

85.1-20
4-15

Ўроқ ИБРОҲИМ
Зиё ЖУМАЕВ

ТРЕНЕРЛИК КАСБИ



**Ўроқ Иброҳимов
Зиё Жумаев**

ТРЕНЕРЛИК КАСБИ

ТОШКЕНТ — «ZAR QALAM»



ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ИЛМИЙ КЕНГАШ ТОМОНИДАН НАШРГА ТАВСИЯ ЭТИЛГАН

Ушбу ўқув қўлланмаси университет ва педагогика институтлари жисмоний маданият факультетларининг талабалари, мутахассислари, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари, спорт жамиятларининг тренер ходимлари учун мўлжалланган.

Қўлланмада тренерлик касби фани, унинг вазифа ва методлари, спорт фаолияти, спорт машғулоти ва мусобақаларининг даврлари, спорт машғулоти ва мусобақаларини режалаштириш ва ҳисобга олиш, спорт фаолиятида тарбия ва унинг хусусиятлари, тренер ва спорт мусобақалари, катта спортда юклар ва уларни нормалаштиришга қўйиладиган талаблар, тренерлик фаолиятида педагогик бошқариш хусусиятлари масалаларига кенг ўрин берилган.

Тақризчилар:

**Рафиев Ҳ. Т. — педагогика фанлари номзоди, профессор.
Алимов Қ. А. — педагогика фанлари номзоди, доцент.**

© Иброҳимов Ў.И, Жумаев З.

© «Zar qalam» нашриёти, 2006 .

СЎЗ БОШИ

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг қабул қилинган “Таълим тўғрисида”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунлар, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ва бошқа фармонлар туб ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маънавий ва маданий ўзгаришларни юзага келтирмоқда. Жумладан, олий таълим тармоқларида ҳам ўқув-тарбия услубининг эски йўналишидан воз кечилмоқда. Янги педагогик технологияни жорий этишни эса даврнинг ўзи тақозо этмоқда. Натижада бу соҳада сифат ўзгаришлари рўй бермоқда. Жумладан, олий таълим тизимининг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар олдида ҳам бир қатор долзарб муаммолар пайдо бўлмоқда. Уларни ҳал этиш эса ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялашга хизмат қилади. Энг муҳим ва долзарб масалалардан бири дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалар яратишдир. Республикамиздаги олий ўқув юртларининг айримларида жисмоний тарбия факультетлари фаолият кўрсатиб, уларда жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрланади. Булардан ташқари, Республикамизда ягона Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва 11 та олимпия захиралари коллежлари мавжуд бўлиб, уларда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт турлари бўйича мураббийлар тайёрланади. Шу соҳадаги бўлажак мутахассислар тренерлик касбига оид зарур назарий билим, кўникма ва малакаларни эгаллашлари лозим. Ана шу талабларни ҳисобга олган ҳолда ушбу ўқув қўлланмаси яратилди. Унинг ўқитувчилар, мураббийлар ва талабалар фаолиятида асосий дастур бўлиб хизмат қилиши кўзда тутилади.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, барча ёшдаги мактаб ўқувчилари ва олий мактаб талабалари спорт машғулотлари ва мусобақалари жараёнида рўй берадиган турли хил ўзгаришларни ўрганади, илмий ва амалий маълумотларни ҳамда илғор тажрибаларни таҳлил қилиб умумлаштиради, жисмоний тарбия ва спортнинг тегишли вазифаларини белгилайди, уларнинг моҳиятини, спорт машғулотлари ва мусобақалари жараёнини, спортчиларда содир бўладиган ички ва ташқи кечинмаларни ўрганади, таҳлил этади ва хулоса чиқаради. Бу эса спортимизнинг келажак равнақини таъминлаш имконини беради.

Ушбу китобни тайёрлашда А. А. Деркач, А. А. (М. ФиС., 1981), Ф. А. Керимовнинг “Кураш тушаман” (Тошкент, 1990), Н. Г. Озолиннинг “Современная система спортивной тренировки” (М., 1982), Ў. И. Иброхимовнинг “Спорт психологияси” (Тошкент, “Янги аср авлоди”, 2004), Ж. Тошпўлатовнинг “Ўзбек кураши” (Тошкент 2000), Ю. Юнусова, А. Ефименколарнинг “Спорт тренировкеси асослари” (Тошкент, “Ўқитувчи”, 1984) каби методик ва ўқув қўлланмаларидан, илмий мақола-ю, тадқиқот ишларидан ва бундан ташқари, муаллифлар ўз иш тажрибаси, илмий ва амалий кузатиш натижаларидан унумли фойдаланган.

Ушбу китоб дастлабки қўлланма бўлганлиги учун айрим камчиликлардан холи бўлмаслиги мумкин.

Қўлланма юзасидан билдириладиган барча фикрлар, танқидий мулоҳазалар учун муаллифлар олдиндан миннатдорчилик билдиради.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ—ИЖТИМОЙ ХОДИСА

Спорт—хусусий мусобақа. Кишининг барча сифат ва қобилиятларини аниқлаш, солиштириш усулидир, тўлиқ социал маънода шахслар курашидир.

Спорт—спортчиларнинг қатъий тартиб ва қоидалар асосида мусобақалашуш фаолияти.

Спорт—рақобат, баҳс, адолат, тараққиёт, завқланиш, роҳат, қаҳирик, тинчлик, бирлик ва дўстлик демақдир.

Спорт учун қуйидагилар зарур:

1. Бир хиллаштириш (қоида, мусобақалашуш тартиби, моддий база, анжомлар, бир хил шароит ва ҳоказо);

2. Юқори натижаларга эришиш учун рақобат ва талабларнинг аста-секин ўсиб боришини тақозо қиладиган мусобақалашуш фаолияти;

3. Мусобақашувчилар учун қатъий тартиб ва қоидаларни белгилаш.

Мамлакатимизда спорт икки асосий усулда ривожланмоқда:

1. Умумтаълим мактаблари, ўқув юртларида татбиқ этиладиган спорт, ҳаваскорлик спорти, ихтисослашган амалий, жисмоний ва маънавий ривожланиш йўналишидаги спортдан ташкил топган асосий ва замин яратувчи спорт;

2. Халқаро ва миллий спорт муассасалари томонидан ташкил қилинадиган юксак натижалар спорти.

Катта спортнинг фаол қатнашчисига хос хусусият ўрта ҳол натижалар билан қаноатланмасдан, балки мамлакат ва жаҳонда энг юқори натижаларга интилишидир.

Юксак натижалар спорти оммага самарали таъсир кўрсатади. Буни Пьер де Кубертен аниқ таърифлаган: “50 киши спорт билан шуғулланиши учун 20 киши ихтисослашиши керак; аммо 20 киши ихтисослашиши учун 5 киши энг юқори натижаларга эришган бўлиши зарур”.

Юқорида келтирилган спорт шакллари ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб, бир-бирининг таъсирида такомиллашади. “Катта спорт” оммавий ҳаваскорликка асосланади. Оммавий ҳаваскорлик спортининг кенг тарқалиши ўқув юртларида, армия ва турли муассасаларда спорт ишининг қандай йўлга қўйилганлигига боғлиқ.

Спорт ижтимоий маданиятнинг муҳим қисмини ташкил қилади. Спортда такомиллашиш жараёни—бу ҳаракат санъатини

уллаштириш, инсоннинг куч ва қобилиятини ривожлантиришдир. Спортнинг муайян ривожланиш босқичида эришиладиган энг юқори натижалар спортчиларни чексиз рағбатлантиради. Спорт кутуклари спортчининг истеъдоди билангина эмас, кўпроқ унинг гийёргарлиги билан белгиланади. Юқори спорт кутукларига эришиш борасида спорт машғулотининг воситалари, методлари, шакллари ва унга яқин назарий тушунчалар такомиллаштирилади. Спорт кутукларининг даражаси муайян жамиятнинг жисмоний кўрсаткичлари, хусусан, умумий маданиятининг ифодаси сифатида қаралади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ривожланишининг губ масалалари Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг кундалик турмушига киритиш, "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонун талабларини ҳаётга татбиқ қилишнинг йўллари ва воситалари Президентимиз 1992 йил 14 январда имзо чекан ана шу Қонунда ўз ифодасини топди.

Ҳозирги даврнинг муҳим хусусияти шундан иборатки, мамлакатимизнинг иқтисодий куч-қудрати мисли кўрилмаган даражада хўжалик ва ижтимоий масалаларни бир йўла ҳал қилишга имкон беради. Бу эса, ўз навбатида, халқ хўжалиги барча звеноларининг ўзаро алоқадорлигини, ўзаро боғлиқлигини оширади ва ижтимоий-иқтисодий масалаларни ҳар томонлама ҳал қилишни талаб қилади.

Масалаларни яхлит ва узлуксиз равишда ҳал этиш талаби ижтимоий фаолиятнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасига ҳам батамом тааллуқлидир.

Жисмоний тарбия ва спорт халқ хўжалигининг мустақил тармоғига айланган. Бу тармоқ давлат ва ижтимоий органлар— жисмоний тарбия ва спорт кўмиталари, кўнгилли спорт жамиятларининг Кенгашлари томонидан бошқарилади.

Президентимиз ва ҳукуватимиз мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида катта маблағлар ажратиб келмоқда. Йилдан-йилга физкультура ташкилотларининг моддий базаси яхшиланмоқда. Ҳар йили янги стадионлар, сузиш ҳавзалари, спорт майдонлари, чанги бекатлари, спорт заллари, яхлит спорт саройлари ишга туширилмоқда. 63 та олий, 11 та олимпия заҳиралари коллежларида ва шунингдек, жисмоний маданият факультетларида малакали мутахассислар тайёрланмоқда. Жисмоний тарбия тизими ва спорт машғулотининг илмий асосларини ишлаб чиқиш масаласи билан кўпгина ўзбек

олимлари бугунги кунда алоҳида шуғулланмоқда. Оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбия ва спорт кенг ташвиқот қилинмоқда.

Халқлар, мамлакатлар ўртасида ўзаро муносабат ўрнатиш ва ривожлантириш ишида спортнинг аҳамияти катта. Спорт мусобақалари давомида барча халқларда кишининг кучи, мардлик, жасурлик каби сифатлари ўзаро солиштирилади. Спорт ҳаққоний рақобат, фирромсиз кураш ва дўстлик ғояларидан таркиб топган. Бу ғоялар барча халқларга таржимасиз тушунарлидир.

Доимий равишда спортчилар билан ғоявий-тарбиявий ишларни яшилаш чоралари кўрилмоқда. Бу борада ҳукуратимизнинг бир қатор Қонун ва қарорлари қабул қилинди. Уларда мусобақалар, машғулот даври ва турмушда спортчилар хулқининг ахлоқий нормалари ва қоидалари ишлаб чиқилди.

Спорт этикасининг асоси ўзбек спортчисининг ахлоқ кодексидир. Спортчи хулқ-атворининг этикавий нормалари: талабларда, низомларда, мусобақа дастурларида қонунлаштирилган. Мусобақада спортчилар учун тенг шароит яратилиши, ғолибларни аниқлашда холислик, рақиб ва ҳакамга ҳурмат билан қараш, мусобақада хавфсизликни таъминлаш, маросимга риоя қилиш бурч сифатида қаралади.

Ҳозирги вақтда 0,01 сек. аниқликкача электросекундомер билан фотофиниш, видеомагнитофон, ўлчов аппаратураси (улоқтиришда лазер нури ва бошқалар) миллати ҳар хил ҳакамлар сонини кўпайтириш орқали (фигурали учишда—9 та, сакрашда—6 та ва ҳоказо) спорт натижалари тайёрланиши, ҳакам тўғри ёки нотўғри баҳолашига қарамай, қоидага риоя қилиши, ҳакамларга нисбатан расмиятга амал қилиши шарт.

Президентимиз ва ҳукуратимизнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳақидаги талаби ҳозирги даврда “Алпомиш” ва “Барчиной” синов талабларининг кундалик ҳаётга татбиқ қилиниши орқали амалга оширилмоқда. Унинг муҳим, социал ва ғоявий аҳамияти Ўзбекистон халқларини ҳамда ёшларини жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишдадир.

