техник кўрсаткичларини (нормативларини);
- 7) тайёргарлик йиллари бўйича тренировка кунларининг, машғулотларнинг, мусобақа ва дам олиш кунларининг умумий сонини;
- 8) тренировка юкмасининг умумий ва ихтисослашганлик параметрларини;
- 9) комплекс назорат, шу жумладан соғломлаштириш (диспансеризация) тизими ва муддатларини;
- 10) ўқув – тренировка йиғинлари графигини ва машғулот ўтказиш жойларини ўз ичига олади.

Мисол тариқасида куйида спорт мактаблари учун кўп йиллик (истиқболли) спорт тренировкалар режаси намунаси келтирилган.

### **Спорт тренировкасининг гуруҳли истиқболли режаси.**

Спорт жамоаси \_\_\_\_\_

Мураббий \_\_\_\_\_

#### **I. Шуғулланувчилар гуруҳининг қисқача характеристикаси:**

Ёши, спорт разряди, олдинги йилда эришган спорт ютуқлари даражаси, жисмоний, техник, тактик ва иродавий тайёрланганлик даражаси. Шуғулланувчилар тайёрланганлигидаги асосий камчиликлар. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси ҳамда мураббий ва шифокор ихтиёрига кўра бошқа маълумотлар

---

**II. Кўп йиллик тренировканинг мақсади ва асосий вазифалари.**

Кўп йиллик тренировка мақсади	Кўп йиллик тренировка вазифалари
-------------------------------	----------------------------------

**III. Жисмоний тайёргарлик.**

Машғулот вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари
---------------------	--------------------------------

**IV. Спорт – техник тайёргарлик.**

Машғулот вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари
---------------------	--------------------------------

**V. Спорт – техник тайёргарлик.**

Машғулот вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари
---------------------	--------------------------------

**VI. Рухий тайёргарлик.**

Машғулот вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари
---------------------	--------------------------------

**VII. Кўп йиллик тренировка босқичлари ва асосий мусобақалар.**

Машғулот босқичлари	Асосий мусобақалар
---------------------	--------------------

**VIII. Кўп йиллик тренировка босқичлари бўйича тренировка юкламалари тақсимооти.**

Машғулот юкламалари параметрлари	Машғулот босқичлари
----------------------------------	---------------------

**IX. Тренировка машғулотлари, мусобақалар ва дам олиш кунлари тақсимооти**

Машғулот кўрсаткичлари: 1. Мусобақалар сони 2. Мусобақаларда банд бўлган кунлар сони 3. Машғулотлар сони 4. Машғулот кунлари сони 5. Дам олиш кунлари сони	Машғулот босқичлари
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

**X. Машғулот босқичлари бўйича назорат нормативлари**

Назорат синовлари	Босқичлар бўйича назорат нормативлари
-------------------	---------------------------------------



**XI. Педагогик ва шифокор назорати**

---

**XII. Машғулот ўтказиш жойлари, асбоб – ускуналар ва қурилмалар.** \_\_\_\_\_

Волейбол бўйича БЎСМ (таълимнинг 1 – йили, 12 – 14 ёш) ўқув – машғулот гуруҳининг ҳафталар бўйича машғулот жараёни графиги кўриниши

Бўлимлар номи	Бир йилда жами соатлар	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Назарий тайёргарлик	26	–	–	–	2	–	–	–	–	1	1	1	–	–	–	–	–	–	1	1	1	1	–	–	–
2. Умумий жисмоний тайёргарлик	129	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3. Махсус жисмоний тайёргарлик	109	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Техник тайёргарлик:	134																								
а) ҳужум техникаси	70	1	1	–	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	–	2	1	2	2	1	–	2	1	2	1
б) ҳимоя техникаси	64	1	–	1	–	1	1	1	1	1	1	–	2	1	1	1	2	1	1	–	1	1	2	1	2
5. Тактик тайёргарлик:	77																								
а) ҳужум тактикаси	39	–	1	–	1	1	–	1	–	–	1	–	1	–	1	–	1	–	1	1	1	1	1	1	1
б) ҳимоя тактикаси	38	–	–	–	–	–	1	–	1	1	–	1	–	1	–	1	–	1	1	1	1	1	1	1	1

6. Интеграл тайёргарлик	91	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1
7. Инструкторлик ва ҳакамлик амалиёти	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
8. Имтиҳонлар ва назорат синовлари	24	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Жами соатлар	604	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Жорий режалаштириш ҳужжатларига спорт тренировкеси йиллик циклининг режа – графиги, жамоани тайёрлашнинг бир йиллик режаси ва ҳар бир спортчи учун йиллик (индивидуал) тайёргарлик режаси киради.

**Спорт машғулот йиллик циклининг режа – графиги** ўқув – тренировка йилидаги ишнинг мазмунини, шунингдек йиллик тренировка цикли давомида даврлар ва ойлар бўйича материалларни ўтишнинг услубий жиҳатдан энг мақсадга мувофиқ кетма–кетлигини, ишнинг ҳар бир бўлимига ажратилган соатлар сонини ва йил давомида ҳафталар бўйича бўлимлар материалларини ўтишга сарфланадиган вақт тақсимотини аниқлайдиган ташкилий – услубий ҳужжат ҳисобланади.

Мисол тариқасида 5.2. жадвалда волейбол бўйича БЎСМ ўқув – машғулот гуруҳининг ҳафталар бўйича машғулот жараёни графиги кўриниши келтирилган.

**Тайёргарликнинг йиллик (жамоавий ёки индивидуал) режаси.** У қуйидаги: шуғулланувчилар гуруҳининг қисқача характеристикаси, тренировканинг асосий вазифалари ва воситалари, ажратилган вақт бўйича уларни тахминий тақсимоти, машғулот юкламаларини ҳажми ва интенсивлиги бўйича тахминий тақсимоти, мусобақаларни, машғулот машғулотларини ва дам олишни тақсимоти, назорат нормативлари, спорт – техник кўрсаткичлар (спорт натижалари), педагогик ва тиббий назорат бўлимлардан иборат.

Қуйида йиллик гуруҳли машғулот режасининг намунаси келтирилган.

### **Йиллик гуруҳли машғулот режаси.**

Шуғулланувчилар гуруҳи \_\_\_\_\_

Мураббий \_\_\_\_\_

#### **I. Шуғулланувчилар гуруҳининг қисқача характеристикаси:**

Ёши, спорт разряди, олдинги йилда эришган спорт ютуқлари даражаси, жисмоний, техник, тактик ва иродавий тайёрланганлик даражаси. Шуғулланувчилар тайёрланганлигидаги асосий камчиликлар. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси ҳамда мураббий ва шифокор ихтиёрига кўра бошқа маълумотлар \_\_\_\_\_

5.2.жадвал

#### **II. Машғулотнинг асосий вазифалари, машғулотнинг асосий воситалари, ажратилган вақт бўйича уларни тахминий тақсимоти** (машғулот воситаларига ажратилган вақт шартли равишда балларда белгиланган: 5 – кўп, 3 – ўртача, 1 – кам)

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ойлар											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Жисмоний тайёргарлик													
Техник тайёргарлик													
Тактик тайёргарлик													
Иродавий тайёргарлик													

**III. Машғулот юкламаларини ҳажми ва интенсивлиги бўйича тахминий тақсимоти** (ҳажмнинг шартли белгилари: катта, ўртача, кичик; интенсивликнинг шартли белгилари: юқори, ўртача, паст).

Ойлар	Юкламани тахминий ҳажми	Юкламани тахминий интенсивлиги
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

#### IV. Мусобақаларни, машғулотларни ва дам олишни тақсимоти

Кўрсаткичлар	Ойлар											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Мусобақалар сони												
Мусобақа куналри сони												
Машғулотлар сони												

#### V. Назорат нормативлари

Назорат синовлар рўйхати	Тайёрлов даври	Мусобақалар даври	Ўтиш даври

#### VI. Спорт – техник кўрсаткичлар (спорт натижалари)

Кўпкураш ва енгил атлетика турлари	Тайёрлов даври	Мусобақалар даври	Ўтиш даври

#### VII. Педагогик ва тиббий назорат \_\_\_\_\_.

#### VIII. Машғулотлар жойи, асбоб–ускуналар ва спорт инвентари \_\_\_\_\_.

**Тезкор режалаштириш** таркибига иш режаси, тренировка машғулотининг режа–конспекти, алоҳида мусобақаларга тайёргарлик режаси киради.

**Иш режаси** маълум ўқув–тренировка цикли ёки календар муддат учун мўлжалланган машғулотларни аниқ мазмунини аниқлайди. Ушбу хужжатда ўқитиш услубиёти ҳамда спорт машғулот дастури талабларига ва йиллик дастур режа – графигига мос ҳолда спорт маҳоратини такомиллаштириш режалаштирилади. Унда ҳар бир тренировка машғулотининг назарий ва амалий материали услубий кетма – кетликда баён этилади. 37 – , 38 – ва 39 – жадвалларда ойлик ва ҳафталик тренировка режалари намуналари келтирилган.

**Машғулотнинг режа – конспекти** ишчи дастур асосида тузилади. Ушбу ҳужжатда машғулотнинг ҳар бир қисмини вазифалари, мазмуни ва воситалари, машқ меъёрлари (дозировкаси) ва ташкилий – услубий кўрсатмалар батафсил аниқланди.

5.3.жадвал.

**Гуруҳли ойлик тренировка режаси**

Гуруҳ \_\_\_\_\_ Мураббий \_\_\_\_\_

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ойнинг саналари			Ойдаги ҳажм йиғиндиси
		1	2	3	

5.4 жадвал.

**Индивидуал ойлик тренировка режаси**

Гуруҳ \_\_\_\_\_ Мураббий \_\_\_\_\_

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ҳафта кунлари							Ойлик циклдаги ҳажм йиғиндиси
		1	2	3	4	5	6	7	

5.5. жадвал.

**Индивидуал ҳафталик тренировка режаси**

Гуруҳ \_\_\_\_\_ Мураббий \_\_\_\_\_

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ҳафта кунлари							Ҳафталик ҳажм йиғиндиси
		Дш	Сш	Чр	Пш	Жм	Шн	Як	

**Алоҳида мусобақаларга тайёргарлик (жамоавий ва индивидуал) режаси** олдинда кутилаётган мусобақалар дастурини (юкламалар ва дам олишни навбатма – навбат алмашишини) моделлаштиришни ҳамда ўз таркибига (тренировканинг мазкур даври учун) максимал ишлаш қобилиятига эришиш учун мўлжалланган воситаларни ва ўз кучига абсолют ишониш ҳиссини шакллантиришни олиши керак.