Янги ҳуқуқий демократик жамият жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий функцияси Ўзбекистон Республикаси биринчиликлари ва чемпионатларида намоён бўлмоқда. Спорт ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясининг муҳим воситасидир.

Тинчлик дастурининг амалга оширилиши ҳозирги шароитда халқаро спорт алоқаларининг ривожлантирилишига самарали таъсир кўрсатмоқда, бу эса шак-шубҳасиз, барча мамлакатларнинг илғор жамоатчилиги томонидан қўллаб-қувватланмоқда.

Шунинг учун спорт соҳасида янги ҳуқуқий демократик жамият мафқурасининг барча шаклларига амал қилиш, терроризмнинг ғоявий қўпорувчилик ишларига қарши Ўзбекистон ёшлари хушёрлигини ошириш, ўз Ватани ҳимоясига тайёр бўлиш руҳида тарбияламоқ зарур.

Кейинги йилларда ўзбек спортчиларининг чет эл спортчилари билан халқаро алоқалари кенг тус олди ва Ўзбекистон Республикасининг бошқа мамлакатлар билан маданий алоқалар алмашинувининг деярли учдан бир қисмини ташкил қилди. Жисмоний тарбиянинг ташкилий ва илмий масалалари бўйича фикр алмашинувлар кенгайди.

Спортда халқаро ҳамкорлик муносабатлари ҳозирги даврнинг олимпиада ҳаракатлари орқали ўз ифодасини топмоқда. Олимпизм давримизнинг муҳим воқеасига айланди. Олимпиада ўйинлари эса халқлар, давлатлар, сиёсий партиялар, ёшлар ва бошқа ташкилотлар, шунингдек, ижтимоий ва сиёсий арбоблар диққатини ўзига жалб этди ва жаҳоншумул аҳамиятга эга бўлди. Бугунги кунда барча мамлакатларда мусобақаларни ўтказиш қоидаларини тенг ҳуқуқлилиқ принципи асосида ҳаётга татбиқ этиш учун чинакам кураш олиб бормоқдалар.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спорт ва унинг ижтимоий аҳамияти ҳақида тушунча беринг.
2. Мамлакат спортини ривожлантиришда Президентимиз ғамхўрлигини нимада кўрасиз?
3. Спорт этикаси нима?
4. Спорт—ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбияси омили эканлигини тушунтиринг.

ТРЕНЕРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, ИШ ФАОЛИЯТИНИНГ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ ВА КАСБИЙ МАҲОРАТИ

Фаолият—киши руҳий ва ҳаракат фаоллигининг онгли бошқарилуви бўлиб, жамиятнинг мақсад ва вазифаларини кўзловчи ва уни бажаришга қаратилган аниқ йўналишдир. Кишининг ҳар қандай фаоллигини ҳам фаолият деб бўлмайди. Меҳнат, ўқув, спорт билан шуғулланиш, жамоат ишлари—булар

турлича фаолият турларидир.

ФАОЛИЯТНИНГ КОМПОНЕНТЛАРИ:

- а) Сезги ва идрок этиш билан боғлиқ бўлган ҳолатлар.
- б) Эслаб қолиш ва маълумотларни талаффуз этиш.
- в) Фикрлаш (иш, ўқиш жараёнида вазифаларни бажариш).
- г) Янги машқлар ва ўйинларни, ҳаракатларни ўйлаб топиш билан боғлиқ бўлган фаолият тури.
- д) Ҳаракат тури (жисмоний маданият тренери фаолиятида муҳим рол ўйнайди).

ТРЕНЕРНИНГ УМУМИЙ ВАЗИФАЛАРИ:

1. Таълим бериш.
2. Соғломлаштириш.
3. Тарбия бериш.

ФУНКЦИЯЛАРИ:

1. Тарбиявий функцияси.
2. Таълим-оқартув функциялари.
3. Ташкилотчи-бошқарув функцияси.
4. Ишларни режалаш функцияси.
5. Маъмурий-хўжалик (моддий-молиявий таъминлаш) функцияси.

ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИНИНГ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ:

1. Руҳий кучланишли.
2. Жисмоний юкланишли.
3. Ташқи муҳит омиллари (турли хил об-ҳаво шароитида машғулот ўтишлари билан боғлиқ бўлган шарт-шароитлар).

Тренер юқорида қайд этилган барча шарт-шароитлар, яъни руҳий кучланиш, жисмоний юкланиш ва ташқи муҳит омиллари таъсирида ҳам машғулотлар ўтишга тайёр бўлмоғи керак.

Бунинг учун эса тренер мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиб, ўзининг жисмоний чиниқишини ва соғлигини мустаҳкамлаб бориши лозим.

Шунга амал қилгандагина тренер кучли, чидамли, чаққон ва тезкор ҳаракат сифатларининг эгаси эканлигини намоён этади ва спортчилар учун намуна бўла олади, спортчилар эса ундан андаза олади.

ТРЕНЕРНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИ

Тренер шахсининг педагогик йўналиши:

1. Спорт билан шуғулланувчи болаларни севиши.
2. Спортчи-болалар билан ишлашга бўлган қизиқиши.
3. Жисмоний маданият ва спортга бўлган қизиқиши.

4. Жисмоний маданият ва спорт-педагогик фаолиятига бўлган қизиқиши.

5. Болалар спортининг аҳамиятини тушуниши ва тушунтира билишларидан иборатлиги.

Педагогик йўналишлар деганда, касбга бўлган муҳаббат унга интилиш ва қизиқишнинг кучли ҳамда барқарор бўлиши тушунилмоғи лозим.

ТРЕНЕР ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИНГ ТУЗИЛИШИ:

1. Спортчи-болаларни севиши.
2. Билими.
3. Малакаси.
4. Касбий сифатлари.
5. Обрўидан иборат.

БИЛИМИ:

1. Умумий (ижтимоий-сиёсий, умумтаълим, умуммаданият) билими.
2. Махсус (назарий, амалий, методик, руҳий, педагогик, тиббий, биологик, жисмоний маданиятга оид) билимлари.

“Ўқитувчи-тренер шахсининг энг муҳим хусусиятларидан бири спортчи-болаларни севишидир”, деган эди Л. Н. Толстой. Бу ҳақда В. А. Сухомлинский: “Болаларни севишни бирон-бир китобни ўқиб ҳам, бирон ўқув юртида таълим олиб ҳам ўрганиб бўлмайди. Болаларни севиш—уларга нисбатан бўлган диққат, эътибор ва меҳрибонликдир”, деб кўрсатган эди. Масалан, ўқитувчи-тренер яхши дарс, машғулот конспектини тузиши мумкин, ammo синф ўқувчилари ёки гуруҳ спортчилари билан ишни ташкил этишни билмаслиги ҳам мумкин. Бошқа бир ўқитувчи-тренер чуқур билимга эга бўлмай туриб, ташкилотчилиги ҳисобига дарсни, спорт машғулотларини яхши ўтиши мумкин. Бу ўринда ўзаро алоқа ўрнатиш муҳим аҳамиятга эгадир.

АЛОҚА БОҒЛАШ ЙЎЛЛАРИ:

1. Ўқувчи-спортчилар билан.
2. Ота-оналар билан.
3. Касбдошлари билан.
4. Таълим-тарбия билан боғлиқ бўлган ташкилот, корхона, муассаса ва кишилар билан.

Бунда ўқитувчи-тренернинг нутқ ва муомала маданияти катта ўрин тутади. Ўқитувчи-тренер дидактик малакасининг мазмуни ўқув, ўқув-спорт машғулотлари материалларини ўқувчи-спортчилар онгига содда ва аниқ қилиб етказишдир. Бунинг учун эса спортчилар гуруҳи фаолиятини бошқариш, уларнинг

диққатини жалб қила билиш, ўз предмети—спортнинг моҳиятини тушунтириш орқали унга қизиқиш уйғотиши лозим. Бунда ўқитувчи-тренернинг касбий сифатлари катта рол ўйнайди.

КАСБИЙ СИФАТЛАРИ:

1. Фоявий-сиёсий сифатлари.

2. Ахлоқий (хулқ-атвор) сифатлари.

Ўқитувчи-тренернинг педагогик оптимизми—келажакка умид билан қараши муҳим ахлоқий сифатларидан биридир.

Бунга: яхшилик, хайрихоҳлик, зийраклик, киришиб-келишиб кетишлик, қувноқлик, ҳазилкашлик, ўқувчиларга ишонишлик кабилар киради.

3. Ўзаро фикр алмашинувчилик:

киришиб кетишлик, хушфەъллик, меҳрибонлик, хайрихоҳлик демакдир.

4. Иродавий сифатлари:

а) Ўзини тута билиш ва бошқариш;

б) Талабчанлик;

в) Тиришқоқлик;

г) Сабр-тоқатлилики;

д) Бардошлилик;

е) Журъатлилики.

5. Маънавий, ақлий-заковат сифатлари:

а) Фикрнинг тиниқлиги ва ўзвий боғланишлилиги;

б) Танқидийлиги;

в) Тасаввур этишлиги;

г) Ихтирочилиги;

д) Зукко-донолиги.

6. Руҳий сифатлари:

а) Жисмоний фазилатларни сақлашлиги;

б) Ўзгарувчи ҳолатларга мослашуви.

Жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчи-тренерининг обрўйи:

1. Касб-хунар обрўйи (спорт унвони, билими, малакаси).

2. Ёш билан боғлиқ бўлган (тажрибали ўқитувчи-тренер сифатида) обрўйи.

3. Эгаллаган лавозими (ўқитувчи, тренер, директор) обрўйи.

4. Ахлоқий обрўйи.

5. Куч ишлатиш билан орттирган обрўйи.

6. Масофадаги обрўйи (ўқувчилар, спортчилар билан кам муомалада бўлади).

7. Дўстлик обрўйи.

8. Хайрихоҳлик орқали орттирган обрўйи.
9. Барча қонун-қоидаларга, талабларга қатъий амал қилиши орқали орттирган обрўйи.

ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИНГ ЎЛЧОВИ:

1. Спортчиларнинг машғулотга катта қизиқиш билан қатнашишлари.
2. Машғулотдан қониқиш ҳосил қилишлари.
3. Машғулотларга доимий равишда қатнашишлари.
4. Тренер ва спортчилар ўртасидаги яхши ижтимоий-руҳий муҳит.
5. Спортчиларнинг эришган ютуқлари.
6. Спорт тури бўйича терма жамоанинг бошқа жамоалар томонидан тан олинаши.
7. Спортчиларда бўлган ижобий ўзгаришлар.
8. Юқори малакали спортчиларнинг тренер бўлишни орзу қилишлари.

МАҲОРАТНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ:

1. Тажрибали тренерларнинг машғулотларини кўриб ўрганиш ва таҳлил этиш.
2. Доимий равишда махсус ва кўшимча адабиётлар, матбуот материалларини ўқиб бориш, кинотеатрга бориш, телекўрсатуларни кўриш, спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш, томоша қилиш.
3. Кундалик ўз иш фаолиятини таҳлил этиш.
4. Оддий илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш ва таҳлил этиш.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Тренернинг вазифалари ва функцияларини тушунтиринг.
2. Тренер иш фаолиятининг шарт-шароитлари қандай?
3. Касбий маҳоратни қандай тушунасиш?

СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАШ

1. Шуғулланувчининг барча ўлчамларини ўрганиш.
 2. Педагогик кузатишлар орқали ўрганиш.
 3. Тест-синов меъёрларини қабул қилиш орқали ўрганиш.
- Илғор иш тажрибалари ва давр талабларидан келиб чиқиб, айрим спорт турлари бўйича спортчиларни саралаш ҳамда уларнинг ёшлари

чегараси қуйидагича бўлишини талаб этади:

№	Спорт турлари	Ёш кўрсаткичи		
		БЎСМга қабул қилиш	Спорт тўғарагига қабул қилиш	Қобилиятли болаларни яққа тартибда ўргатиш
1	Сузиш, конькида нафис машқлар бажариш	7-9	8-11	6-7
2	Сувга сакраш, теннис, стол тенниси, бадминтон	8-9	9-11	7-8
3	Спорт гимнастикаси, бадиий гимнастика, акробатика	10-11	11-12	7-8
4	Баскетбол, волейбол, футбол, кўл тўпи, хоккей	10-11	11-13	9-10
5	Чанғи спорти, енгил атлетика	10-12	11-13	9-10
6	Қиличбозлик, от спорти, замонавий беш кураш, отиш	10-11	10-12	10-11
7	Бокс, кураш, оғир атлетика	10-12	10-12	9-10

Саралашнинг 2-3-босқичларида асосан қуйидаги омилларга алоҳида эътибор бериш лозим:

1. Қобилиятнинг руҳий заминига.
2. Танланган спорт турига бўлган қобилиятнинг ўзига хос хусусиятларига.
3. Тикланиш жараёнининг тез ва сифатлилигига.