Ҳамма тренировка режалари, уларнинг туридан (жамоавий ёки индивидуал йиллик ёки тезкор ва ҳоказо) қатъий назар, ўз таркибига қуйидагиларни:

- 1) режа мўлжалланган шахс (спортчи тўғрисидаги шахсий маълумотлар ёки жамоанинг умумий характеристикаси) тўғрисида маълумотларни;
- 2) мақсадга йўналтирилган кўрсатмаларни (режа тузилаётган даврнинг бош мақсадларини; айрим босқичлар учун оралиқ мақсадларни; тайёргарлик турларига тааллуқли бўлган хусусий мақсадларни);
- 3) миқдорий ўлчанадиган ҳамда тренировка ва мусобақа юкламаларини ва спортчилар ҳолатини характерлайдиган кўрсаткичларни;
- 4) тренировка ва тарбиявий – услубий кўрсатмаларни;
- 5) мусобақалар, назорат тестини ўтказиш, спорт – тиббий текшириш муддатларини олиши керак.

Назорат остига олинган кўрсаткичларнинг ҳақиқий ўзгариши билан режалаштирилган катталиклар ўзгариши динамикасини даврий (мунтазам) солиштириб бориш орқали тренировка воситалари ва услубларини амалий қўллашдаги режадан оғишлар ўз вақтида аниқланиши мумкин. Бир вақтни ўзида қўлланаётган воситаларнинг ва услубларнинг спортчи организмга таъсирини таҳлил қила бориб, уларнинг эффективлигини баҳолаш мумкин.

Қуйидаги билимлар ҳар бир спорт турида тайёргарликни режалаштиришнинг илмий – услубий заминлари ҳисобланиши керак:

- а) кўп йиллик ва йиллик макроцикллар учун – алоҳида бир спортчи спорт формасини, жамоавий спорт турларида эса – яхлит жамоани ривожлантиришнинг индивидуал хусусиятлари; мушак фаолиятининг мазкур турига организмни узоқ муддатли мослашишини (адаптациясини) ихтисослашганлик хусусиятлари;
- б) алоҳида босқич (мезоцикл) учун – берилаётган тренировка юкламаси муносабати билан, шу билан бирга унинг мазмунига, ҳажмига, интенсивлигига ва навбатма – навбат алмашишига боғлиқ ҳолда спортчи ҳолати динамикасидаги принципиал тенденциялар (қонуниятлар);
- в) макроцикл учун – турли катталиқдаги ва устивор йўналишдаги (берилаётган юкламанинг ҳажмига, интенсивлигига ва йўналувчанлигига боғлиқ ҳолда организмни махсус ишлаш қобилиятини тикланишининг муддати ва тўлиқлиги) юкламаларни яқин тренировка эффектларининг мақсадга мувофиқ шакллари.

## **6.2. Кўп йиллик циклларда спорт тайёргарлигини режалаштириш**

Кўп йиллик (истикболли) режаларни тузишда энг юксак натижаларга эришиш учун оптимал ёш, уларга эришиш учун тайёргарлик давомийлиги,



разряддан разрядга ортиш йўналишида спорт натижаларининг ўсиш темплари, спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, спорт машғулотларини ўтказиш шароитлари ва бошқа омиллар бошланғич маълумотлар ҳисобланади. Спортчининг характеристикаси, кўп йиллик тайёргарлик мақсад ва вазифалари асосида босқичлар (йиллар) бўйича спорт – техник кўрсаткичлар аниқланади, тренировканинг асосий воситалари, тренировка юкламаларининг ҳажми ва интенсивлиги, мусобақалар сони режалаштирилади. Режалаштирилган кўрсаткичларни бажарилишини таъминлаш учун мураббий ва спортчининг асосий диққат – эътибори қаратилиши керак бўлган спортчининг тайёрланганлик томонларини алоҳида таъкидлаш лозим.

Истикболли режада тайёргарлик босқичларини, уларнинг ҳар бирида тренировкаларнинг устивор йўналишини, босқичдаги асосий мусобақаларни назарда тутиш керак. Мусобақаларнинг сони ва давомийлиги мазкур спорт турида кўп йиллик тайёргарлик тузилмасига (структурасига), спорт – оммавий тадбирлар календарига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Кўп йиллик истикболли тайёргарлик режалари спортчилар (2 – ва 3 – разрядли) гуруҳи учун ҳам, битта спортчи (1 – разрядга ва ундан юқори даражага эришган) учун ҳам тузилади.

Гуруҳли режа истикболни ва гуруҳ тайёргарлигининг асосий йўналишларини белгилайдиган маълумотлардан ташкил топган бўлиши керак. Унда спортчи тайёргарлигининг турли томонларига қўйиладиган талабларни ортиб бориш тенденцияси ўз аксини топиши, йиллар бўйича аниқ кўрсаткичлар эса мазкур гуруҳ спортчиларининг турли кўрсаткичларини ривожланиш даражасига мос келиши керак.

Индивидуал истикболли режа мураббий ўз шогирди – спортчи билан бирга олдинги тайёргарлик тажрибасини (спортчи томонидан гуруҳли режа бўлимларини амалий бажарилганини) таҳлил қилиш асосида ҳамда спортчининг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда белгилайдиган аниқ кўрсаткичлардан иборат бўлади.

Истикболли режани тузиш бир нечта йиллик режаларни механик равишда қайта ишлаб чиқилишига, яъни йилдан йилга бир хил (айнан ўша) ва айнан бир хил мазмундаги масалаларни мунтазам кўчириб ёзилишига олиб келинмаслиги керак. Ушбу режа йилдан йилга спортчи тайёрланганлигининг турли томонларига қўйиладиган талабларни ортиб бориш тенденциясини акс эттириш ҳамда тайёргарликнинг ҳар бир йили учун тренировка вазифаларини, тренировка юкламалари катталикларини, назорат нормативларини ва бошқа кўрсаткичларни навбатма – навбат ўзгариб боришини назарда тутиш керак. Истикболли режа ҳар доим мақсадга йўналтирилган характерга эга бўлиши керак.

### **6.3. Йиллик циклда тренировка – мусобақа жараёнини режалаштириш.**

Истикболли режалар асосида спортчининг жорий (йиллик) тренировка режалари тузилади. Уларда тренировка воситалари анча батафсил санаб ва баён этиб ўтилади, тренировка юкламалари ва мусобақа ўтказиш муддатлари аниқлаштирилади. Йиллик циклни режалаштириш спорт формасини ривожлантириш қонуниятларига мос ҳолда тренировкаларни даврийлаштириш хусусиятларини инобатга олиб амалга оширилади.

Йиллик тренировкалар жараёнини режалаштириш ва унинг миқдорий кўрсаткичларини аниқлаш қуйидаги иккита вариант: ойлар ва ҳафталар бўйича бажарилиши мумкин. Шунинг учун тайёргарлик режасини график кўринишида ифодалашда мураббий ўн иккита ойлик вертикал устунларни ёки йиллик циклдаги ҳафталар сонига мос келадиган 52 та вертикал устунларни ажратиши керак.

Йиллик режанинг тузилмаси (макроцикллар, даврлар ва мезоцикллар сони ва уларнинг кетма – кетлиги) ҳар бир аниқ спорт турида спортчининг индивидуал ёки жамоанинг календари тизимига мувофиқ ҳолда аниқлаштирилади. Йиллик цикл бир нечта, кўпчилик ҳолларда иккита ёки учта, макроцикллардан иборат бўлиши мумкин ва бу ҳол даврларни танлаш ва навбатма – навбат алмаштиришни аниқлаб берадиган стартлар сони ва улар орасидаги вақт интерваллари билан чамбарчас боғлиқ бўлади.

Икки ва уч циклли тайёргарликни режалаштиришда бир йил доирасида тугалланган қўшимча макроциклни киритиш, кўпгина ҳолларда, спорт натижаларини, айниқса ёш маҳоратли (квалификацияли) спортчиларда, яхшиланишига олиб келишини инобатга олиш керак. Уч – ва тўрт циклли режалаштиришдан фойдаланишда эса яқин 1 – 2 йилда натижаларни ўсиши ҳам, спортчиларнинг «спорт ҳаёти давомийлиги»ни қисқариши ҳам кузатилади. Шунинг учун бундай тузилмани (структурани) фақат уни таклиф этиш учун етарли даражадаги асослар бўлган ҳолда тавсия этиш мумкин.

Йиллик тайёргарлик режасига дастлаб ҳафталар тартиб рақамларидан ва йил ойларининг номларидан ташкил топган календар «тўр»и (сеткаси) киритилади. Кейинги қилинадиган иш ушбу «тўр»га бош мусобақаларни киритиш ҳисобланади. Ундан кейин эса йиллик режа таркибига кирадиган ҳамда бош стартларнинг керакли муддатларида юксак спорт формаси ҳолатига эришишини таъминлайдиган даврларнинг ва асосий босқичларнинг макроцикллари чегаралари аниқланади. Ундан кейин индивидуал мусобақалар календари, спорт ўйинлари бўйича жамоалар учун эса – ўйинлар календари тўлиғича киритилади. Сўнгра макроциклнинг ҳар бир ҳафтаси ёки ойи бўйича тренировка жараёнининг умумий кўрсаткичлари тақсимланади. Шундан кейин тренировкаларнинг умумий ҳажмлари, энг ихтисослашган ва интенсив воситаларнинг (5 – 9 та кўрсаткичгача) хусусий ҳажмлари, назорат

тестлари ўтказиш муддатлари, спорт натижалари динамикаси, тренировка йўналишлари муддатлари, тикланиш тадбирларининг асосий йўналишлари ҳам тақсимланади.

Ўйланган варақда чоп этилган режа бўлимлари ушбу ҳужжатни анча кўргазмалли ва мураббийнинг кундалик иш фаолиятида жуда қулай бўлишини таъминлайди. Режалаштиришнинг бундай шакли уни замонавий ЭҲМларида таҳлил қилиш имконини беради.

Йиллик режаларни ишлаб чиқишда қуйидаги ташкилий – услубий қоидаларни:

- турли устивор йўналишдаги юкламаларни – тайёрлов давридаги энг дастлабки босқичлардаги танланма юкламалардан то тайёрлов ва мусобақа даврларининг якунловчи босқичларидаги комплексларгача режалаштирилган юкламаларнинг рационал нисбатини;
- техник–тактик маҳоратни намоён бўлиши ҳамда тренировка юкламасининг тўлқинсимон характердаги динамикасини, унинг ташкил этувчи компоненталарини, ҳажми ва ишлаш ва дам олиш интенсивлигини ўзгариши ҳисобига чекланган омиллар таъсирини камайиши асосида ётадиган ҳаракатланиш сифатларини кетма – кет ёки комплекс такомиллаштиришни инобатга олиш керак.