Шуғулланувчи-спортчиларни танлашда умумривожлантирувчи махсус машқлар бажартириш орқали уларнинг ҳаракат кўникма ва малакаларининг ривожланиш даражасини аниқлаш мумкин.

Ҳар бир ҳаракат сифат (куч, чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик)ларини аниқлаш учун айрим-айрим машқлар танлаш ва синов меъёрларини қабул қилиш талаб этилади.

Саралашнинг 1-босқичида шуғулланувчилар ёшини чегаралаш ва уларнинг қизиқишлари асосида спорт турларига жалб этиш, спорт билан шуғулланиш истагини билдирувчи болаларнинг барча ўлчамлари (бўйи, оғирлиги, ўпка тириклик сифими, кўкрак айланаси, кўл кучи ва бошқалар)ни ўрганиш, педагогик кузатишлар, шуғулланувчининг жисмоний ҳаракат сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик)ни аниқлаш учун назорат синов меъёрларини қабул қилиш, тиббий текширув ишларини ўтказиш ташкил этилади.

ПЕДАГОГИК КУЗАТИШЛАР

Педагогик кузатишлар саралашнинг бош шакли ҳисобланади. Саралаш 1-босқичининг вазифалари—спортга дастлаб қадам қўйган шуғулланувчининг қобилият ва истеъдод нишонларини аниқлаш. Бу ўринда тренер тажрибаси ва сезгирлиги муҳим рол ўйнайди. Спортда саралаш махсус усуллар ва синов меъёрлари талабларига мос назорат машқларини қабул қилишни қўллаш асосида амалга оширилади.

Шуғулланувчининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний қобилиятини аниқлашда ҳар бир спорт тури ўзига хос талабларни қўяди. Уларни қуйидаги жадвалда келтирамыз.



Саралашда спортчиларнинг жисмоний ривожланишига қўйиладиган талаблар.

№	Спорт турлари	Талаблар		
		Зарурий	Тўлдирувчи	Иккинчи даражали
1	Баскетбол, волейбол	Б а л а н д б ў й л и к, эпчиллик, яхши соғлик	Тезкорлик, чидамлилик, оёқларнинг сакровчанлик кучи	Эгилувчанлик, қўл кучи, гавда кучи
2	Кураш	Эпчиллик, яхши соғлик	Қўл ва гавда кучи, оёқ кучи, чидамлилик, эпчиллик, бўй-оғирлик кўрсаткичлари	Эгилувчанлик
3	Е н г и л атлетика	Яхши соғлик, тезкорлик, куч, чаққон- лик, оёқ кучи, эгилувчанлик	Гавда кучи, чидамлилик, баланд бўйлик	Қўл кучи, эгилувчанлик
4	Ф у т б о л, теннис	А Ъ Л О даражадаги с о ў л и к, чидамлилик, чаққонлик, тезкорлик	Куч, эгилувчанлик, қўл кучи, баланд бўй, оғирлик, бўй кўрсаткичи, оёқ кучи	Эгилувчанлик
5	Бокс	Тезкорлик, эпчиллик, яхши соғлик	Қўл ва гавда кучи, чидамлилик, бўй-оғирлик кўрсаткичи	Эгилувчанлик, оёқ кучи

Бундан ташқари, саралашда спорт билан шуғулланувчининг жисмоний тараққиётини, ҳар бир жисмоний ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш мақсадида назорат синов машқлари ҳам ўтказилади. Масалан: куч, тезкорлик,

чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ҳаракат сифатларини аниқлаш учун алоҳида-алоҳида машқлар ўтказилади ва олинган натижалар асосида шуғулланувчиларнинг жисмоний қобилиятини ҳамда унинг истеъдодлари аниқланади.

Бу тренернинг саралаш ишларини энгиллаштиради ва иш фаолиятининг самарали бўлишини таъминлайди.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спортчиларни танлашнинг дастлабки кўриги (1-босқич: 1-машғулотдан 2-3 ой машғулотлари жараёни) ни тушунтиринг.

2. Бошланғич давр (2-босқич: 3-6 ой) машғулотлари жараёнида бўладиган ўзгаришларни чуқур ўрганиш қандай бўлади?

3. Шуғулланувчининг спорт ихтисослигини аниқлаш учун кўп йиллик машғулотлар жараёнини ўрганиш (3-босқич)ни қандай тушунасиш?

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

ХАЛҚ МАҚОЛЛАРИ:

А) Режали иш - тежамли иш,
Режасиз иш - қолипсиз гишт.

Б) Сув билан экин ўсар,
Тарбия билан одам.

В) Соғ танда - соғлом ақл.

Г) Саломатлик - туман бойлик.

Д) Соғ юрак - тоғ юрак.

Машғулотларни режалаштиришда жойлардаги шароит, жиҳозлар ҳисобга олинмоғи керак.

Режалаштириш - машқлар ва уларни жисмоний тарбия ва спортга оид турли иш шаклларида муайян вақт оралиғида ўтказиш усулларини тақсимлашдир.

Тўғри режалаштириш машғулотлар жараёнида жисмоний машқларни, техник усулларни доимий равишда узлуксиз қўллаш ва ўқув-тарбия жараёнида энг юқори натижаларга эришиш имконини беради. Қуйида айрим спорт турлари бўйича спорт машғулотларини режалаштириш намуналарини келтираемиз.

**Миллий кураш секциясининг 200__ йил учун
НАМУНАВИЙ ЎҚУВ РЕЖАСИ**

№	Тайёргарлик турларининг мазмуни	Ўқув гуруҳи, ўқув йиллари бўйича соатлар миқдори		
		I кичик	II Урта	III катта Эслатма
	Назарий машғулотлар			
1	Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизимида "Алломиш" ва "Барчиной" синнов меъёрлари	1	1	2
2	Ўзбекистонда миллий курашнинг ривожланиши	1	1	2
3	Киши организмнинг тузилиши ва функциялари. Жисмоний машқларнинг организмга таъсири	-	1	1
4	Курашчи гигиенаси. Врач назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш, шикастланишнинг олдини олиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш	1	1	1
5	Кураш техникаси ва тактикаси асослари	1	3	3
6	Ўқув машғулотидаги спорт тренировкаси жараёнида ва уй шароитида мустақил равишда таълим-тарбия бериш методикаси асослари	2	2	4
7	Мусобақа қоидалари. Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш	1	2	2
8	Жихозлар ва асоб-анжомлар	1	1	-
	Жами:	8	12	15
	Амалий машғулотлар			
1	Жум жисмоний тайёргарлик (бунга "Алломиш" ва "Барчиной" синнов меъёрларини топшириш ҳам киради)	100	90	100
2	Махсус жисмоний тайёргарлик ва курашнинг бослиқ турлари билан танишиш	60	92	90
3	Гуруҳларда ва индивидуал машғулотларда техник ва тактик тайёргарлик	100	110	120
4	Шартли ва эркин беллашув машғулотлари	20	30	40
5	Мусобақаларда қатнашиш	14	20	30
6	Хазамлик амелияти	4	15	16
7	Махсус машқлар бўйича синнов меъёрларини топшириш	4	4	4
8	Врач-педагогик назорат, спортчи-полковларнинг ўзлаштиришларини хисобга олиш	6	6	6
	Жами:	308	368	406
	Хаммаси бўлиб:	316	380	420



**Махсус ва уйғун бирлик (комплекс)ли БЎСМ учун тахминий ўқув соатлари (енгил атлетика)
ТАҚСИМОТ ЖАДВАЛИ**

Мазмун	Ўқув гуруҳлари						Спорт маҳоратини ошириш гуруҳи
	Бошланғич тайёрларлик гуруҳи	III ва II раъяд гуруҳлари	I ўсмирлар раъяди ва III раъяд гуруҳи	II раъяд гуруҳи	I раъяд ва СУН гуруҳлари		
Назарий машғулотлар							
1. Узбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1	1	1	1	1	1	1
2. Узбекистонда енгил атлетика ривожланиши	1	1	1	1	1	1	1
3. Енгил атлетика машқларининг одам организмизига таъсири	2	2	1	2	-	-	-
4. Гигиена, врач назорати ва биринчи тиббий ёрдам	2	1	1	2	2	2	2
5. Спорт машғулотларининг физиологик асослари	-	1	1	2	2	2	-
6. Енгил атлетика машқ турлари техникасининг асослари	-	-	1	2	4	4	4
7. Машғулот ва ўргатиш методикасининг асослари	1	1	2	2	2	2	2
8. Машғулотларни режалаштириш	-	-	1	2	2	2	2
9. Спортчининг ахлоқий-иродавий қиёфаси	-	-	1	2	2	2	2
10. Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақа қоидаси	-	-	1	-	2	2	2
11. Машғулот жойи, жиҳоз ва асбоб-ускуналари	1	1	1	-	2	2	2
Жами:	8	8	12	16	18	18	18
Амалий машғулотлар							
1. Умумий жисмоний тайёрларлик	100	110	152	148	136	136	136
2. Махсус жисмоний тайёрларлик	50	90	140	198	209	209	209
3. Усуллар техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳамда уларни такомиллаштириш	50	200	300	394	649	651	651
4. Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	-	-	12	16	20	20	20
5. Мусобақа ва чамалаш (примкирка)	4	8	8	8	8	8	6
6. Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	304	408	612	764	1022	1022	1022
Жами:	312	416	624	780	1040	1040	1040
Хаммаси:							

**Енгил атлетика бўйича II ўсмирлар ва III разряд гуруҳлари учун ўқув
соатларининг тахминий тақсимои**

ЖАДВАЛИ

№	Машғулотлар мазмуни	ОЙЛАР												Жами		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	I. Назарий машғулот	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	152
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
3.	Енгил атлетика маш турининг техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	21	24	23	23	24	21	25	25	25	20	20	20	37	37	300
4.	Йуриқчи ва ҳакамлик амалиёти	2	2	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	12
5.	Мусобақа ва ҳомчўт (прликда) қилиш	Мусобақа календари бўйича														
6.	Битисув ва гуруҳга ўқувлик биланлари	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	ЖАМИ:	50	50	51	51	50	47	50	50	42	5	5	5	54	62	

**II разряд гурухлари учун ўқув
соатларининг тахминий тақсими**

ЖАДВАЛИ

№	Машгулотлар мазмуни	Ойлар												Жами		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	I. Назарий машгулот	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	6
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	148
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	14	61	198
3.	Ёнгил атлетика машқ турининг техникасини ўрганиш	27	27	32	32	32	29	32	32	32	32	32	30	28	47	394
4.	Йўриқчи ва ҳакамлик амалиёти	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	16
5.	Мусобақа ва ҳомчўт (прикидка) килиш	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	8
	Жами:	59	59	62	62	62	59	61	61	61	61	61	61	61	87	780

**I разрядли спортчилар гуруҳи учун Ўқув
соатларининг тахминий тақсими**

ЖАДВАЛИ

№	Машгулотлар мазмуни	ОЙЛАР												Жами			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
	1. Назарий машгулот:																
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	136
2.	Махус жисмоний тайёргарлик	14	14	14	14	18	18	18	18	18	18	18	16	16	24	25	209
3.	Енгил атлетика машқ турларининг техникасини ўрганиш ва тақомиллаштириш	52	54	54	52	52	47	55	55	55	55	43	44	44	71	70	649
4.	Ўйриқчи ва ҳакамлик амалиёти	4	2	-	2	4	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	20
5.	Мусобақа за ҳомчўт (прикидка) қилиш																
6.	Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
	Жами:	85	85	82	82	86	81	85	85	85	85	75	76	109	109	109	1040