Умумий, махсус жисмоний ва техник - тактик тайёргарлик воситаларини режалаштиришда қуйидаги энг мақсадга мувофиқ кетма – кетликка риоя қилиш тавсия этилади: умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланишда – тренировка фаолиятининг турли кўринишидаги умумий чидамлилиқни ривожлантиришдан танланган спорт турида асосий тайёргарлик воситалари орқали махсус ва кучлилиқ чидамлилигини ривожлантиришга томон; ҳаракатланиш сифатларини ривожлантирувчи ва спортчи саломатлиги даражасини мустаҳкамловчи воситалардан кенг фойдаланишдан танланган спорт тури учун юксак спорт ютуқларига эришишда ҳал қилувчи роль ўйнайдиган маълум ҳаракатланиш қобилиятларини такомиллаштиришга урғу берган ҳолда ихтисослашган машқларни бажаришга томон интилиш тавсия этилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини режалаштиришда махсус чидамлилиқдан ҳаракатланиш тезлигини, ҳаракатлар тезлиги ва темпини (мушаклар ишида тез зўриқиш ва тез бўшашишни) амалга оширишга, тезкор ҳаракатларни (максимал тезлик вужудга келтириш учун кадамлар узунлиги ва темпини бирлаштиришни) назорат қилишга; сезиларли даражадаги кучланишларда катта амплитудада ҳаракатланувчи мускуллар гуруҳини ишлатишдан ҳаракатларнинг ишчи амплитудалари ва тректорияларида (мусобақа фаолияти параметрларига мос ҳолда) ҳаракатлар қувватини ва куч градиентини оширишга томон ўтиш керак. Танланган спорт туридаги махсус ва асосий машқларда (сакрашлар, улоқтиришлар, уларнинг комбинациялари ва бошқаларда) эса соддалаштирилган шароитлардан мураккаблаштирилган, мусобақа ва айрим элементларда,

комбинацияларда ва яхлитликда мусобақа шароитларидан ҳам юқори даражадаги мураккабликда бўлган шароитларга томон интилиш лозим.

Машғулот юкламалари вариативлигини барча компоненталари: такрорланишлар сони ва темпи, ҳаракатлар амплитудаси ва эркинлиги, машқларни бажариш давомийлиги ва интенсивлиги, қўшимча оғирликлар ва қаршилиқлар катталиги, машғулотлар жойини алмаштириш (зал, манеж, стадион, ўрмон ёки сув мавзеси, дарё бўйи ва бошқалар), вақт (сахардан нонуштагача, кундузи, кечқурун), машғулотлар давомийлиги ва сони, музикий, ёруғликли, шовқинли ва бошқалар билан бирга ўтказиладиган машғулотлар бўйича режалаштириш етакчи услубий қоидалардан бири ҳисобланади. Шунингдек тайёргарликда спортчи организми тизимларини керакли даражада мослашиши учун ўта аҳамиятли бўлган эмоционал тўлиқликни яратиш учун машғулотларни ўтказишда ва ташкил этишда турли – туманлилик муҳим аҳамиятга эга.

#### **6.4. Тезкор режалаштириш**

Режалаштиришнинг бу кўриниши маълум мезоциклга, микроциклга, алоҳида тренировка машғулотига мўлжалланган тренировка жараёнини режалаштиришни назарда тутади. У йиллик режа асосида амалга оширилади. Спорт мактабларида тренировкаларни бир ойга режалаштириш энг кенг тарқалган. Ойлик режада йиллик режанинг асосий қоидалари аниқлаштирилади. Унда тренировка воситаларини танлаш, тренировка юкламаларининг ҳажмини ва интенсивлигини динамикаси, назорат нормативлари жуда батафсил келтирилади. Тезкор режаларни тузишда тренировка машғулотлари йўналувчанлиги маълум тренировка циклининг мазкур қисмида ҳал қилинадиган вазифаларига аниқ мос тушиши зарур.

## 7 БОБ. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШДА ҲИСОБГА ОЛИШ ВА КОМПЛЕКС НАЗОРАТ

**7.1.Комплекс назорат** бу спортчи тайёрланганлик даражасини аниқлаш мақсадида тренировка цикларида турли кўрсаткичларни ўлчаш ва баҳолашдир. Бунинг учун педагогик, психологик, биологик, социометрик, спорт – тиббий ва бошқа усуллардан ва тестлардан фойдаланилади.

Назоратнинг комплекслиги фақат қуйидаги учта кўрсаткич қайд этилгандагина амалга оширилади:

- 1) тренировка ва мусобақа таъсирлари кўрсаткичлари;
- 2) спортчининг стандарт шарт – шароитларда қайд этилган функционал ҳолати ва тайёрланганлик кўрсаткичлари;
- 3) ташқи муҳит ҳолати кўрсаткичлари.

Кўпчилик ҳолларда комплекс назорат тест ўтказиш ёки тест натижаларини ўлчаш давомида амалга оширилади. (Тест – лотинча test – намуна, масала сўзидан олинган – олдиндан аниқланган ишончилилик ва валидлик бўйича стандартлашган топшириқ, синон натижалари бўйича баҳолаш асосида шахсни тадқиқот қилиш усули).

Тестларнинг уч гуруҳи ўзаро ажратилади:

**Биринчи гуруҳ тестлар** – тинч ҳолатда ўтказиладиган тестлар. Улар каторига жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари (гавда узунлиги ва массаси, тери – ёғ қатламининг қалинлиги, қўлнинг, оёқнинг ва гавданинг узунлиги ва айланаси ва бошқалар) киради. Шунингдек, тинч ҳолатда юракнинг, асаб ва қон айланиш тизимининг функционал ҳолати ўлчанади. Мазкур гуруҳга психологик тестлар ҳам киритилади.

Биринчи гуруҳ тестлари ёрдамида олинadиган маълумотлар спортчининг жисмоний ҳолатини баҳолаш учун асос ҳисобланади.

**Тестларнинг иккинчи гуруҳи** – бу стандарт тестлар. Бундай тест ўтказилишида ҳамма спортчиларга бир хил топшириқни бажариш (масалан, тредбанда 5 минут давомида 5 м/с тезлик билан югуриш ёки 1 минут давомида тўсинда 10 марта тортилиш ва ҳоказолар) таклиф этилади. Ушбу тестларнинг ихтисослашганлик хусусияти чегарасиз юкламани бажарилишидан иборат ва шунинг учун бу ерда максимал натижага эришиш учун мотивация керак эмас.

**Тестларнинг учинчи гуруҳи** – бу бажарилганда имкон қадар максимал ҳаракатланиш натижалари кўрсатиш керак бўлган тестлар. Бунда биомеханик, физиологик, биохимик ва бошқа кўрсаткичлар (тестда намоён бўладиган куч, ЮУЧ, МПК – кислородни максимал истеъмол қилиш, анаэроб чегара, лактат ва бошқалар) ўлчанади. Бундай тестларнинг алоҳида ўзига хос хусусиятлари – юқори чегаравий натижаларга эришиш учун юксак психологик тайёргарлик, мотивацияни кераклигидадир.

Спортчи тайёрланиши жараёнини бошқариш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда **тезкор, жорий** ва **босқичли назорат** ўзаро фарқланади.

**Тезкор назорат** – бу спортчининг тезкор (ушбу моментдаги), хусусан навбатдаги уриниш, навбатдаги машқни бажаришга, беллашувни ўтказишга ва шу сингариларга тайёрлик ҳолатини назорат қилишдир. У спортчи организмни тренировка ёки мусобақа юкламаларига реакциясини, техник усулларни ва яхлит комбинацияларни бажариш сифатини баҳолашга йўналтирилган.

**Жорий назорат** – бу тайёргарлик микроциклларида назорат мусобақа натижаларини, юкламалар динамикасини ва уларнинг ўзаро нисбатларини баҳолаш, шунингдек спортчининг тайёрланганлик даражасидаги кундалик ўзгаришларни ҳамда унинг техник ва тактик ривожланиш даражасини қайд этиш ва таҳлил қилишдир.

**Босқичли назорат** – бу тайёргарлик босқичи (даври) охирида спортчининг мусобақа ва тренировка фаолияти кўрсаткичларини, юкламалар динамикасини ва мусобақаларда ёки махсус ташкил этилган шароитларда спорт натижаларини ўлчаш ва баҳолашдир.

Комплекс назорат мазмуни ва йўналувчанлиги 40 – жадвалда келтирилган.

Комплекс назорат асосида спорт тренировкаси эффективлигини тўғри баҳолаш, спортчилар тайёрланганлигидаги кучли ва заиф томонларини аниқлаш, уларнинг тренировка дастурига мос тузатмалар (корректировка) киритиш, тренировка жараёнининг танланган йўналиши ҳамда мураббий қабул қилган у ёки бу қарор эффективлигини баҳолаш мумкин

## **7.2. Мусобақа ва тренировка жараёни таъсирини назорат қилиш**

**Мусобақа жараёни таъсирини назорат қилиш** икки йўналишга эга:

- 1) тайёргарлик цикллари давомида ўтказилган мусобақа натижаларини назорат қилиш
- 2) мусобақа фаолияти эффективлигини ўлчаш ва баҳолаш.

**Мусобақа натижаларини назорат қилиш** спортчини тайёргарликнинг маълум (кўп ҳолларда йиллик) цикли давомида ўтказилган мусобақада иштироки эффективлигини баҳолашдан иборат. Тренировка циклида мусобақа фаолияти кўрсаткичлари динамикаси, кўпинча, спортчининг спорт формасини баҳолаш имконини берадиган мезон сифатида фойдаланилади. Масалан, айрим мутахассислар спортчининг мусобақадаги натижалари тебраниши 2 – 3 % атрофида бўлиб турса, у спорт формаси деб соблайдилар. Бу қийматлар асосан спорт тури хусусиятларига боғлиқ бўлади.

**Мусобақа фаолияти эффективлигини ўлчаш ва баҳолаш.** Замонавий ўлчаш ва ҳисоблаш техникаси ўнлаб мусобақа машқлари ва мусобақа фаолияти кўрсаткичларини қайд этиш имкониятини беради.

Масалан, 100 метрга югуриш сингари оддий машқда спринтернинг реакция вақтини, у максимал тезликка эришиш учун сарфлаган вақтни, уни сақлаб туриш ва пасайиш вақтини, масофанинг турли бўлақларида қадамларининг узунлигини ва частотасини, таянч ва учиш вақтини, кучланишининг горизонтал ва вертикал ташкил этувчиларини, умумий оғирлик маркази тебранишини, таянч ва учиш даврларининг турли фазаларида бўғинлар ташкил этган бурчакларни ва бошқаларни ўлчаш имкониятини беради.

Буларнинг ҳаммасини мураббий қайд этиши ва кейин уларни тренировка фаолияти мезонлари ва спортчи тайёрланганлик даражасини характерлайдиган кўрсаткичлар билан қиёсий таҳлил қилиб чиқиши амри маҳол. Шунинг учун мусобақа машқлари тўпламидан фақатгина **информативлиги юқори** бўлганларини танлаб олиши ва ана шуларни назорат давомида ўлчаши керак бўлади.