**Спорт маҳоратини такомиллаштириш гуруҳи учун ёқув
соатларининг тахминий тақсими**

ЖАДВАЛИ

№	Машғулотлар мазмуни	ОЙЛАР												Жами			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
	I. Назарий машғулот	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	136
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик	14	14	14	14	18	18	18	18	18	18	18	16	16	24	25	209
3.	Енгил атлетика машқ турининг техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	52	54	54	52	52	47	55	55	55	43	44	44	44	72	71	651
4.	Йўриқчи ва ҳакамлик амалиёти	2	4	-	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2	4	4	20
5.	Мусобақа ва хомчўт (прикидка) қилиш	Мусобақа календари бўйича															
6.	Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	6
	Жами:	82	86	83	83	85	78	86	86	73	76	76	110	112	112	1040	

**Спорт ўйинлари (волейбол) билан шугулланувчи тайёрлов гуруҳи учун 200 йил
НАМУНАВИЙ УҚУВ РЕЖАСИ**

№	Ойлар	Сентябр	Октябр	Ноябр	Декабр	Январ	Феврал	Март	Апрел	Май	Июн	Июл	Август
		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Машгулотлар мазмуни	Машгулотлар сони	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Машгулотлар тартиб рақами	1-12	13-24	25-36	37-48	49-60	61-72	73-84	85-96	97-109	109-120		
I. Назарий машгулотлар	20	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2		
1. Мусобақа қоидалари, мусобақа ташкил этиш ва ўтказиш	4	2	1	1									
2. Волейбол ўйинининг техник ва тактик асослари	6			2		1	1	1	1				
3. Ўйинни йўлга қўйиш ва кўриб чиқиш	8			1	1	1	1	1	1	2	1		
4. Ўйинни кузатиш ва таҳлил этиш	2								1		1		
II. Амалий машгулотлар	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
1. Умумиривожлантирувчи ва махсус машқлар, ҳаракатли ўйинлар	24	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Ўйин усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш	66	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3. Ўйиннинг тактик усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш	55	8	6	8	6	6	6	4	4	4	3		
4. Ўқув-ўйин машгулотлари	39	2	4	4	4	2	2	4	6	5	6		
5. Мусобақаларга қатнашиш	26		2		2	4	4	3	3	4	4		
6. Бoшқа спорт турлари билан шугулланиш	22			2	4	4	4	2	2	2	2		
7. Синов-машгулотлари	4	2						2					
8. Ҳақамлик амалиёти	4							1	1	1	1		
Жами:	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

ТАБТИЛ – ЎТИШ ДАВРИ

Феврал ойи
ИШ РЕЖАСИ (волейбол)

№	Асосий машқлар	Ой кунлари											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Предметсиз умумривожлан-тирувчи машқлар	15'	15'	15'	8'	10'	12'	15'	17'	19'	22'	24'	26'
2.	Предметлар билан умумривожлантирувчи машқлар				15'	15'	15'	15'					
3.	Тўпни узатиш ва қабул қилиш усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш	20'	25'	20'	25'	20'	25'	25'	20'	15'	15'	15'	
4.	Тўпни узатиш ва қабул қилишнинг барча техник усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	25'	30'	30'	30'	20'
5.	Блок қўйиш ва зарб уриш усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш	15'	20'	20'			20'		20'				20'
6.	Уйнинг тактик усулларини ўргатиш ва такомиллаштириш				20'	25'				20'			
7.	Икки томонлама ўйин машғулотлари	15'	15'	15'	15'	15'	15'		10'		10'		25'
8.	Қўл тўпда икки томонлама ўйин	10'		5'			10'	15'		10'		45'	25'
9.	Енгил атлетика машғулотлари	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
	Машғулот ҳажми												
	Машғулотлар сони - 12												
	Ўқув соатлари - 24												

Ҳисобга олиш—бу спортчиларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашдир.

Ҳисобга олиш спортдаги ҳаракат малакалари ва сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, режалаштиришнинг тўғрилигини баҳолаш ва унга ўз вақтида тегишли ўзгартиришлар киритиш имконини беради.

Халқ ҳўжалигининг барча соҳаларидагидек, жисмоний тарбия ва спорт ишларида ҳам режалаштириш катта аҳамият касб этади.

Ҳўжалик юритишнинг асоси—ишни режали ташкил этиш ва амалга оширишдан иборатдир.

Ҳар бир ёш гуруҳ спортчилари учун жисмоний машқлар ва усулларни тарқатишнинг йиллик, ойлик машғулотлари, уларнинг ўқув соатлари ва режа-конспектлари ишлаб чиқилади.

Бунинг учун эса тренер ўз гуруҳи спортчиларининг соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ва тараққиёти ҳақидаги маълумотларга эга бўлмоғи ва улар асосида машқлар ва техник усулларни танламоғи керак. Агар спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва тараққиёти талаб меъёрларидан юқори бўлса, бироз мураккаброқ машқлар ва техник усулларни танлаши зарур.

Акс ҳолда эса оддий машқлар, усуллар комплекси ёки олдиндан ўрганилган ва катта куч талаб этмайдиган машқлар, усуллар комплексидан фойдаланиши тавсия этилади.

Ҳисобга олишлар:

1. Дастлабки ҳисобга олиш.
2. Кундалик ҳисобга олиш.
3. Яқуний ҳисобга олиш.

Спортчилар ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланишини аниқлаш мақсадида йилига 2 марта (куз ва баҳорда) махсус машғулотлар ўтказилади ва унда ҳаракатларнинг сон ва сифат кўрсаткичлари ҳисобга олиниб, дастурдаги стандарт талаб нормалари билан таққосланади.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спорт машғулотларини режалаштириш ва ҳисобга олишнинг аҳамиятини тушунтиринг.
2. Режалаштиришни қандай тушунасиз?
3. Ўқув соатларини тарқатишнинг йиллик режа-жадвалини айтинг.
4. Ойлик иш режасини тушунтиринг.
5. Машғулот соатлари иш режаси қандай бўлади?
6. Машғулотнинг режа-конспекти қандай тайёрланади?

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ—СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛИ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ

Спортчиларнинг ёшидан, малакасидан қатъий назар, уларнинг даврий тайёргарлиги тайёргарлик даврининг биринчи кунидан бошлаб кейинги махсус тайёргарлик учун жисмоний, руҳий, техник замин яратувчи машқлар асосида тузилади. Спортда тайёргарлик даври тахминан 5 ой давом этади. Спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси паст бўлганда, мутахассислиги бўйича организмнинг муҳим функционал тизимларини, шакллари қайтадан ривожлантириш талаб этилади. Қўлланиладиган машқлар йўналиши ва таркиби жиҳатидан мусобақа машқларидан сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин, олдида қўйилган мақсад шаклланиш қонуниятларига мос ҳолда спортчини ҳар томонлама тайёргарлик билан таъминлашдан иборатдир.

Тайёргарликнинг вазифаси спорт кўрсаткичи даражасини аниқловчи ҳаракат сифат мажмуаларини ривожлантириш эмас, балки асосий омиллардан фойдаланиш имкониятларини оширишдир. Бу шуни кўрсатадики, умумтайёргарлик машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари кенг қўлланилади. Восита ва методлар ўзгариб боради: шакл жиҳатидан мусобақа машқларига, характер ва тузилиши жиҳатидан организмга таъсир кўрсатиш даражасига яқин бўлган мусобақа ва махсус тайёрловчи машқлар сони кўпайтирилади.

Тайёргарлик даври икки босқичга бўлинади: умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичи. Уларнинг қанча вақт давом этиши кўп жиҳатдан спортчи малакасига ва микроциклнинг турига боғлиқ. Масалан, икки циклик режалаштиришда, биринчи микроцикл умумтайёрловчи босқичнинг узоқ вақт давом этиши ва махсус тайёргарлик босқичининг қисқа вақт давом этиши билан характерланади. Иккинчи микроциклда эса бунинг акси.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда одатда босқичлар режалаштирилади, малакаси етарли бўлмаган спортчиларда эса бунинг акси.

УМУМТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИ

Бу босқичнинг асосий вазифаси спортчининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини кўтариш, организмнинг асосий функционал тизимлари имкониятларини кўпайтириш, керакли бўлган спорт-техник ва психологик сифатларни

ривожлантиришдан иборат. Бу босқичда спорт кўрсаткичлари яхшиланиб, кейинги спорт фаолияти учун асос солинади. Тайёргарликнинг махсус қисми шундан иборатки, ҳал қилиш меъёрида унга таъсир этадиган алоҳида сифатларнинг ривожланиш даражасини оширади: (Адиназин три фосфат АТФ) аэроб ва анаэроб ресинтези имкониятларига таъсирларни алоҳида эътиборга олиш керак, ишчи ҳаракатларнинг тезкор-кучли ривожланишига, ҳаракат техникасини такомиллаштиришга, нафас олишнинг унумдорлигига, ишнинг тежамлилигига ва бошқаларга эътибор бериш лозим. Бу босқичда махсус тайёргарликнинг муҳим вазифаси—спортчининг катта юкланишларга бардош бериш даражасини оширишдан иборат.

Бу босқичда махсус тайёргарлик жараёнини ташкил қилишга қаратилган даврий талабларни ҳисобга олган ҳолда, биринчи режа мусобақа машқлари бўлиши керак. Мусобақа машқлари бажарилган умумий иш ҳажмининг кичик қисмини ташкил қилади.

Машқлар самарадорлиги мусобақа машқлари ҳажмига боғлиқ эмас. Бундан ташқари, мусобақа машқларидан кўпроқ фойдаланиш ёрдамчи ва махсус тайёрловчи машқларга салбий таъсир кўрсатиб, спорт кўрсаткичларининг пасайиб кетишига таъсир этиши мумкин.

МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИ

Бу босқичдаги машғулотлар спорт тайёргарлик даражасини, формасини эгаллашга йўналтирилади. Бунга эришиш учун мусобақа машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ва мусобақа машқлари кучайтирилади. Машқлар мазмуни биринчи босқичда вужудга келган база асосида барча ҳаракат сифатларини тарбиялашдан иборат. Бундан ташқари, машқ даврида бажарилган ишнинг умумий ҳажмини махсус иш қобилиятини оширувчи, ихтисослаштирилган воситаларга ажратилади.

Мусобақа техникасини такомиллаштиришга катта аҳамият берилади. Бу вазифа одатда жисмоний сифатларни тарбиялаш билан биргаликда икки йўналишда олиб борилади:

1. Тезлик қобилиятини ошириш асосида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш.

2. Махсус чидамликни ошириш асосида ҳаракатни, усулни тежамли ва тез ўзгартира олиш усулларини ишлаб чиқиш.

Бу босқичда мусобақа машқлари нотекис тақсимланади, босқич охирига бориб, унинг сони ошиб боради. Бу ҳар хил махсус

тайёргарлик машқларига ҳам тегишли. Босқич бошида улар мусобақа машқларидан узоқда бўлиб, махсус тайёргарлик гомонларига ижобий таъсир кўрсатади.

Бу босқичда олдин эришилган умумжисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолиш зарур. Бу эса машғулотларда чидамлилиқни ўстиришнинг воситалар таркибини махсус тайёргарлик машқларига яқинлашувчи машқларнинг солиштирма оғирлигини ошириш ҳисобига ўзгартирилади ва эришилади.

МУСОБАҚА ДАВРИ

Мусобақа даврининг асосий вазифаси эришилган махсус тайёргарлик даражасини ошириш ва уни мусобақаларда қўллай билишдан иборат. Бу вазифа мусобақа машқлари ва унга яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ёрдамида амалга оширилади.

Мусобақа даврида махсус тайёргарлик жараёни асосий мусобақалар тақвимига мос ҳолда тузилади. Одатда, бундай мусобақалар юқори малакали спортчилар учун 2-4 та бўлади. Шу билан бирга, бу мусобақаларда ҳамма конкрет хусусиятлар, спортчи олдида турган вазифадан бошлаб, қатнашувчи спортчиларнинг таркибига ҳисобга олинади. Қолган ҳамма мусобақалар машқ вазифасини ўтайди, бу мусобақаларга қоида бўйича махсус тайёргарлик кўрилмайди, уларнинг ўзи асосий мусобақалар тайёргарлигида муҳим халқа ҳисобланади. Бу мусобақаларнинг бир қисми спорт тақвими асосида ўтказилади. Бир қисми эса назорат қилиш сифатида ташкил қилинади.