Спорт турлари бўйича мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг (мезонларининг) информативлиги 4.1 – жадвалда келтирилган.

## Комплекс назоратнинг асосий мазмуни ва унинг турлари.

Комплекс назорат турлари	Назорат йўналиши			
	Мусобақа ва тренировка таъсирини назорат қилиш		Спортчиларни ҳолати ва тайёрланганлигини назорат қилиш	Ташқи муҳит ҳолатини назорат қилиш
	Мусобақа фаолиятини (МФ) назорат қилиш	Машғулот фаолиятини (ТФ) назорат қилиш		
Босқичли	а) маълум тайёргарлик босқичини яқунлайдиган мусобақаларда турли кўрсаткичларни ўлчаш ва баҳолаш; б) босқичдаги ҳамма мусобақаларда МФ кўрсаткичлари динамикасини таҳлил қилиш	а) тайёргарлик босқичида юклама динамикасини тузиш ва таҳлил қилиш; б) босқичдаги барча кўрсаткичлар бўйича юкламалар йиғиндисини жамлаш ва уларнинг нисбатини аниқлаш	Тайёргарлик босқичи охирида махсус ташкил этилган шароитларда назорат кўрсаткичларини ўлчаш ва баҳолаш	Климатик омиллар (ҳарорат, намлик, шамол, қуёш радиацияси), инвентар, қурилма ва мосламалар, спорт иншоотлари қопламалари, мусобақа ва тренировка трассалари, сирпаниш, мусобақаларда томошабинлар хулқ – атвори ва ҳакамлар объективлиги, уларни спорт мусобақалари ва назорат тренировка
Жорий	Машғулот макроцикли якунида ўтказиладиган (агар у режада кўзда тутилган бўлса) мусобақада белгиланган кўрсаткичларни ўлчаш ва баҳолаш	а) машғулот микроциклида юклама динамикасини тузиш ва таҳлил қилиш; б) Микроциклдаги барча кўрсаткичлар бўйича юкламалар йиғиндисини жамлаш ва уларнинг нисбатини аниқлаш	Мунтазам ўтказиладиган тренировка машғулотлари вужудга келтирадиган спортчилар тайёрланганлигини кундалик ўзгаришларини қад этиш ва таҳлил қилиш	
Тезкор	Ихтиёрий мусобақада спортчи	Машқлар юкламасини, машқлар сериясини,	Машқ ва машғулотлар тугаши биланок ёки бажариш	



	кўрсаткичларини ўлчаш ва баҳолаш	тренировка машғулотини жисмоний ва физиологик характеристикаларини ўлчаш ва баҳолаш	пайтида спортчилар ҳолати ўзгаришини информатив ақс этирадиган кўрсаткичларни ўлчаш ва таҳлил қилиш	машғулотлари натижаларига таъсири
--	-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

**Машғулот таъсирини назорат қилиш** спортчи бажарадиган тренировка машқлари характеристикаларини миқдорий катталикларини мунтазам (тизимли) равишда қайд қилишдан иборат. Айнан бир хил кўрсаткичларнинг ўзидан ҳам назорат учун, ҳам юкломани режалаштириш учун фойдаланилади.

6.2 жадвал.

Айрим спорт турларида мусобақа фаолияти мезонларининг информативлиги

Т.р	Спорт турлари	Мезонлар					
		педагогик	биомеханик	физиологик	биохимик	психологик	Эстетик
1	Циклик	X	XXX	XXX	XXX	XX	X
2	Ўйинли	XXX	X	XX	XX	XXX	XX
3	Яккакураш	XX	X	XX	XX	XXX	X
4	Ациклик	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X
5	Ҳаракат санъати машқлари	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

Изоҳ: юқори информативлик билан характерланадиган кўрсаткичлар учта белги орқали, ўртачаси – иккита, паст информативли кўрсаткичлар эса битта белги балан ифодаланган.

Машғулот кунлари сони; тренировка машғулотлари сони; тренировка ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт; ихтисослашган машқлар километражи юклама ҳажмининг асосий кўрсаткичлари ҳисобланади.

Вақт бўйича машқлар концентрацияси, машқларни бажариш тезлиги ва қуввати юклама интензивлиги кўрсаткичлари ҳисобланади.

Юкломани назорат қилиш жараёнида ихтисослашганлик машқлари ҳажми шиддатлилиги (қувватнинг) алоҳида соҳаларида бажариладиган машқлар ҳажми; умумий ва махсус жисмоний, техник ва тактик тайёрланганликни такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар ҳажми; микроциклларда, ойлар бўйича ва йиллик циклда бажарилган тикланиш характеридаги машқлар ҳажми йиғиндиси олинади. Ушбу кўрсаткичларни спорт натижалари динамикаси билан солиштириш мураббийга тренировка юкломаларининг алоҳида турлари ўртасидаги рационал нисбатларни, юксак натижалар чўққисидан кейин навбатдаги худди шундай ёки ундан ҳам юқори натижаларга эришиш муддатларини, тренировка юкломалари таъсирини юксак спорт натижаларига кечикиб айлантириш даврини аниқлаш имконини беради.

### 7.3. Спортчини тайёргарлик ҳолатини назорат қилиш

Спортчининг Тайёргарлик ҳолатини баҳолаш, тест ўтказиш давомида ёки мусобақа жараёнида амалга оширилади ва қуйидагиларни:

- махсус жисмоний тайёрланганликни баҳолашни;
- техник – тактик тайёрланганликни баҳолашни;
- спортчининг психологик ҳолатини ва мусобақалардаги хулқ – атворини баҳолашни назарда тутати.

Саломатлик ҳолатини ва асосий функционал тизимларни баҳолаш, одатда, физиология, биохимия ва спорт тиббиёти соҳалари мутахассислари томонидан тиббий – биологик усуллар ёрдамида амалга оширилади.

**Махсус жисмоний тайёрланганликни баҳолаш** асосий жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлик ва эгилувчанлик даражаларининг алоҳида баҳоларини жамланишидан ҳосил бўлади. Шу билан бирга, асосий диққат – эътибор мазкур спорт тури учун устивор ҳисобланган жисмоний сифатларга ёки ушбу умумлашган тушунчаларни ташкил этадиган алоҳида хусусиятларга қаратилади.

Алоҳида жисмоний сифатларни баҳолаш услублари «Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг назарий – амалий асослари» бобида келтирилган.

**Техник тайёрланганликни баҳолаш.** Техник тайёрланганликни назорат қилиш мусобақа ва тренировка машқларини бажаришида спортчи техник ҳаракатларининг миқдорий ва сифат томонларини баҳолашдан иборат.

Техникани назорат қилиш визуал ва инструментал йўллар билан амалга оширилади. Техника ҳажми, техник ҳартомонламалиги ва самарадорлиги спортчининг техник маҳорати мезонлари ҳисобланади.

**Техникани ҳажми** спортчи тренировка машғулотларида ва мусобақаларда бажарадиган ҳаракатларнинг умумий сони билан аниқланади. Ушбу ҳаракатларни санаб бориш орқали ҳажми назорат қиладилар.

**Техникани самарадорлиги** спортчи эгаллаган ва мусобақа фаолиятида фойдалана оладиган ҳаракатланиш амалларининг турли – туманлик даражаси билан аниқланади. Шу билан бирга ҳаракатлар турли – туманлик сони, ўнг ва чап томонга (ўйинларда) бажарилган усуллар, хужум ва ҳимоя ҳаракатлари нисбати ва шу сингарилар назорат қилинади.

**Техникани самарадорлиги** ушбу техникани индивидуал оптимал вариантга яқинлик даражаси бўйича аниқланади. **самарадорли техника** – бу мазкур ҳаракат доирасида имкон қадар максимал натижага эришишни таъминлайдиган техникадир.

Спорт натижаси – техника самарадорлигининг муҳим, бироқ ягона бўлмаган мезонидир. Техника самарадорлигини баҳолаш усуллари спортчининг ҳаракатланиш потенциалини амалга ошира олиш имкониятларига асосланган.

Циклик спорт турларида техника тежамкорлиги кўрсаткичлари жуда муҳим, чунки етарли даражада аниқликдаги қонуният – техник маҳорат даражаси билан кучланишлар катталиги, спорт натижалари кўрсаткичлари (йўл метри) бирлигига тўғри келадиган жисмоний сарфлар ўртасида тескари пропорционал боғлиқлик кузатилади.

**Тактик тайёргарликни баҳолаш.** Тактик тайёргарликни баҳолаш спортчини (жамоани) мусобақаларда муваффақиятга эришишига йўналтирилган ҳаракатларининг мақсадга мувофиқлигини баҳолашдан иборат. У тактик фикрлашни (тафаккурни), тактик ҳаракатларни (тактик усуллар ҳажмини, уларнинг ҳартомонламалигини ва улардан фойдаланиш самарадорлигини) назорат қилишни назарда тутди.

Одатда, тактик тайёрланганликни назорат қилиш мусобақа фаолиятини назорат қилиш билан устма – уст тушади.

#### **7.4.Ташқи муҳит омилларини назорат қилиш.**

Комплекс назорат яқунлари бўйича тўғри қарор қабул қилиш учун мусобақа фаолиятида амалга оширилган, шунингдек тренировка фаолиятида назорат нормативларини бажарилиши шарт – шароитларини инобатга олиш керак. Бундан ташқари тренировка дастурларини бажаришнинг ўзи ҳам кўпчилик ҳолларда ташқи муҳит ҳолати ва шароитларига боғлиқ бўлади.

Амалиётда спортчиларнинг тайёрланганлик даражаси етарли даражада юксак бўлишига қарамай, ташқи муҳит омиллари унга (жамоага) юксак натижалар кўрсатишга имкон бермайдиган ҳоллар тез – тез учраб туради.

Бундай омилларга қуйидагилар киради:

- аниқ географик жойнинг иқлими ва бу шароитларга (атроф муҳитни ҳарорати ва намлиги, қуёш радиацияси интенсивлиги, шамол йўналиши, атмосфера босими) мослашиш даражаси;
- спорт иншоотининг ёки мусобақа трассасининг ҳолати (уларнинг қопламаси, ёритилганлиги, ўлчамлари, микроиқлим, музда ёки қорда сирпаниш шароитлари);
- спорт инвентарлари ва ускуналарини, ҳимоя иншоотларини сифати;
- томошабинларни ўзларини тутиши (хулқ – атвори ҳамда ўзининг ёки бегона майдони омили);
- спортчилар жойлашган ҳудудлардаги ижтимоий – психологик шароит;
- ҳакамликни объективлиги;
- спортчиларни кўчиб ўтишлар давомийлиги, спортчиларни жойлашиш, овқатланиш ва дам олиш шароитлари.

Фақат ушбу ташқи омилларнинг мусобақа ва тренировка фаолиятига таъсирини баҳолаб, шундан кейингина спортчини тайёрланганлик даражаси тўғрисида тўлиқ ва тўғри тасаввур ҳосил қилиш мумкин.