Мусобақалар тайёргарлигининг методикасига асосий мусобақаларнинг давом этишлиги, курашлар сони, спортчиларнинг яқка хусусиятлари таъсир кўрсатади. Масалан, машқ жараёнининг олдинги даврларида мусобақа юкланишларига аналогик (ўхшаш) бўлган юкланишлар бериш талаб этилади. Тахминий мусобақа фаолиятининг характери махсус тайёргарлик вазифаларини ҳал қилувчи микроциклларни режалаштиришни ҳисобга олиши зарур. Айрим микроциклларда бирданига бир неча юкланишлар қўлланилиши мумкин. Бу юкланишларнинг ҳар бири олдинги юкланишда юзага келган чарчоқни енгиллаштириши керак.

Асосий мусобақаларга тайёрланишда яна бир нарсага эътибор бериш керак. Олдин айтиб ўтилганидек, машқ жараёнида спортчида кун мобайнида махсус ишчанликнинг маълум тебранишлар ритми юзага келади. Махсус ишчанликнинг энг юқори кўрсаткичи, машқ машғулотларининг оддий бир вақтида

қайд қилинади. Шунинг учун мусобақаларнинг тахминан куннинг қай вақтида бўлишига қараб, асосий машғулотларни назорат қилиш мумкин, айнан шу вақтида ташкил қилиниши жуда ҳам муҳимдир.

Мусобақа ўтиш жойининг жўғрофий жойлашуви ва кунлик режимлар алоҳида тайёргарликни талаб этиши мумкин. Шунинг учун асосий мусобақаларга тайёргарлик ва қатнашишни режалаштиришда ишчанлик эгри тебранишларини олдиндан шундай ўзгартириш керакки, бу тебранишларнинг энг юқори нуқтаси мусобақа вақтига тўғри келсин. Агарда мусобақа вақти олдиндан маълум бўлмаса ёки спортчи 3-5 соат ичида бир неча спорт турларида қатнашса, асосий машқ машғулотларини ва назорат қилинувчи мусобақаларни ҳар хил вақтларга режалаштириш керак.

Мусобақа муддатларига мос ҳолда ишчанликнинг бир мақомда тебранишларини қайта қуриш бир неча микроциклларни (3-5 та) махсус режалаштиришни талаб этади.

Микроцикллар шундай тузилмоғи керакки, мусобақаларда қатнашиш циклининг кунлари билан мос келсин. Бу спортчининг мусобақага қатнашиш кунларида юқори ишчанлик билан таъминловчи шартли-рефлектор йўқлигининг ҳосил бўлишига сабаб бўлади.

Мусобақа даврида терма командалар таркибида Европа, жаҳон Олимпия ўйинларида қатнашишга тайёргарлик кўраётган халқаро тоифадаги спортчилар машқлари мураккаблиги билан алоҳида ажралиб туради. Бундай ҳолларда қоида бўйича бир қатор йирик мусобақалар бўлади.

Кейинги йиллардаги амалиёт кўрсаткичи асосий мусобақаларга тайёргарлик босқичларида рационал тузилган машқ асосида фақатгина шахсий ютуқларга эришганлар эмас, балки кўрсаткичларнинг ўзгариб боришини таъминлаш лозим.

Спортчилар мавсумнинг асосий мусобақаларида энг юқори кўрсаткичларини кўрсатибгина қолмай, балки кўрсаткичларини ошириш учун ҳар хил сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларнинг бир-бирига рационал мос келишини аниқлаш; катта юкланиш ва тўлиқ дам олишни вужудга келтириш; машқ юкланишларини, тикловчи омилларни ва овқатланишни ягона жараён сифатида тасаввур қилиш, мусобақа жараёнида спортчини аниқ спорт турига яхши тайёрловчи физиотерапевтик ва психологик тадбирлар комплексини ишлаб чиқиш зарур.

Республика биринчилиги ва йирик мусобақалар орасидаги даврга боғлиқ тайёргарлик босқичи давом этиш вақти 5-8 ҳафта орасида бўлади. Бу одатда иккита мезоциклдан тузилади. Булардан биринчиси, катта қўшилган юкланиш билан спорт ютуқларининг юқори кўрсаткичларини белгиловчи сифат ва қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган, иккинчиси— тўлиқ тикланишга, кўникиш жараёни учун энг қулай шароитларни таъминлашга йўналтирилган бўлади.

Мавсумнинг асосий мусобақаларига тайёргарлик босқичининг биринчи 4-5 куни фаол дам олишга ва оғир стартлардан кейинги жисмоний ва руҳий тикланишга бағишланади. Сўнг давомийлиги 3-4 ҳафта бўлган маконли мезоцикл режалаштирилади. Одатда, у иккита (вақти бўйича) бир хил бўлимга бўлинади.

Биринчи бўлимда машқ макон характерида бўлади ва кўпинча тайёргарлик даврининг биринчи босқичидан машқ қайтарилади. Ҳар кунги машқ одатда кун мобайнида 3-4 машғулот давомида 5-7 соат вақтни эгаллайди. Мезоцикл дастурнинг аралаш бўлимидаги назорат қилиш мусобақалари билан тугайди. Юкланишнинг асосий параметрлари бўйича бу мезоциклда машқ спортчи организмига жуда кучли ва махсус таъсир билан характерланади. Мезоциклнинг катта юкланишлари спортчи организмнинг мослашув билан боғлиқ ўзгариш пайдо қила оладиган руҳий зарба ҳолатига олиб бориш билан белгиланади. Бу вазифани ҳал қилишда кўпинча машқларни спортчи организми тизимларига қўшимча талаблар қўювчи ўрта баландлик (денгиз сатҳидан) тоғлик шароитларида ўтказиш асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Маконли мезоциклдан сўнг мусобақа олди мезоцикли келади. Бу мезоциклнинг асосий вазифаси олдинги мезоцикл юкланишларидан организмни тиклаш, асосий мусобақаларга психологик тайёргарлик кўриш, спорт вақтларини ҳисобга олган ҳолда махсус ишчанлик тебранишларининг маълум мақомини ишлаб чиқишдан иборат. Бу мезоциклда иш ҳажми бирданига камайтиради. Тайёргарлик якка ҳолат касб этади. Спортчиларнинг юқори ишчанлигини ушлаб турувчи тикланиш воситалари кенг қўлланилади. Техник-тактик, психик тайёргарликлардаги майда камчиликларни йўқ қилишга катта эътибор берилади.

Жаҳон амалиётида мусобақаларга тайёргарликнинг яна бир шартли чизмаси ишлатилади. Бу чизма 6 ҳафтани ташкил этади.

Иккита уч ҳафталик мезоциклга бўлинади.

Биринчи мезоциклда умумтайёргарлик бўлими йўқ, иш махсус характерда бўлади, юкланиш эса микроциклдан микроциклгача доимий равишда камайиб боради. Кунлик иш ҳажми 3-5 соатни ташкил этади. Иккинчи мезоциклда иш ҳажми 1-3 соат оралиғидаги қўшимча ишнинг қўшилган ҳажми йилнинг бошқа даврларига нисбатан 50-60 фоизни ташкил этади. Шиддат энг юқори катталиқкача кўтарилади. Спортчининг ҳар томонлама тикланиши катта аҳамият касб этади. Фақат охирги мезоцикл давомида тўлиқ жисмоний ва руҳий тикланишга эришилгандагина яхши кўрсаткичлар кўрсатиш мумкин.

Асосий мусобақаларга тайёргарлик босқичи тузилишининг бу вариантлари кенг қўлланиб кўрилган.

Тайёргарликнинг бу шаклидан ташқари, кейинги йилларда жаҳон амалиётида кўп учраб турадиган тайёргаликнинг бошқа шакли ҳам муваффақиятли рақобатни ташкил этаяпти. Бу шакл тайёргарлик саралаш мусобақалари мавсумининг асосий спорт ўйинларидан бир оз олдин ўтказилади.

Мамлакат чемпионатида кескин махсус тайёргарлик амалга оширилади. Шундан сўнг команда таркибига олинган спортчилар мусобақа олди мезоцикл принципи асосида тузилган машғулот асосида 2 ҳафта машқ ўтказадилар.

ЎТИШ ДАВРИ

Ўтиш даврининг асосий вазифалари қаторига машқ ва мусобақа юкланишларидан сўнг тўлиқ дам олиш, шунингдек, кейинги макроцикл бошланишига спортчининг юксак тайёргалигини таъминлаш киради. Жисмоний ва руҳий тикланишга алоҳида эътибор бериш керак. Бу вазифалар ўтиш даврининг давомийлигини, қўлланилган воситаларнинг таркиби ва методини, юкланишларнинг динамикасини белгилайди.

Ўтиш даврининг давомийлиги одатда 3-4 дан 6-8 ҳафтагача бўлади ва спортчи кўп йиллик тайёргарлигининг қайси даврдалигига, йил мобайнида машқларни режалаштириш тизимига, мусобақа даврининг давомийлигига, асосий мусобақаларнинг мураккаблигига, спортчининг яқка хусусиятларига боғлиқ бўлади.

Амалиётдан ўтиш даврида ҳар хил ёндашишлар пайдо бўлади. Биринчи ёндашиш фаол дам олиш бирлигини изоҳ этади. Масалан, кўпгина америкалик сузувчилар асосий мусобақалардан сўнг 1,5-2 ойга машқни тўхтатадилар.

Иккинчи ёндашиш бир неча кунгина фаол ёки сушт дам олишни, кейин эса кескин машқ қилишни изоҳ этади.

Бундай ёндашиш оралиқ ҳисобланади ва фаол дам олиш воситаларининг кенг қўлланиши билан боғлиқдир. Шунингдек, махсус бўлмаган юкланишлар билан ҳам боғлиқ.

Бу вариантларнинг ҳар бири самарали бўлиши мумкин. Масалан, биринчиси кейинчалик бир неча вақт давом этадиган тикланишни талаб этадиган спортчининг функционал имкониятлари маълум даражада пасайишига олиб келса, бироқ руҳий имкониятларини тўлиқ тиклашга имкон беради. Бундай ёндашишда юқори кўрсаткичларни сақлаш босқичидаги юқори малакали спортчилар машғулоти режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Иккинчи вариант қандайдир сабаблар билан олдинги макроцикл дастурини бажармай қолган ва режалаштирилган юкланишларни олмаган спортчилар учун фойдалидир. Бироқ бу вариантни қоида бўйича маълум ҳолларда қўллаш мақсадга мувофиқ. Машқ жараёни қонун бўйича олиб борилганда, уни тузиш учун учинчи вариант қўлланилади. Бу вариантнинг афзаллиги ўтиш даврининг асосий вазифасини самарали бажариш билан боғлиқ.

Ўтиш даври машқ катта бўлмаган иш ҳажми ва кичик юкланишлар билан характерланади. Масалан, тайёргарлик даври иш ҳажмига нисбатан 3 марта камайтиради.

Машғулотлар сони ҳафталик микроцикл мобайнида 4-6 мартадан ошмайди ва катта юкланишлар режалаштирилмайди. Ўтиш даврининг асосий мазмуни фаол дам олишнинг ҳар хил воситалари ва умумтайёрловчи машқларни ташкил этади.

Бу даврда комплекс йўналган ҳар хил ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи воситаларни қўллаб машғулотлар ўтиш мақсадга мувофиқдир.

Ўтиш даврининг охирида юкланиш ошиб боради; фаол дам олиш воситалари ҳажми камайиб боради, умумтайёргарлик ва ёрдамлашувчи машқлар сони ортади. Бу навбатдаги макроцикл тайёргарлик даврининг биринчи босқичига ўтишни бир мунча осонлаштиради.

Ўтиш даврининг йўналиши ва мазмуни спортчи шуғулланаётган кўп йиллик тайёргарликнинг босқичи билан боғланган. Ёш спортчиларнинг бошланғич тайёргарлик машқларида ўтиш даври машқлари аниқ берилмаган. Мазмуни,

юкланишлар катталиги жиҳатидан тайёргарлик даврининг биринчи қисмига яқин. Мутахассислигига яқанлаштирилган маконий тайёргарлик босқичида ўтиш даври аниқ берилган. Бироқ ўтиш даври якка имкониятларни тўла амалга ошириш босқичида ва юқори кўрсаткичларни сақлаб қолишда алоҳида аҳамият касб этади.

Ўтиш даврени тўғри тузиш, спортчи олдинги микроциклдан сўнг кучларини тўлиқ тиклаб, тайёргарлик даврига фаол ишга ҳозирлик кўрибгина қолмай, балки ўтган йилнинг шу даврига нисбатан унинг тайёргарлик даражаси юқори кўтарилишини таъминлайди.

МАКРОЦИКЛ ВА ЙИЛ МОБАЙНИДАГИ ҲАР ХИЛ ЙЎНАЛИШИДАГИ ИШЛАРНИНГ ЎЗARO МУНОСАБАТИ ВА ҲАЖМИ

Кейинги йилларда юқори тоифадаги спортчилар тайёргалигининг тажрибаси шуни исботлайдики, иш ҳажмининг юқори кўрсаткичлари умумий қўшилган замонавий даражадаги спорт кўрсаткичларини таъминловчи энг муҳим омиллардан бири ҳисобланар экан. Бироқ шу билан бирга, қатор юқори тоифадаги спортчилар тайёргарлиги кўрсатилган ўрта катталиқда маълум оғишлар билан характерланади.

Йил мобайнида ҳар хил йўналган ишларнинг оптимал ўзаро муносабати машқ танлаш жараёни самарадорлигига таъсир кўрсатади. Машқларни танлашда спортчининг мутахассислиги, тайёргарлик даражаси, якка хусусиятлари ҳисобга олинади. Аэроб имкониятларининг юқори даражасига эга бўлган спортчи асосий эътиборини анаэроб характердаги ишларга қаратиши мумкин.

Микроциклда йил мобайнида ҳар хил йўналтирилган ишларнинг оптимал ўзаро муносабатини таъминлаш, техник усталикни такомиллаштириш ва махсус жисмоний тайёргаликни ошириш жараёнларида жуда муҳимдир. М. Я. Наботникова (1982) машғулот жараёнини тузишда раҳбарлик қилиш керак бўлган принципал кўрсаткичлардан бири сифатида “техник усталикни” тузишнинг истиқболи ўзиб кетишини ажратиб кўрсатади. Бу кўрсатма шундан иборатки, малакали спортчилар кейинчалик самарали мусобақа фаолияти учун керакли бўлган кун тартибда ҳаракат малакасининг биодинамик тузилишини ўзлаштиришлари керак. Бу кўрсатма амалга оширилишининг методик усулларида бири энгил спорт анжомларидан фойдаланиш, турли қурилмаларнинг қўлланишлари ҳисобланади.

Бундай ёндашиш спорт амалиётида етарли даражада қўлланилган ва фан асосларига эга. Бироқ шуни айтиб ўтиш керакки, Ю. В. Верхошанский (1985 йил) бу кўрсатмага тескари бўлган кўрсатмани илгари сурди. Бу кўрсатмада машғулотни шундай ташкил этишда “техник тайёргарлик олдидан махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш мақсадга мувофиқдир”, дейилган. Баъзи ҳолларда бундай ёндашиш тўғри ҳам бўлади, лекин уни умумий кўрсатма сифатида фойдаланиш жисмоний ва техник жараёнларнинг бузилишига, техник усталикни ва жисмоний сифатларни такомиллаштиришдаги муҳим принцип бўлган боғланиш принципининг бузилишига олиб келиши мумкин, деб таъкидлайди В. М. Дьячков.

Бир вақтнинг ўзида техник такомиллаштириш вазифасини ҳал этмай, юқори малакали спортчиларнинг тўлиқ махсус жисмоний тайёргарлигини таъминлаб бўлмайди.

Йил давомида ҳар хил йўналишдаги ишларнинг ўзаро муносабати кўпроқ курашнинг махсус ҳаракатлари билан белгиланади. Аралаш қувват билан (ҳам аэроб, ҳам анаэроб) таъминлашда чидамлилиқнинг келиб чиқиши билан боғлиқ бўлган аэроб йўналишидаги иш ҳажми йиллик иш ҳажмининг 50-60 фоизини, аэроб, анаэроб 30-40 фоизини, анаэроб (гликогенли) 5-10 фоизини, анаэроб (лактатли) 2-4 фоизини ташкил этади.

Қувватни таъминлаш тизимларининг имкониятлари сезиларли даражада такомиллаштиришнинг самародорлиги макроцикллар ҳар хил даврларида аэроб ва анаэроб қувватни оширишга, тежамкорликни ва бошқа омилларни оширишга йўналтирилган ишларнинг ўзаро муносабати билан белгиланади. Бу ўзаро муносабат кўпроқ спортчи малакасига ва албатта кўп йиллик тайёргарликнинг босқичига боғлиқдир.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спорт машғулотларининг даврлари қандай бўлади? Уларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари, восита ва методларини тушунтиринг.

2. Умум тайёргарлик босқичи қандай бўлади?

3. Махсус тайёргарлик босқичи қандай бўлади?

4. Мусобақа даври қандай хусусиятга эга?

5. Ўтиш даврини изоҳланг.

6. Макроцикл ва йил мобайнида ҳар хил йўналишдаги ишларнинг ўзаро муносабати ва ҳажмини баён этинг.

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ТАРБИЯ ВА УНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий имкониятлари улкандир. Эмоционал, жисмоний ва ижтимоий аҳамиятли бўлган фаолиятнинг бу турлари халқнинг ижобий тажрибаларини, характернинг қимматли хислатларини, шахс хусусиятларини шакллантириш имконини беради. Ўсмирлар, ўспиринлар, қизлар, ёш йигитлар спорт билан шуғулланар эканлар, катта жисмоний ва руҳий юкланишни бошдан кечирадилар. Бундай пайтларда юзага келган қийинчиликларни енгиб ўтиш иродани тарбиялаш учун шароит яратади. Педагог-тренер томонидан мақсадга қаратилган ва тўғри бошқарилган спорт машғулотлари жараёни қийинчиликларни енгиб ўтишга ўргатади, меҳнатсеварлик, қатъиятлик, дўстона қўллаб-қувватлашни намоён этишни талаб қилади. Спорт фаолиятида иштирок этиш ёш авлодда ташаббускорлик, мустақиллик, ташкилотчилик малакалари, ижтимоий фаоллик, жамоатчиликни тарбиялашнинг яхши мактаби бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт фаоллари ижтимоий фойдали меҳнат жараёнида иштирок этиб, бошқариш санъатига, янги демократик жамият қурувчисининг ахлоқ кодекси талабларига жавоб берувчи шахс хусусиятларини тарбиялашга ўрганадилар.

Спортчиларни гоёвий, ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт жамоаларининг роли катта. Агар жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида мақсадга қаратилган тарбиявий ишлар мунтазам олиб борилса, унда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида иштирок этиш ёшларни ижтимоий ишларга ҳамда ижтимоий фойдали меҳнатга жалб этишга кўмаклашади.

Спорт билан шуғулланишни дарс ва меҳнат билан бирга қўшиб олиб бориш қийин. Шу боис уюшганлик, интизомлилики тарбиялаш, қатъий режимга ўргатиш спортчилар билан олиб бориладиган тарбиявий ишларда муҳим ўрин тутди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги (1999 йил 27 май) қарорида жисмоний тарбия ва спортнинг муҳим тарбиявий аҳамияти таъкидланган.

Бироқ спортда салбий ҳодисалар ҳам юзага келиши мумкин. Бу ҳолат ўқув, меҳнат, ижтимоий бурч иккинчи даражали бўлиб

қолиб, спорт ёлғиз мақсадга айланиб қолгандагина юзага келади. Бундай ҳолларда спортнинг аҳамияти кескин пасайиб кетади. Агар спорт фаолиятида тарбиявий таъсир сусайиб кетган, спортчиларга зарур талаблар қўйилмаётган бўлса, ана шундай шароитда, спортчиларда виждонсизлик, спорт этикаси нормаларининг бузилиши, қўполлик ҳамда турмуш ва спорт машғулотларида интизомсизлик, манманлик, бировни орқа қилиб яшаш вужудга келади. Тренер ҳамда жамоа томонидан мақсадга қаратилган ҳар кунги тарбиявий иш олиб борилмас, спортчига талабчан ва диққат-эътиборли бўлинмас экан, спортчида ғоявий ва маънавий сифатларни таркиб топтиришда сезиларли муваффақиятларга эришиб бўлмайди.

Спортчиларнинг ишлаб чиқариш илғорлари, шаҳарнинг катта ҳурматга сазовор кишилари, меҳнат ва спорт фахрийлари билан учрашувлари, уларнинг ижтимоий-фойдали ва унумли меҳнатда бевосита иштирок этишлари уларни атроф-муҳит билан, жамият қурилиши амалиёти билан таништиришда катта самара беради. Олимпия ва мамлакат терма командаларининг ишлаб чиқариш жамоалари билан учрашувларини ташкил этиш ва ўтказиш катта тарбиявий аҳамиятга эга. Афинада ўтказилган XXVIII Олимпия ўйинларидан сўнг, энг яхши ўзбек спортчилари мамлакатнинг йирик қурилишларида учрашувлар ўтказмоқдалар. Уларни ишлаб чиқариш бригадаларига киритдилар, улар мажбурият ҳам қабул қилдилар, унумли меҳнатда бевосита иштирок этдилар. Мамлакатнинг меҳнат ҳаёти билан яқин алоқада бўлиш спортчиларда Ватан ва халқ олдида масъулиятини тарбиялайди. Сўнгги йилларда спортда устозлик ҳаракати—тажрибали спортчиларнинг, спорт усталарининг ўсмирларга оталиқ қилишлари, уларга фақат спорт билан шуғулланишларинингина эмас, балки бутун ҳаётларини ташкил қилишда ҳам ёрдам бериш сингари ҳаракатлар кенг қулоч ёзмақда.

Ёшларнинг, болалар ва ўсмирларнинг спорт ҳаётида, мусобақаларда, байрамларда, олимпиадаларда, спортга оид жамоат ишларида иштирок этишлари уларнинг ҳаётга яқинлашишларида, бошқа кишилар, жамоалар билан алоқа ўрнатишларида, муомала доирасини кенгайтиришларида, ижтимоий муносабатлар тизимига қўшилиб кетишларида ёрдам бермоқда.

Тарбиянинг ҳаёт билан боғлиқлиги талабидан келиб чиққан ҳолда, бевосита тренировка фаолиятининг тарбияловчи

аҳамиятини алоҳида таъкидлаб ўтиш зарур. Спорт **тренировкаси** жараёнида ёш спортчилар меҳнатни севишга, қийинчиликларни енгиб ўтишга, дўстона ёрдам беришга ўрганадилар. **Тренировка** вақтида уларга ижтимоий-фойдали меҳнат малакалари сингдириб борилади. Шу мақсадда тренировка жараёнига, мусобақаларга, турли спорт тадбирларига масъулият ва бурч деб қараш зарур, чунки бу йўналиш спортчи шахсининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди, унда актив ҳаётий вазиятни, юксак фуқаролик фазилатларини шакллантиради. Онг ва хулқ бирлигига эришган ҳолда спортчини сўзда ҳам, ишда ҳам ўзбек спорти ахлоқ-одоби руҳида тарбиялаш зарур. Спорт ахлоқ-одоби талабларининг қатъий эътиқодга, ахлоқ-хулқ одатларига айланиши, аниқ ишларда намоён бўлиши лозим. Тренировка чоғидаги ўзаро ёрдам ва астойдил меҳнат, мусобақалардаги соф спорт кураши, спорт жамоаси ва ундан ташқаридаги ижтимоий фаолият—буларнинг барчаси тарбиянинг таъсирчанлигини таъминлайди.

СПОРТДА ВАТАНПАРВАРЛИК ВА ХАЛҚАРО ҲАМДЎСТЛИК ТАРБИЯСИ

Спортчилар билан тарбиявий иш олиб бораётганда спорт фаолияти жамиятни, унинг маданиятини, кишиларнинг турмуш тарзини такомиллаштириш вазифалари билан алоқадорлигини тушунтиришга муҳим ўрин ажратилиши лозим.