## **7.5.Спорт машғулотлари жараёнида ҳисоб – китоб (назорат).**

Спорт машғулотлари жараёнида самарадорли ҳисоб – китоб (назорат) тизими муҳим аҳамият касб этади. Спорт машғулотлари кўрсаткичларини назорат қилиш мураббийга спорт тайёргарлиги жараёнини амалга ошириш воситаларини, усулларини ва шаклларини танлаш ҳамда улардан фойдаланиш тўғрилигини текшириш, спорт маҳоратини оширишнинг янада самарадорлироқ йўлини аниқлаш имконини беради. У спортчилар тайёрланганлигининг турли томонлари даражасини, спорт натижалари, жисмоний ривожланиш, саломатлик ҳолати ва бошқаларнинг динамикасини кузатиш имконини беради. Назорат маълумотларини таҳлил қилиш нафақат назорат қилиш, балки ўқув – тренировка жараёнига фаол аралаштириш орқали уни такомиллаштириш имкониятини ҳам беради. Тренировка жараёнининг ҳамма томонлари назорат остига олиниши керак.

Спорт тренировкаси кўрсаткичларини назорат қилиш (ҳисобга олиш ёки ҳисоб - китоб) қуйидаги кўринишларда амалга оширилади:

**Босқичли ҳисобга олиш** бирон – бир босқич, давр, йиллик циклнинг бошида ва охирида амалга оширилади. Биринчи ҳолда у бошланғич босқичли ҳисоб – китоб деб, иккинчи ҳолда эса охириги (якуний) босқичли ҳисоб – китоб деб аталади.

**Бошланғич ҳисоб - китоб** спортчини ёки спортчилар гуруҳини бошланғич тайёрланганлик даражасини аниқлаш имконини беради. Якуний босқичли ҳисоб - китоб маълумотлари ҳамда уларни бошланғич босқичли ҳисоб - китоб натижалари билан солиштириш ўқув - машғулот жараёни самарадорлигини баҳолаш ва кейинги машғулот режаларига тузатмалар киритиш имкониятини беради.

**Жорий ҳисоб – китоб** алоҳида тренировка машғулотлар, микро – ва мезоцикллар жараёнида узлуксиз равишда амалга оширилади. У машғулот ва мусобақа юкламалари воситаларини, усулларини, катталикларини қайд қилишни ҳамда спортчининг саломатлиги ҳолатини ва тайёрланганлик даражасини баҳолашни назарда тутлади.

**Тезкор ҳисоб – китоб** жорий ҳисоб – китобнинг кўринишларидан бири ҳисобланади. Тезкор ҳисоб – китоб маълумотлари шуғулланувчилар ҳолатидаги ўзгаришлар, машғулот ўтказиш пайтидаги шароитлар, тренировканинг мазмуни ва характери тўғрисидаги керакли ахборотларни олиш имкониятини беради. Бундай маълумотлар битта машғулот давомида тренировка жараёнини муваффақиятли бошқариш учун зарур.

Машғулотларни ҳисобга олиш журнали, тренировкалар кундалиги, разрядли – спортчиларни, жамоатчи – инструкторларни, спорт бўйича ҳакамларни ҳисобга олиш журналлари, спорт мактабининг рекордлар жадвали, мусобақалар баённомалари, шуғулланувчиларнинг шахсий

карточкалари ва тиббий – назорат карточкалари спорт мактабидаги асосий ҳисоб – китоб (назорат) ҳужжатлари ҳисобланади.

Машғулотларни ҳисобга олиш журнали – назоратнинг (ҳисобга олишнинг) бош ҳужжатларидан биридир. Спорт мактабининг барча бўлимлари учун у ягона шаклга эга бўлиши керак. Спорт мактабининг ҳар бир ўқувчиси тренировка кундалиги тутиши шарт. Ушбу кундаликда машғулот ўтказилган сана, вақти ва давомийлиги; унинг мазмуни, тренировка юкламаси меъёри (дозировка); мусобақаларда кўрсатилган спорт натижалари қайд этиб борилади. Ушбу кундаликда шунингдек режимга, тикланиш тадбирларига қандай риоя қилинганлиги ёзиб борилади. Кундаликка бажарилган назорат текширувларини (тестларни) натижалари киритилади. Тиббий назорат маълумотлари машқ билан шуғилланган динамикаси тўғрисида хулоса чиқариш ва қўлланаётган машғулотлар тизими спортчи организмга қандай таъсир кўрсатаётганлигини баҳолаш имкониятини беради.

Спортчининг кундалигида қуйидаги бўлимлар бўлиши керак:

- индивидуал машғулот режаси;
- ўқув – машғулот жараёни мазмуни;
- мусобақаларда иштирок этиш натижалари;
- назорат текширувлар натижалари;
- тиббий текширув маълумотлари;
- вақтнинг маълум даври учун машғулот тўғрисидаги ҳисобот.

Мисол тариқасида қуйида спортчи машғулот кундалигининг вариантларидан бири келтирилади.

### Спортчининг тренировка кундалиги

---

(Фамилия, Исми, Отасининг исми)

---

(ўқув гуруҳи)

Бўлим \_\_\_\_\_  
(Спорт ихтисослиги)

Спорт мактаби \_\_\_\_\_  
(шаҳар, район)

Мураббий \_\_\_\_\_

(Фамилия, Исми, Отасининг исми)

**I. \_\_\_\_\_ ўқув йили учун индивидуал машғулот режаси.**

**II. Машғулот – мусобақа жараёни мазмуни.**

Сана, вақт	Машғулот машғулоти мазмуни	Ҳажми	Шиддати	Усуллари	Ўзини ҳис этиши	Изоҳ	Мураббий кўрсатмалари

Бир ҳафтада жами: машғулот кунлари сони, машғулот соатлари сони, тренировка воситалари ва уларнинг ҳажми (кг, км, м, соат, секунд, тонна, такрорлашлар сони), бош (ихтисослашган) ва ёрдамчи (ноихтисослашган) воситаларда машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати, машғулот усуллари (% ларда), тикланиш тадбирлари қайд қилинади.

**III. Мусобақалардаги натижалари**

Т.п	Мусобақа номи	Мусобақа фаолияти тури (югуриш, гимнастикада дастур, штангада даст ёки силтаб кўтариш)	Спорт – техник натижа	Эгаллаган ўрни	Мусобақа шaroитлари ва мусобақадаги курашни бориши (ташқи муҳит ҳарорати, югуриш графиги, ўзини ҳис этиши ва бошқалар)	Мусобақалар жараёнида аниқланган тайёрланганлик камчиликлари	Хулосалар ва мусобақадаги иштирок баҳоси

**IV. Назорат текширув (синов) натижалари.**

Тайёргарлик бўлими	Назорат синовлари	Сана	Натижа
Жисмоний	1. 2. 3.		
Техник	1. 2. 3.		
Тактик	1. 2. 3.		

## **8 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚАДАН ТАШҚАРИ ОМИЛЛАР**

### **8.1. Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситалари**

Спорт амалиётида мусобақа ва машғулот юкламаларидан кейин организмни тикланиш жараёнини тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситалардан кенг қўлланилади. Машғулот ишларини бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кўтариш функционал захираларини тўлиқ ишга тушуришни таъминлаш спортчи организмни самарали мослашишга ёрдамлашади.

Иш қобилиятини ошириш тиклаш ва спорт машғулотида қўлланиладиган воситаларни шартли равишда учта: педагогик, психологик, тиббий-биологик гуруҳга ажратиш мумкин.

**Педагогик тиклаш воситалари** спортчиларни иш қобилияти ва тикланиш жараёнини мушак фаолияти бажарадиган ишини мақсадига мувофиқ равишда ташкил этилади. Педагогик воситаларни жуда кўп қирраларидир. Бу ерда шуни кўрсатиш керакки, машғулотлар давомида услуб ва воситаларни танлаш, ўзгарувчанлик хусусиятларига қараб ҳар хил юкламаларни микроцикл ичида қўшиб олиб бориш ва бошқалар.

**Психологик услублари ва воситалари** - (аутаген ва психологияни бошқарувчи машғулот, ишонтирувчи уйқу дам олиш (гипноз), ўз-ўзини ишонтириш ва бошқалар) кейинги йилларда кенг тарқалдган.

Психологик таъсир кўрсатиш йўли билан, асаб-психологик кучланишни, психик руҳий эзилганликни сарфланган асаб энергиясини тез тиклаш, машғулот ва мусобақа дастурини аниқ бажариш учун аниқ кўрсатма индивидуал кучланиш имкониятларини чегарасига олиб бориш.

**Тиббий - биологик воситалар.** Организмнинг юкламага булган резистентлик қобилиятни ошириш мумкин. Умумий ва жойлардаги чарчашни тез тушуриши, энергия ресурсларини самарали тўлдириш, мослашиши, жараёнларининг тезлатиши, иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишига ёрдам кўрсатиши мумкин.

Тикланиш муолажалари ҳар хил гуруҳларга таълуқли бўлиб. Ўз навбатида танлаб олинган ва умумий таъсир кўрсатади.

Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функцияларини қамраб олади. Буларга қуруқ ҳаво ва буғ ҳаммомлари, умумий қўл билан уқалаш ва х.к. киради.



Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаларга алохида функциялар тизими ёки бўлимлар таъсир кўрсатади.

Умумтонизириуюший тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган (ультрафиметлинуруланиш, айрим электр муолажаларини рационлаштириш).

Машғулот учун аҳамиятлиларидан бири танлаб таъсир кўрсатувчи воситалари ҳисобланади. Уларни ҳар хил шароитда ҳар хил машғулот юкламаси билан қўшиб олиб бориш микроцикллар ичида машғулотдан машғулотга ўтган сари спортчининг иш қобилиятининг бошқаришига ёрдам беради.

Қайта тиклаш, воситаларни ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма-кет ёки паралелл равишда биринчиси ёки мажмуа муолажааси сифатида қабул қилишдир, бундай ёндашиш биринчи восита билан умумий таъсир кўрсатишнинг самарадорлигини оширади ва йўналтирилган таъсир кўрсатади.

**Қайта тиклаш мажмуаларининг воситалари.** Шунини таъкидлаш керакки, қайта тиклаш ва иш қобилиятини кучайтириш воситалари фақат чарчашни йўқотишга қаратилган бўлиб, организмга таъсир кўрсатмайди.

Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситаларни ишлатишни бошқаришда юкламадан кейин чарчаш кўринишларини тезроқ йўқотишдир.

Микроциклларда машғулотни умумий ҳажмини ошириш, ҳамда айрим машқларнинг шиддатини кўтариш, катта юкламали машғулотлар сонини ошириш билан боғлиқ.

Спортчиларни машғулот юкламаси олдидан дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб ҳисобланади. Машғулотни ҳажм ва шиддатини ошириб бориш функционал захираларни кучайишини, бу эса қонда энергия ташиш ва нафас олишларини тезлаштириб, шу жараёнга мослашиши самарадорлигини оширади.

Олдинги ва кейинги машғулотларни йўналишини ҳисобга олган ҳолда қайта тиклаш муолажаларини режалаштириш.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида иш қобилиятини кучайтириш ва тиклаш воситаларини режалаштиришда тайёрлаш жараёнини ҳисобга олган ҳолда аниқ вазифа билан боғлаш зарур.

Кўрсатилган воситаларни шартли равишда уч: жорий оралиқ ва босқичли даражада қабул қилиниши мумкин.

**Жорий иш қобилиятини кучайтириш** ва қайта тиклаш жараёнининг вазифаси, битта машғулотни дастурини тўлиқ бажариш мақсадида тез иш қобилиятини кучайтириш ҳисобланади. Оралиқ даражадаги тадбирлар билан мезо ва микроциклларда айрим мусобақаларда спортчи организмни оптималлаштиришга қаратилади.

**Босқичлардаги даражада тренировка** макроциклларидан кейин спортчиларни функционал ҳолатини меъёрига тушириш, уларни жисмоний ва психологик томондан қайта тиклаш масаласи қўйилади.

## **8.2 Замоनावий спортда инсон организмига табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири**

Дунё мамлакатларида ўтказиладиган катта мусобақалар об-ҳавоси, географик шароити, спортчиларни мусобақага тайёрлашга махсус ихтисослашган вазифаларни кўяди.

Ўрта ва юқори тоғ баландликларда машғулот ўтказиш ва мусобақа.

Ҳозирги кунда кўпчилик катта мусобақалар, денгиз сатҳидан 2000 - 2700м баландликдаги тоғларда ўтказилади.

Бунда спортчиларнинг тайёргарлиги, мусобақаларга қатнашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар келиб чиқади.

Бу соҳада 1968 й. Мехикада ўтказилган (2240м денгиз сатҳидан баландликда) Олимпия ўйинларида катта тажрибага эга бўлинди.

Тоғ шароитида ҳаво зичлигини пасайиши, тезкор кучлилик кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200 - 2400м. денгиз сатҳидан баландликдаги ҳаво зичлигини пасайиши, спринтча югуришни орқасидан 1,5 - 1,7 м/с тезлик билан таъсир этгандек 100, 200 ва 400 м конькидаги 500м, масофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоқтириш, узунликка сакраш, шест билан сакраш, молотни улоқтириш натижалари ошади. Масалан: 2240 денгиз сатҳидан баландликда ядро улоқтириш натижаси 5см га, копья 69см, 162см га ошган.

Икки ҳафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган (200-2500м денгиз сатҳидан баланд бўлган) кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1кг мушак ҳажмини ошишига, гемоглабин мазмунини, лактатни камайиши гемоглобин мазмунини ошиши, аэроб ферментларини фаоллигини ошишига олиб келади. Шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иншоатлари қурилган.

Кейинга йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлигида ҳар хил Гипоксия газ аралашган ва гипероксик (40 - 60% кислороди ва аралашмадан нафас олиш) вариантларидан фойдаланилади.

Шиддатли гипоксин тренировка, давомида газ аралашмасида кислород мазмунини пастлиги спортчининг организмида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ўхшаб: стандарт юкламаларда юрак-қон томир уриши камаяди, ҳамда лактат камаяди. Кислородни максимал қилиш қобилияти ошади.

## **8.3. Совуқ ва иссиқ ҳаво шароитида тренировка ва мусобақа**

Инсоннинг ҳаёт фаолиятини тўлақонли ҳаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с ташкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, ҳавони оптимал ҳароратини пасайтириш билан боғлиқ. Юрак-қон томир уриши 1 дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 с аниқ бажариш мумкин. Ю Қ.Т.У 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

Ҳамма жисмоний сифатлар ичида ташқи ҳаракатга боғлиқ бўлган кўпгина чидамликдир. Маълумки 75% га яқин энергия, шиддатли иш бажариш жараёнида ташқи муҳитга чиқиб кетади.

Юқори ташқи ҳаво ҳароратида, гавдани ички ва ташқи даражасини ўртасида физиологик, самарали фарқ йўқолади ва юқори иссиқлик чиқаришни ошишига олиб келади.

Шиддатли ишда терлаш орқали чиқиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъминлаш натижаси шиддатли ўтиши, мушаклар ишлашида қон билан таъминлашга олий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўпкани вентиляцияли юрак-қон томир уриши ортади, қонни систематик ҳажми сусаяди, қонда лактод даражаси кўпаяди. Масалан: Брухи ва муаллифдошларининг (1960) кўрсатишича 25 - 30с 15 дақиқалик югуриш юкламасида ва ундан кейинги 20 дақиқалик дам олиш вақтида юракнинг қисқариши икки баробарга ошган.

Бундай салбий кўрсаткичларга қарши, тез-тез катта бўлмаган порцияда (200,300мл дан ҳар 15 - 20 дақиқада) сув ичиб, оғизни чайқаб туриш зарур. Сувга 1л, 3г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

Совуқ жойдан иссиқ жойга ва уни тесқариси бўлган даврда мусобақага борувчи спортчилар олдиндан акклимизация қилиши зарур. Бунинг учун 5-8 тренеровкада 2-3 соатли машғулот ўтказиш кифоя.

Совуқ ҳавода ўтказиладиган машғулотлар иссиққа қараганда камроқ муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобилияти томирларни қисқариши ҳисобига 5-6 марта кўпайиши мумкин.

Ҳароратни тез ўзгариши натижасида совуқ қотиш орқали шамоллаш касалликларини олдини олиш зарур. Диққатни ҳаракат фаоллигини экипировка қилишга қаратиш керак. Мушак фаолиятига аниқ шароитда аниқ иссиқ беришни таъминлаш, бир неча марта жадаллаштириш жоиз.

#### **8.4. Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулотни тузилиши ва мусобақа фаолияти.**

Катта мусобақаларга қатнашиш учун спортчи қитъадан-қитъага боради. Шунга нисбатан янги шароитга географик поясда соат вақтининг ўзгариб қолишига организмнинг мослашиши зарур.

Маълумки инсон организми ўзининг кунлик ритмига эга. Биологик фаол моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги кечки вақтида, кишининг қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларига қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал имкониятларининг юқори

даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19 гача, кейин озроқ сусайиши қайд қилинган. Ҳаётий функцияларнинг минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Бир неча соатлик географик поясни кесиб ўтганда кунлик режимни психологик функцияси янги пояс вақти билан келиша олмай қолади.

Биринчи кунлари ўрганилган ритмга кун ва туннинг ўзгаришига тўғри келмайди. Ташқи дисенхроз белгиланади. Кейинчалик вақт кучига қараб организм функциясида қайта ташкил топиш - ички дисенхрозга ўтади. Кассел Г.Н (1983) тадқиқотлари бўйича 7 соатлик фарқи бор поясда фақат 6 кундан кейингина организм шу ерга ўзгарган шароитга мослашгани кўринади.

Бунда кўпроқ ҳаракатчан бўлиб психик (олий асаб) фаолияти ва ишчанлик кўрсаткичлари ҳисобланади.

Физиологик ритмлар ва физико - химик жараёнлар, органларда оқётган, тўқима ва субметкалар тизимидаги қон ва машғулот-даги суюқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узоқ вақт ичида олдинги стереотил даражада қолади.

Вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд. 1 - (мослашувни биринчи реакцияси) бир кунга яқин давом этади, бу эса ҳали стресс-синдром анча оғиши, охириги мослашув самарадорлиги йиғилиш даражасида эканлигини кўрсатади. 2 - асосий фаза бир ҳафтагача давом этади. Бу вақт ичида организмда бошланғич қайта қуриш жараёни бошланади, унда бошқарувчанлик тизими ўрнини тўлдирувчи мослашув реакцияси пайдо бўлади. 3 -(мослашув реакциясини тугаллаш) 2-3 ҳафта давом этади. Бу вақт ичида охириги мослашув самарадорлиги аста - секин қайта тикланади. Организм тизимини функционаллик даражаси турғунлашади ҳамда гемостазни ташкил топиши тугалланади.

Юқорида кўрсатилган фазаларни давом этиши вақт поясларини кесиб ўтиш билан боғлиқ. 2-3 соатли вақт поясларини кесиб ўтганда организмнинг функционал ҳолати ўртача характерда бўлиб, вақт мослашуви тез тугалланади. 5-8 соатлик поясларни кесиб ўтганда организмнинг кун ритм функцияси анча бузилади ва мослашув жараёни кўп вақт давом этади.

Масалан: Панфилов О.П (1986) маълумотларига қараганда 7-8 соатлик поясларни алмашинувида тахминан кўрсаткичи ва иш қобилияти 2-3 кун ичида тез тушиб кетади, кейин аста-секин тикланиб, 7-13 кун ичида тўлиқ тикланади.

Шунинг учун юқори таснифли спортчилар Олимпия ёки дунё чемпионатида қатнашиш учун мусобақа ўтадиган жойга олдиндан кетишади. Кўпчилик спортчилар 3 - 4 марта бош стартларидан олдин, тренировка режимини мусобақа ўтказиладиган жойнинг вақтига қараб ўзгартиришади.

*6.2 жадал*

Машғулот жараёни ва мусобақаларда об-ҳаво шароити  
маълумотларидан фойдаланиш. (С.Н. Хаустов 1986).

<i>Ахборот характери</i>	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Баданни
Ахборот характери	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Баданни қиздириш характери ва давом этиш вақтини, машғулотдаги юкломани кенглиги ва йўналишини ўзгартириш. Мусобақа кўринишини техника ва тактикасини аниқлаш, мусобақа натижаларини баҳолаш ва бошқариш.
Қисқа вақтда (2 кунгача) об-ҳаво башоратини тез ўзгариши (кучли ёмғир, шамол паст ҳарорат ва бошқалар).	Спортчини экипировкасини танлаш, тренировка ва мусобақаларда хавфсизлик чораларини кўриш бўйича.
Ўртача (3-5 кунлик) ва узок (бир ой ундан ортик) башоратда.	Тайёргарлик кўриш жойи ва мусобақа-қаларни ўтказиш жойини танлаш, даврлар, босқичлар ва макроциклларни режалаштиришда.

Об-ҳаво шароити ҳам машғулот ва мусобақа фаолиятига спортчиларни тайёрлаш ва ташкил қилишга ва мусобақаларни ўтказишга катта таъсир кўрсатади.

Машғулот жараёнини тузиш ва мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга ошириш учун, об-ҳаво башоратидан фойдаланиш зарур. Қисқа вақт учун берилган башоратлар 80-90% ни ўртача 70-75% ва узок вақтга қилинган башоратлар 60-65% маълумотларни аниқ бера оладилар.