Спорт билан шуғулланиш ижтимоий мақсадга эгадир, булар: унумли меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлик; жисмоний, иродавий ҳамда ахлоқий фазилатларни ҳар томонлама ривожлантириш, тўлақонли бўш вақтни ташкил қилиш, жамоа фаолият малакаларини ҳосил қилиш учун шарт-шароитни таъминлашдир. Ўзбекистон Республикасидаги кўп миллатли спорт ҳаракатида турли миллат ва халқ вакиллари орасида халқаро ҳамдўстлик алоқаларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш каби ижтимоий аҳамиятга молик вазифалар ҳал қилинади. Кўп миллатли спорт жамоаларидаги ўзига хослик шундаки, шахслараро характер муносабатлари уларда миллатлараро муносабат ифодаси билан боғланиб кетади. Бу эса бизнинг кўп миллатли давлатимизга, янги ҳуқуқий демократик жамиятимизга хос хусусиятдир. Кўп миллатли жамоа яна шу билан характерланадики, унда халқаро ҳамдўстлик муносабати соҳасида унинг аъзолари томонидан ғоявий-сиёсий, ахлоқий қадриятлар фаол ўзлаштириб олинади. Негаки, бизнинг жамиятимиз бундай имкониятларга тўла-тўқис эгадир, бу эса янги

жамини кишилари—Ўзбекистон халқининг янги тарихий муносабати шакллантиришга кўп жиҳатдан кўмаклашади.

Спортчилар тренернинг раҳбарлиги остида тренировка ва ижтимоий-фойдали фаолият жараёнида умумтаълим мактабларида эгаллаган халқаро ҳамдўстлик муносабатларининг моҳиятига доир билимларини чуқурлаштирадилар, спорт ҳаракатининг халқаро миқёсдаги аҳамиятига оид билимларни ўзлаштириб оладилар.

Сиёсий ахборотлар, маърузалар ва суҳбатлар бу мақсадга хизмат қилади. Буларни тренерлар, махсус таклиф қилинган нотиқлар ва ниҳоят, спортчиларнинг ўзлари ҳам ўтказадилар. Халқаро ҳамдўстлик тарбиясининг ҳамма эътироф этган бу шакллари спорт фаолиятига бағишланган ўзига хос мазмунга эгадир.

Кўпинча мана бундай маърузаларда: «Алпомиш ва Барчиной» яхлит машқларининг гоёвий-сиёсий ва тарбиявий йўналганлиги», «Турли босқичли мусобақалар», «Ҳозирги замон олимпиада ҳаракатлари» ва бошқалардан фойдаланилади. Бундай маърифий ишлар мавзуга оид кўргазмаларни яратиш билан боғлиқ амалий ишларни ташкил қилиш «Алпомиш ва Барчиной» яхлит машқлари бўйича ўтказиладиган меъёрий синов мусобақалари—ёшлар тарбияси хизматида», «Спорт—дунё элчиси» ва бошқалар билан тўлдирилади. Кўргазмалар учун материаллар танлаш ва уларни безаш спортнинг ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбияси тўғрисидаги тасаввур доирасини кенгайтиради.

Бу ишда турли миллат спортчиларининг тренировка ва мусобақа чоғидаги интернационал ахлоқи ва муносабатларини ўзида акс эттирадиган суҳбатларга анчагина ўрин берилади. Ватанпарварлик ва интернационал ахлоқ намунасини кўрсатувчи машҳур спортчилар қатнашган суҳбатлар бу ўринда, айниқса, алоҳида самара беради. Суҳбатлардан турли миллат спортчиларининг бевосита спорт тренировкаси ва мусобақалари чоғидаги ноҳўя хатти-ҳаракатларини йўқотиш ва уларнинг олдини олиш мақсадида фойдаланилади.

А.С.Макаренко, тарбиячи ўзида яхши одатларнинг пайдо бўлиши учун тўғри хатти-ҳаракатларни доимий равишда машқ қилишга интилиши лозим, деб ёзганди.

Интернационал ахлоқ ва инсоний муносабат тажрибалари тўпланиб бориши учун шарт-шароит яратиш тренернинг асосий вазифаси бўлиши даркор.

Агарда мақсадга қаратилган маъруза ва суҳбатларда келтирилган далиллар амалий фаолият билан мустаҳкамланиб борилсагина, ёш спортчиларда инсоний ва интернационал муносабатлар тўпланади. Бундай тажриба турли педагогик тарбия усулларини, спортдаги устозликнинг ўзига хос шаклларини, махсус педагогик вазиятлар ва бошқалар билан юзага келтирилган шароитда спортчилар томонидан биргаликда бажариладиган топшириқларни қўллаш билан таъминланади. Спортдаги устозлик спортга янги келган ёки кам тажрибага эга бўлган спортчига у ёки бў кўринишдаги спорт техникасини эгаллаб олишда, тренировка режасини тузишда, спорт машғулоти кун тартиби ва шу кабиларда ёрдам бериш учун жамоадаги бирор кишини бириктириб қўйишдан иборатдир. Жамоанинг таркиби кўп миллатли бўлган шароитда, болалар иккита ва учтадан шерик қилиб бириктирилганда улар турли миллат вакиллари билан иборат бўлиши лозим. Бу усул тор спорт тайёргарлигидан бошқа вазифаларни, яъни халқаро ҳамдўстлик тарбияси, ўртоқлик, ўзаро ёрдам ва ғамхўрлик вазифаларини ҳал қилишга кўмаклашади.

Тренерлар спортдаги устозликни дастлаб гуруҳларда ташкил қиладилар, кейинчалик эса спортчиларнинг ўзлари бундай оталиқни мустақил равишда ўз зиммаларига оладилар.

Турли миллат спортчиларининг дўстлиги намунасида гуруҳларда умумфикр қарор топади, жамоавий фаолият уларни яқинлаштириб, бирлаштиради ва энди бу даврга келиб миллий мансублик дўстлашиш учун ғов бўла олмайди, балки ўртоққа талабчанлик, унга ҳурмат чин дўстликнинг ифодаси бўлиб қолади. Кўп миллатли жамоалардаги халқаро ҳамдўстлик тарбиясининг педагогик усуллари билан бири сифатида биргаликдаги топшириқни бажариш ҳам турли миллат ва турли савиядаги болаларни бирлаштиришдек ҳамдўстлик тарбияси принципларига асосланади. Тренер ёш спортчиларга бирор топшириқ берар экан, болалар диққатини бу иш бутун жамоа учун катта ва муҳим аҳамиятга эга эканлигига, умум жамоа ва ҳар бир ўртоқнинг муваффақияти унинг қанчалик мазмунли бажарилишига боғлиқлигига қаратади. Жамоат топшириқларининг бажарилиш сифати бутун жамоа билан муҳокама қилинади. Топшириқ спортчиларнинг куч ва имкониятлари ҳисобга олинган ҳолда берилади. Топшириқ бажарилаётган вақтда тренер ўсмирларнинг ҳаракатини назорат қиладди ва камчиликларни тузатиб боради.

Ана шундай топшириқлар сирасига қуйидагиларни: тренировка учун спорт асбоб-ускуналари ва жиҳозларини тайёрлашни, деворий газета чиқаришни, спорт залидаги навбатчиликни, спортчиларнинг индивидуал кундалиқларини тайёрлаш ва ўзаро текширишни, жисмоний машқлар техникасини ўрганиш учун кўргазмали қўлланмаларни тайёрлашни, мусобақа олдидан ўйиннинг тактик вариантларини ишлаб чиқиш ва бошқаларни киритиш мумкин.

Тарбиянинг шундай усулларини қўллаш чоғида тренер асосий диққатини бериладиган топшириқ ижтимоий характерга эга бўлишига, уларни спорт жамоасининг асосий фаолияти мақсадлари билан боғлашга, юқори спорт натижаларига эришишга, тренировка жараёнини ва бошқаларни такомиллаштиришга қаратади. Тренер топшириқларни бўлиб берар экан, тарбияланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, майл ва қобилиятларини ҳисобга олмоғи лозим.

Ўз фикр-мулоҳазалари ва ҳатти-ҳаракатларида салбий, баъзан миллий худбинликка йўл қўйган ўсмирларни қайта тарбиялаш жараёнида бундай хулқ-атворининг келиб чиқиш сабабларини аниқлашга алоҳида аҳамият берилиши зарур. Сабаблар аниқлангач, ўшанга мувофиқ келувчи у ёки бу педагогик таъсир кўрсатиш усуллари танланади.

Ўз-ўзини тарбиялаш жараёнига раҳбарлик қилишда диққат спортчиларда ўзини тутати билиш ва ўзини йўқотмаслик, спортда муваффақиятсизлик ва мағлубиятга учраганда ўз салбий ҳис-ҳаяжонини ушлаб олиш кўникмасини ҳосил қилишга, муваффақиятсизлик сабабларини тўғри таҳлил қила олиш, спортда ғалабага эришган пайтда ўзини камтарона тутиш кўникмасини шакллантиришга, бир сўз билан айтганда, барча вазиятларда ўзини баодоб ва назокатли тутишни ўргатишга қаратилади.

Ижтимоий фойдали фаолиятнинг ҳамдўстлик ёзишмалари, дўстлик кечаси, экскурсия, мунозаралар, адабиётларни ўқиш ва муҳокама қилиш, шанбаликларда, бирдамлик митингларида, намойишларда қатнашиш сингари кўринишларига ҳам муайян ўрин ажратилади.

Тренерлар ишнинг ахборот қисмини спортчиларнинг у ёки бу тадбирларда амалий иштироки билан мустаҳкамлай бориб, уларда эътиқод, интернационал туйғу ва хулқ-атворни шакллантиришда бирликка эришадилар. Масалан, маъруза, суҳбат

орқали эгаллаб олинадиган спорт соҳасидаги халқаро ҳамдўстлик алоқаларига доир билимлар ёш спортчиларнинг турли миллатдан бўлган машҳур спортчилар билан, ўз тенгдошлари билан ва бошқа мамлакат ҳамда МДХ республикалари ёш спортчиларининг ёзишмалари билан қўшиб олиб борилади.

Шундай қилиб, тарбия мураккаб ва қўп қиррали жараён дир. У тарбиянинг ижтимоий вужудга келган мақсадларини ҳар бир педагог-тренер тушуниб етишини; бу мақсадларни ўқувчиларнинг ёши ва тарбияланганлик даражасига қараб аниқлаштира билишни; тарбиянинг вазифалари ва мазмунини белгилашни ҳамда тарбия вазифаларини ҳал қилишнинг бирмунча оқилона методларини танлашни; ўз тарбиявий фаолияти натижаларини мунтазам таҳлил қилиш ва салбий ҳодисаларнинг ўз вақтида олдини олишни талаб қилади.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спорт фаолиятида тарбиянинг умумий тушунчалари нимадан иборат?

2. Спортда ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбиясини қандай тушунаси?

ТРЕНЕР ВА СПОРТЧИ МУНОСАБАТЛАРИНИ ЎЛЧАШ

Тренер ва спортчи муносабатларини ўрганиш, ўлчамларини олиш ва олинган материалларни ишлаб чиқиш методларини яратишда Ю. Ханин ва А. Стамбуловларнинг хизматлари катта бўлиб, улар махсус шкалалар яратишган. Шкала тренер ва спортчи ўртасидаги муносабатларни уч параметр (кўрсаткич) бўйича аниқловчи 24 та саволдан тузилган.

Бу кўрсаткичлар:

Гностик (борлиқни билиш)—ҳар бирида 8 тадан савол.

Эмоционал (ҳиссий).

Хулқ-атвор (поведенческий).

Гностик параметр—тренернинг шахс сифатида спортчига ёқиш-ёқмаслигини аниқлайди.

Хулқ-атвор параметри—тренер ва спортчи ўртасидаги муносабат амалда қандай эканлигини кўрсатади.

Қўлланма:

Келтирилган ҳар бир фикрни диққат билан ўқиб чиқинг. Агар у сиз билан тренер ўртасидаги муносабатингизга мос келса, “Ҳа”

деб, агар тўғри келмаса, “Йўқ” деб ёзиб қўясиз.