Илиқ комфорт ҳавода бадан қиздиришни бир мунча қисқартириш ва шиддатини тушириш мумкин. Кучли шамолда техника-тактикасига мусобақа фаолиятига бир мунча ўзгартиришлар киритиш. Паст ҳароратда

машғулот дастурига ўзгартиришлар киритиш, жуда керак бўлганда мусобақа дастурини ўзгартириш учун талаб қўйиш мумкин.

Ёмғир вақтида велосипед спорти бўйича, очиқ трекларда ўтказиладиган мусобақалар бошқа вақтга кўчирилади.

Ҳар хил функционал тизимларнинг самарадорлиги (тренеровка ва мусобақа фаолияти) ҳам об-ҳаво шароитига анча боғлиқдир. Масалан: орқадан ёки олдидан эсиб турган шамол тезликнинг ошишига ёки пасайишига ёки энергия сарфлашга таъсир кўрсатади.

Умумий об-ҳаво тўғрисидаги аниқ маълумотлар маълум миқдорда спортчини тайёрлаш мусобақа ўтказишни ташкил қилиш сифатини оширади, машғулот ва мусобақа самарали ечишга ёрдамлашади.

### **8.5. Спортда ишлатиладиган допинг ва унга қарши кураш**

Допингни тарихи жуда қадимий, ваҳоланки спорт дунёга келган экан, деярли шу вақтдан бошлаб допингни ҳам тарихи бошланади. Бу инсоннинг табиати билан аниқланса керак. Чунки ҳар бир инсон ҳар қандай мусобақада, жанг майдонида ўз рақиби устидан ғалаба қилишни хоҳлайди. Ҳаттоки ана шу ғалаба учун ўзининг соғлиғини ҳам аямайди.

Тарихий адабиётларни (китобларни) варақлар эканмиз, қадим замонларда ҳам одамлар ўзларини жисмоний ва руҳий иш қобилиятларини ошириш учун турли стимулятор моддалардан фойдаланганлигини кўрамыз. Жумладан, эрамизгача бўлган 2-асрда грек атлетлари мусобақалар олдидан оксил (психика) таъсир қиладиган баъзи бир қўзқоринларни шираларини қабул қилишган. Довриғи дунёга тарқалган, машҳур рим катта циркининг артистлари томоша олдидан чарчаб қолмаслик ва оғриқни сезмаслик мақсадида турли стимуляторларни қабул қилганлар. Ўрта асрларда норман харбийлари «Берсеркиерлар» жанг олдидан мухамор ва бошқа психотроп замбруғларнинг шираларини ичиб олишганлар. Бу эса уларни тажовузкорлик ҳолатига ва оғриқ ҳамда чарчашни сезмасликка олиб келган.

XX – аср допинглар рўйхатини анаболик стероидлар, амфетамини, унинг ҳосилалари ва бошқа фармакология фанининг ютуқлари бўлмиш кўпгина препаратлар билан бойитди. Биринчи марта анаболик стероидлар 1935 йилда Югославия химик Лими Леопольд Ружичка томонидан тоза ҳолда ажратиб олинади ва кейин лабаратория шароитида синтез қилинади.

1958 йили америкалик врач Джон Зиглер маҳсус равишда адроген таъсирини камайтириб тайёрлаган «*ДИАНАБОЛ*» деган анаболик стероид препаратини биринчи марта спорт амалиётида қўллади. Шундан бошлаб допингларни қўллаш янги эра анаболик стероидлар эраси бошланади. Стероидлар касаллиги тез тарқалиб кетади.

Бунга асосий сабаб мусобақа даврида бундайин препаратларни қабул қилиш зарурияти бўлмаслиги ва натижада допинг-назоратидан холис бўлиш, қисқа муддат ичида мушакнинг массиви ва кучини кўпайиши ҳамда стероид

гармонларни қабул қилишни содда оқибатларини билмаслик ва ҳ.к. афсуски, бу соҳода бизнинг мамлакатимиз дунё стандартларига етибгина қолмасдан, балки баъзи бир позицияларида, улардан ҳам ўтиб кетади. Кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, таъқиқланган препаратлар фақат катта ёшдаги спортчилар орасидагина эмас, балки ўсмирлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда. Бу жуда ҳам хавфлидир. Айниқса, таъқиқланган препаратларни қабул қилиш спортчининг оғир атлетика ва атлетик гимнастика каби турларида кенг тарқалган.

### **Допинг - назоратини ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби**

Допинг - назорати ман этилган дори - дармонларни (допингларни) спортчилар томонидан қабул қилиниши олдини олишга йўналтирилган тадбирлар комплекси дастурининг бир қисми ҳисобланади. Допинг назоратида бажариладиган ишлар тартиби қуйидаги босқичлардан иборат: текшириш учун биологик намуналар олиш, олинган намуналарни физико - химявий ўраганиш ва ҳулосаларни расмийлаштириш, бузғунчиларга керакли жазолар қўллаш.

Мусобақа вақтида спортчи тартибга кўра допинг- назоратидан ўтиш лозимлиги ҳақида билдириш хати олади. Допинг - назоратини қатъий равишда ғолиблар 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаганлар, ҳамда бир ёки бир нечта совринли ўринларни эгалламаганлар қуръа бўйича танлаб олинган. *Мусобақа ўйинларидан бир дориворлар ўзининг таркибида оз бўлсада ман этилган моддаларни тушиш мумкин, жумладан, солутан. Регламент бўйича допинг - назорат текшириш ўтказишига А - намуна ишлатилади, шу билан бирга текшириш биологик намуна олингандан сўнг 3 суткадан кейин кеч қолдирмасдан ўтказилиши лозим. Таъқиқланган дориворлар топиб олинган ҳолда В - намуна ҳам очилиб текширилади. В-намунани очишда спортчининг ўзи ёки унинг ваколатлик шахси қатнашиши мумкин. Агарда В - намунада таъқиқланган моддалар топилса, спортчига тегишли жазо санкциялари қўлла-нилади. Борди-ю В - намунада таъқиқланган моддалар борлиги тасдиқланмаса у ҳолда А - бионамунанинг текшириш натижалари бекор қилиниб спортчига ҳеч қандай жазо санкциялари қўлланилмайди.*

Спортчининг допинг назоратидан ўтишдан бош тортиши ёки унинг натижаларини қалбакилаштириш натижарини бузиб кўрсатишга йўналтирилган барча манупуляцияларни ўз ичига олади. Жумладан, сийдикни алмаштириб қўйиш имкониятларини (катетиризация сийдик пуфакчасига таъқиқланган препаратлардан холис бўлган сунъий ёки табиий бошқа сийдикни юбориш: микро котеинлардан фойдаланиш: допингларни идентификациясини қийинлаштирадиган ароматик бирикмаларни юбориш ёки қўшиб қўйиш ва ҳ.к.). Таъқиқланган манупуляцияларга баъзи бир хирургик операциялар ҳам киритилади жумладан, тери остига йўлдош тўқимасини тикиб қўйиш.

Допингларни аниқлаш учун қўлланилаётган сийдик бионамуналарни тешириш физико-химявий услублари (хроматаграфия, масспектрометрия,

радиоиммунитет анализи, иммуна-фермент анализи ва ҳ.к.) жуда кам юқори даражада сезгир ва допинг дармонлар ав уларнинг ҳосилаларини компьютер ёрдамида идентификация қилишни ўз ичига олади. Бундай услублар жуда кам юқори аниқлик билан спортчиларни кейинги ҳафта ёки кейинги ой мобайнида қабул қилган допинг моддаларини қолдиқлари ёки уларнинг парчаланиш маҳсулотларини аниқлаб бера олади. Булардан ташқари, шундай методлар ҳам борки, улар ёрдамида «қон допинги» деб аталмиш спортчига ўзининг бошқа кишининг қонини мусобақа олдидан қўйилганини ҳеч бир хатосиз аниқлаш мумкин.

### **Допинг қабул қилган спортчиларга қўлланиладиган жазолар**

Допинг моддаларини қабул қилганлигини аниқлаш спортчига то спортдан бутунлайин четлатишгача бўлган оғир жазоларни қўллаш хавфини туғдиради. Таъқиқланган моддаларни (симпотомиметик дори-дармонлар - эфедрин ва унинг ҳосилаларидан ташқари) биринчи марта аниқланганда спортчи 2 йилга, иккинчи марта (қайтарилганда) эса бир умрга дисквалификация қилинади. Симпато-миметикларни қабул қилганда эса биринчи марта 6 ойга, иккинчи марта 2 йилга, учинчи марта эса бир умрга дисквалификация қилинади. Шу билан бир қаторда спортчининг кузатувчи мураббий ва докторларга ҳам жазо тадбирлари қўлланилади.

Расмий равишда наркотикларга киритилган қандай бўлмасин моддаларни допинг сифатида қабул қилиши тегишли административа жиноий жазоларга тортилади. Кейинги вақтларда мамлакатимизнинг қонун чиқариш органларига аноболик стероидларни тиббиёт ваколатсиз қабул қилинган кишиларни жиноий жавобгарликка тортилишлари лозимлиги ҳақида таклифлар киритилган.

Шундай қилиб, сиз ўзингиз учун бирдан бир ягона хулоса чиқаришингиз мумкин: исталган натижаларга эришиш кейинчалик жозибали ва тез бўлмасин допингни ҳеч қачон қабул қилмассиз.

Албатта, сизда шундай савол туғилиши мумкин. «*Допинг оқилона альтернативаси борми*»? Жавоб ягона ҳа бор.

Ана шундай доривор моддалар (айниқса, турли ўсимликларни орган ва қисмлардан ажратиб олинган моддалар)га нашрларимизни бағишлаймиз.

Ушбу методик қўлланмада допингни ўзи нима ва уларга қандай моддалар киради, спортда допинглар қачон пайдо бўлган, допинглар ижобий ва кўшимча салбий таъсирларни механизмлари, допинг қабул қилган спортчиларга бериладиган жазолар каби муаммоларни ечишга қаратилган бўлиб, қўлланма жисмоний тарбия институтларининг талабалари, ўқитувчилари, мураббийлар, спортчилар малака ошириш факультетининг тингловчилари ва бошқа спортга алоқаси бўлган мутахассисларга мўлжалланган.



## **8.6. Мусобақалар тақвим, мавсум-иқлим шароитлари ва спорт машғулотларини даврлари**

Машғулотни даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларнинг тақсимланиш тизими, шунингдек, (спортнинг «мавсумий» деб аталган турларида) йил фаслларига қараб иқлим шароитларининг алмашилиши анча таъсир этади. Бироқ мусобақалар тақвими ҳам, йил фасллари ҳам машғулот жараёнининг моҳиятини белгилай олмайди ва шунинг учун ҳам уни даврлашга бош асос бўлиб хизмат қила олмайди.

Йил фасллари спортнинг «мавсумий» турларида мусобақа даври узунлигини чеклаш ва маълум миқдорда машғулот воситаларини танлашга таъсир этиш билан машғулот даврлари муддатига қисмангина таъсир этади. Моддий - техника базаси ривожлана борган (ёпиқ ўйингоҳлар, муз майдонлари, сузиш ҳавзалар ва ҳакозалар қурилиши) ва методика такомиллаша борган сари мавсум омилларининг машғулотни чеклаш даражаси тобора камайиб боради.

Демак, ҳозирги замон спортини ривожланиш тенденциялари машғулот жараёнини иқлим шароитларига мослаштиришдан эмас, балки мутеликдан озод қилишдан иборат. Иқлим омилларининг фойдали таъсир этадиганларидан қуёш радиацияси ва ҳаказолардан эса машғулотнинг барча босқичларида спортчи иш қобилиятини ошириш учун ниҳоят даражада кенг фойдаланиш керак.

Спорт тақвими спорт мусобақалари ўтказиладиган вақтни кўрсатиб юзаки жиҳатдан мусобақа даври чегараларини белгилаб қўяди. Бундан ташқари у мазкур давр тузулишига таъсир этади ва машғулот циклининг бошқа даврлари узунлигини қисман чеклаб қўяди. Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам машғулотни даврлашни мусобақа тақвимларидан чиқариб олиб бўлмайди. Чунки тақвимнинг ёлғиз ўзи тўлиқ тайёргарлик кўриш учун зарур бўлган муддатлар ҳақида ҳам, спортчи мусобақаларгача спорт формасига кириб олиши учун ўтиши зарур бўлган тайёргарлик босқичларининг моҳияти ҳақида ҳам ҳеч даврлаш қонуниятларига қарши эмас, балки унга мувофиқ бўлгандагина уни рационал деб ҳисоблаш мумкин. Акс ҳолда у энг юксак спорт натижалари юзага чиқишига тўсқинлик қилади.

Биноабарин, мусобақалар тақвимларини режалаштираётган вақтда машғулотни рационал сураётда даврлашдан, унинг объектив қонуниятларидан келиб чиқиш керак экан.

Шу билан бирга мусобақаларнинг умумий тақвими кўпгина омиллар таъсири остида пайдо бўлади ва шунинг учун ҳам машғулотни даврлашга нисбатан маълум даражада мустақил бўлади. Шу сабабдан спорт тақвими билан машғулотни даврлаш ўртасидаги қарама - қаршилиқларга барҳам беришга имкон берадиган шартларни аниқлаб олиш керак.

Агар ақалли юқорида кўрсатилган шартларга риоя қилинса, спорт тақвими билан машғулотни даврлаш ўртасида ҳеч қандай келишиб

бўлмайдиган қарама-қаршиликлар пайдо бўлмади ва улар гармоник тарзда бир-бирига мослаштирилди. Шундай бўлса, спорт тақвими машғулотни мақсадга мувофиқ равишда тузишга қаршилик қилмай, аксинча, унга кўмаклашувчи қудратли омиллардан бирига айланади.

### **8.7 Мусобақаларга тайёргарликни таъминлашда материал техник таъминот**

Замонавий спортни ривожланишини аниқлайдиган турларидан бир йўналиши бўлиб, мусобақаларни ўтказиш жойини такомиллаштириш, янги спорт инвентарлари ва жиҳозларини ишлаб чиқиш ва ҳаётга кириши зарур. Булар фақатгина спорт кўрсаткичларини ўсишига таъсир кўрсатиб қолмасдан балки спорт техника ва тактикасини ҳамда машғулот услубиятини, мусобақа фаолиятини тузишга кенг равишда таъсир кўрсатади.

Бу эса замонавий спортда илмий техник ривожланишга доимий равишда спорт мактабларининг, спорт асбоб-анжомларининг чиқарувчи спорт иншоотларини қурувчи фирмалар доимий рақобатда бўлишдандир.

Буларни айрим спорт материаллари бўйича кўриб чиқайлик.

Енгил атлетикада 50-нчи йиллардан бошлаб хорижий мамлакатларда бомбук шест ўрнига металлдан ясалган шестлар билан сакраш бошланди. Металл шестлар ўзининг қаттиқлиги билан бажариш техникасини ўзгатириб юборди: сакраш аниқ белгиланган кўтарилиб тушиш характерини олди. Шунга нисбатан спортчини махсус тайёргарлик даражасига ва савдо тузилишига бўлган талаб ҳам ўзгарди. Металл шестлардан фойдаланиш миллий ва дунё рекордларини ўсишига олиб келди.

Лекин 5 метрлик чегарани синтетик шестлар эгилувчанлиги ва катапулга (ирғитиб югуриш) хусусияти билан енгилга мувофиқ бўлди. Бу ҳам ўз ўрнида спорт техникасини махсус тайёргарлик даражасини услубиятини ўзгартиришга олиб келади.

Стадионларни синтетик материал билан қоплаш ҳам, ритм, югуриш тезлиги, баландликка сакраш, механизмнинг ўзгаришига олиб келди.

Москвада 1980 йил қурилган, ёғоч билан қопланган велотрек спортчиларни классификациясини оширишга катта мусобақаларда барқарор натижа кўрсатишга олиб келган бўлса, ГДР, АҚШ да тезликда ишловчи велосипед конструкцияси ғалабага олиб келди. Масалан, дискалик ғилдиракли ишлатиш оқибатида Э.Мерксни (49,432км) қўйган 12 йиллик рекордини, Ф.Мозер 50км/ч вақтни 51,151км\ч вақтга ўзгартириб фантастик натижа кўрсатди.

Велосипедистларга спорт кийимларини - комбинзонларни ҳаво сирпаниб ўтиб кетадиган материаллардан тайёрлаш, жамоа пойгасида 100 км ни ўртача 2 дақиқага оширди.

Гимнастик снарядларни конструкциясини ўзгартириш кўшимча инвентарлардан фойдаланиш кўп сонли мураккаб, оригинал элементларни, машқлар ўртасидаги боғлам ва боғлиқликларни юзага келтирдик, бу

ҳакамлар томонидан аниқланишни осонлаштиришга ривож бўлди. Шундай қилиб янги тайёрланган инвентарлар, асбоб - ускуналар, техник воситалар спорт турларини ривожлантиришга олиб келади.

### **8.8. Спорт тайёргарлиги тизимида тренажёрлар.**

Тренажёрлар билан жиҳозланган залларда тренировка қилиш ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга, техник кўникмаларини такомиллаштиришга аниқ назорат қилиш шароити, тренировка юкламаси параметрлари ва бошқаларга самарали ёрдам кўрсатади.

Спорт амалиётида қўлланилаётган тренажёрларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин.

**Биринчи гуруҳга** - енгиллаштирилган лидерлик тамойилида ишловчи тренажёрлар киради. Бу тренажёрларда табиий ҳолда натижага эриша олмаган спорт машқлар ва элементларини бажариш имконияти туғилади.

Бу тренажёрлар спортчига ҳаракат тузилиши фазовий, вақт, динамик ва ритмик характеристикаларини аниқ ифода этишга ёрдам беради.

**Иккинчи гуруҳ** - тренажёрларга ҳар хил лидерлик қилувчи спортчини берилган тезликда югириши ёки белгиланган суръат ва ритм ҳаракатини тез ўрганишга ёрдам берувчилар киради. Масалан, Циклик спорт турларида кўпинча светолідерлар машғулот бўлақларини ва аниқ тактика қўйиш учун ишлатилади. Бошқа спорт турларида ҳам ҳар хил товуш, свет ёниб спортчига ишни шиддати, вақти амплетудаси тўғрисида хабар беради.

**Учинчи гуруҳга** - жисмоний сифатларни техник такомиллаштириш билан кўшиб олиб борилган тренажёрлар киради. Масалан, эшкак эшиш тренажёрлари.

**Тўртинчи гуруҳга** - тезкор куч машқларини оптималлаштирувчи тренажёрлар киради. Бу мақсадда ҳар хил пружинали блок ричаг маятникка ўхшаган тренажёрлардан фойдаланилади.

**Бешинчи гуруҳга** – «*Ноутилус*» типдаги бир вақтда кучни ва суякларни бўғинлар ўртасидаги ҳаракатчанлигини оширади. Махсус эксцентрик мослама юкламани аста - секин ўзининг куч имкониятига қараб ошириб боради.

Булардан ташқари спортчиларни кучи, юкламани қандай қабул қилиш организмининг функционал ҳолатини аниқловчи ҳар хил диагностик приборлардан фойдаланилади. Масалан, «*спорт 4*», «*соат*» артериал босимни ўлчайдиган ва бошқалар.

### **8.9. Спортчини тайёрлашда илмий таъминлаш**

Ўз вақтида илмий техник ривожланишни амалиётга киритиш, кўпинча спортчини тайёрлашни натижасига таъсир кўрсатади.

Ҳозирги кунда илмий гуруҳ мажмуасига (ИГМ) кирувчи олимлар спорт натижасини кўтариш билан спорт фанини ҳам бойитиб боришади.

Машғулот жараёнини илмий таъминлаш тизимида қуйидаги асосий йўналишлар белгиланган.

1. Тайёргарликни такомиллаштириш ва материал техник асосини такомиллаштириш.

2. Машғулот жараёнида ҳар хил тузилиш бирлигини ража-лаштиришни оптималлаштириш (тренеровкани алоҳида кунлари, микро - мезоцикллар, даврлар ва макроцикллар, кўп йиллик тайёргарликни босқичлари).

3. Айрим спортчилар ва команданинг спорт ютуқларини башорат қилиш.

4. Машғулот жараёнида индивидуал чамалаш бўйича тавсифлар ишлаб чиқиш, тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятига ташхис қўйиш ва моделлаштириш.

1. Мусобақа фаолиятини режалаштиришни оптималлаштириш.

### **Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.**

1. Спортчининг иш қобилияти деганда нима тушунилади ?
2. Спортчини тайёрлаш тизимида фармокологик таъминлаш ?
3. Ўрта ва юқори тоғ баландлигида спорт машғулоти ?
4. Иссиқ ва совуқ шароитда спорт машғулоти ва мусобақа ?
5. Географик ғояларни ўзгариши билан боғлиқлиги ?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Каримов И,А, «Ўзбекистон - келажаги буюк давлат» Т.,Ўзбекистон, 1992
2. Каримов И,А. “Биздан озод ва ободватан қолсин” Т.,Ўзбекистон
3. Каримов И.А, “Кучли давлатдан кучли жамият сари” Т., “Шарқ” 1998
4. КАРИМОВ И.А. “баркамол авлод орзуси-”-Т., “Шарқ” 1999
5. “Ўзбекистон болалар спотини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги И.А. Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги 3154 – сонли фармони