1. Тренер ўз ўқувчилари ва шогирдлари натижаларини аниқ айтиб бера олади.
 2. Тренерим билан чиқиша олишим қийин кечади.
 3. Тренер—адолатли одам.
 4. Тренер мени мусобақаларга тўғри ва билиб тайёрлайди.
 5. Одамлар билан муносабатда тренерга эътиборлироқ илтифот етишмайди.
 6. Тренернинг сўзи мен учун қонун.
 7. Тренер мен билан машғулотларни атрофлича ўйлаб режалаштиради.
 8. Мен тренеримдан тўла розиман.
 9. Тренерим менга нисбатан етарлича талабчан эмас.
 10. Тренер ҳар доим ақлли, ўринли маслаҳат беради.
 11. Мен тренеримга бутунлай ишонаман.
 12. Тренер бераётган баҳо мен учун жуда муҳим.
 13. Тренер асосан шаблон билан (бир хил) ишлайди.
 14. Тренер билан ишлаш завқ-шавқ беради.
 15. Тренер менга кам вақт ажратади.
 16. Тренер деярли менинг индивидуал хусусиятларимни ҳисобга олмайди.
 17. Тренер менинг кайфиятимни яхши билмайди.
 18. Тренер ҳар доим менинг фикримни эшитади.
 19. Менда тренер қўллаётган воситаларнинг тўғрилиги ва зарурлигига ҳеч қандай шубҳа йўқ.
 20. Мен тренерим билан ўз мулоҳазаларимни ўртоқлашиб ўтирмайман.
 21. Тренер мени арзимаган хатоим учун жазолайди.
 22. Тренерим менинг кучли ва кучсиз томонларимни яхши билади.
 23. Мен тренеримга ўхшашни хоҳлар эдим.
 24. Мен билан тренерим ўртасида фақат ишга доир муносабат мавжуд.
- Гностик параметр: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22.
Эмоционал параметр: 2, 5, 8, 11, 14, -17, -20, 23.
Хулқ-атвор параметри: -3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24.
“—” йўқ деганини билдиради, қолганлари “Ҳа” ни.
Ҳар бир мос жавобга бир балл берилади.

И. Ф. Ш. (код) кўрсаткичлари.

	Гностик	Эмоционал	Хулқ-атвор	Яқуни
1 А	3	5	5	13
2 Б	3	4	3	10
3 В	2	1	2	5
4 Г	6	5	5	16
5 Д	2	1	3	6
6 Е	3	2	4	9
7 Ж	3	1	2	6
8 З	6	6	4	16
9 И	8	8	7	23
10 К	1	1	6	8

Ўрта арифметик кўрсаткич, тренернинг команда аъзолари томонидан берган уч кўрсаткичи бўлиб, умумлашган “портретини” беради. Бу кўрсаткичлар кузатиш методи орқали тўлдирилиши ҳам мумкин.

СПОРТЧИ ХАВОТИРЛАНИШНИ БАҲОЛАШ ДАРАЖАСИ

Мусобақа олдидан хавотирланиш спортчининг индивидуал хиссиётини белгилайдиган ҳолатдир. Спортчи шахсининг хислати сифатида хавотирланиш кўпчилик ҳолатларда у ёки бу даражада унинг ҳаяжонланиши, кўрқув ҳолатини кечиришини билдиради. Спортчининг хавотирланиши унинг муваффақиятли ёки муваффақиятсизлиги билан боғлиқ ижтимоий оқибатларни кутиши натижасида вужудга келади. Хавотирлик руҳий ҳолат сифатида тестлар ёрдамида ўлчанади.

Спилбергер саволлари икки ҳолатни: биринчисида хавотирлик шахснинг хусусияти сифатида; иккинчисида хавотирлик хиссий ҳолат сифатида ўлчанади.

Спилбергер асослаган шахснинг ўзини-ўзи баҳолаш шкаласи 20 саволдан ташкил топган.

Балларни ҳисоблаш қуйидагича амалга оширилади:

2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 - саволларга олинган жавоблар йиғиндисидан 1, 6, 7, 13, 16, 19 - саволларга олинган жавоблар йиғиндиси айирилади. Қолдиққа 35 қўшилади.

Йиғиндиси: 30 дан кам бўлса, хавотирлик даражаси паст.

30-45 балл бўлса, хавотирланиш даражаси ўртача.

45 дан юқори бўлса, хавотирланиш даражаси юқори бўлади.

Бу масалани ўрганишда Д. Ж. Тейлор шкаласи ҳам мавжуд, у ММПИ (минесетский многопрофильный опросник) асосида

тузилган бўлиб, экспериментатор-психологлар орасида хавотирлик, ташвишланиш, қўрқувларнинг умумий даражасини белгилаш ва бошқалар учун кенг қўлланилади.

Д. Ж. Тейлор тести 50 жавобдан ташкил топган. Ҳар бир гапни диққат билан ўқиб чиқиб, ўнг томондаги ўзингизга мақбул бўлган рақамни ҳалқага олиб қўйинг, жавоблар устида узоқ ўйламанг. Тўғри, нотўғри жавоблар йўқ.

Фикрлар (гаплар): ҳеч, баъзан, тез-тез, ҳар доим.

1. Мен қониқиш ҳиссини туяман.	1	2	3
2. Мен тезда чарчайман.	1	2	3
3. Мен сал нарсага йиғлавораман.	1	2	3
4. Мен ҳам бошқалардек бахтли бўлишни хоҳлардим.	1	2	3
5. Мен етарли даражада тез қарорлар қабул қилмаганлигим учун ютқазаман.	1	2	3
6. Мен ўзимни бардам сезаман	1	2	3
7. Мен хотиржам, совуққон ва ихчамман.	1	2	3
8. Қийинчиликларни кутиш мени жуда безовта қилади.	1	2	3
9. Арзимаган нарсаларга ҳам ортиқча хафа бўлавераман.	1	2	3
10. Мен ҳақиқатдан ҳам бахтлиман.	1	2	3
11. Мен ҳамма нарсани ҳам ўзимга яқин оламан.	1	2	3
12. Менда ўзимга ишонч етишмайди.	1	2	3
13. Мен ўзимни хавфсиз сезаман.	1	2	3
14. Мен қийин ва мураккаб вазиятларни четлаб ўтишга ҳаракат қиламан.	1	2	3
15. Менда маъюслик бўлиб туради.	1	2	3
16. Мен хурсанд бўлиб тураман.	1	2	3
17. Ҳар хил арзимас нарсалар мени чалғитиб, безовта қилади.	1	2	3
18. Ихлосим қайтган нарсалардан шундай қайғураманки, уларни унутмай юраман.	1	2	3
19. Мен босиқ одамман	1	2	3
20. Мен ўзимнинг ишларим ва ташвишларим ҳақида ўйласам, мени кучли безовталиқ камраб олади.	1	2	3

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Ижтимоий-психологик муносабатлар тизимида тренер ва

спортчи муносабатлари қандай?

2. Тренер ва спортчи муносабатлари қачон ва қандай вазиятларда ўзгаради, унинг сабаблари нимада?

3. Спортчининг хавотирланиш сабаблари нимада, ундан қандай қутилиш мумкин?

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ФАОЛИЯТИДА ПЕДАГОГИК БОШҚАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА ЎҚИТУВЧИ-ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИ

Спорт тури бўйича ўқитувчи-тренернинг фаолияти жисмоний тарбия ўқитувчисининг ишидан жиддий фарқ қилади. Тренернинг иши, аввало, ўқувчи ва ёшларнинг спорт қобилиятларини аниқлаш ва ривожлантиришга, уларнинг спортдаги ҳаёт йўлини олдиндан кўра билишга қаратилган бўлади. Шахснинг гармоник ва жисмоний жиҳатдан камол топиши унинг спортдаги ҳаёт йўли учун асос бўлиб хизмат қилади.

Спорт тури бўйича ўқитувчи-тренер учун зарур бўлган билимлар таркиби ва характери ўзига хос бўлади.

- У спортчилар тайёрлашнинг тизими, принциплари, воситалари ва методларини;

- Спортчилар тайёрлашнинг асосий чет эл тизимлари хусусиятини;

- Танлаган спорт туридаги таълим ва тренировка назарияси ҳамда методикасини, шунингдек, жисмоний машқларнинг асосий турларига ўргатиш методикасини;

- Ўқув-тренировка жараёнини ташкил этишнинг асосий психологик-педагогик қонуниятларини;

- Спортчилар тайёрлашда турли воситаларнинг дидактик имкониятларини;

- Спорт билан шуғулланувчиларнинг ёш-жинс хусусияти қонуниятлари ҳамда уларда асосий жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини ривожлантириш хусусиятини;

- Ўқув-тренировка йиғинлари ва спорт—соғломлаштириш оромгоҳлари шароитида спорт ишларини ташкил этиш хусусиятларини;

- Жисмоний тарбия—спорт фаолиятининг санитария-гигиена асослари, спорт машғулотлари жараёнида шикастланишнинг олдини олиш асосларини, спорт тури бўйича спорт иншоотининг

тузилиши, ундан фойдаланиш хусусиятлари, спорт асбоб-ускуналари ва жиҳозларидан фойдаланиш ва уларни сақлаш қоидаларини мукамал равишда билиши керак.

ЎҚИТУВЧИ-ТРЕНЕР ҚУЙИДАГИЛАРНИ БИЛИШИ ШАРТ:

- Спорт тайёргарлигининг умумий ва конкрет мақсадларини, ўқув-спорт машғулотининг мақсади ҳамда вазифаларини белгилашни;

- Ўқув-тренировка жараёнида шуғулланувчиларнинг ёш-жинс, морфофункционал ва индивидуал-психологик хусусиятларини ва спорт тайёргарлиги даражасини ҳисобга олиб, ҳозирги замон методларини қўллашни билиш, спорт турига йўллаш мақсадида жисмоний ривожланганликни ва гавда тузилишини аниқлаш ва баҳолаш;

- Спортчиларнинг фаолиятини текшириш натижаларига қараб ўз фаолиятига тузатишлар киритишни, ҳозирги замон метрологик аппаратларидан ва машғулотларидан хавфсизликни таъминловчи усуллар, шунингдек, биринчи медицина ёрдами кўрсатиш усулидан фойдаланган ҳолда спорт-педагогик назорат методларини эгаллаши;

- Мусобақалар ташкил этиш ва уларда ҳакам, жамоа вакили сифатида иштирок этиши;

- Шуғулланувчиларда спорт машғулотини тайёрлаш ва ўтказишда ўз-ўзига хизмат кўрсатиш малакаларини таркиб топтириш усулларидан фойдаланиши;

- Шуғулланувчилар орасида касб танлашга йўллаш ишларини олиб бориши, ўқув-тренировка жараёни ва мусобақаларни ташкил этишда ёрдам беришга қодир бўлган фаолларни тайёрлаши керак.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) тренерининг иш шароити мактабда, касб-ҳунар ўқув юрти, олий ўқув юртида ишлаётган ўқитувчилар фаолиятидан жиддий фарқ қилади.

Қуйидагилар БЎСМ тренери фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига киради:

1. Шуғулланувчиларнинг машғулотларни танлаши ва унга келишининг ихтиёрийлиги, БЎСМдаги машғулотларнинг ихтиёрийлиги, шуғулланувчи билан тренерлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар характерига жиддий таъсир кўрсатади. Тренер билан бўладиган ўзаро муносабатдан қаноатланмаслик келажаги порлоқ, истиқболли спортчининг БЎСМдан кетиб қолишга сабаб

бўлиши мумкин. Тренер билан яхши алоқада бўлиш, унга ишонч ва ҳурмат, ўзини тарбиялаган тренер ва жамоа олдидаги масъулият ҳисси шуғулланувчиларни бундай ҳатти-ҳаракатдан тўхтатиб туради. Машғулотларнинг ихтиёрийлиги баъзи оналарни ҳам шубҳага қўяди. Улар БЎСМ га боришни мажбурий эмас, деб ҳисоблайдилар ва жамоа капитанини жазолашлари ва масъулиятли ўйин куни уйда қолдиришлари мумкин.

2. Алоқанинг алоҳида шартлари. Улар ҳам ўзига хос, чунки машғулотларда, машғулотдан ташқарида, спорт йиғинлари шароитида мусобақалар даврида амалга оширилади.

Асосий таркибга кирган, заҳирада турган ва жамоа фаолига кирмай, четда қолган спортчиларнинг руҳий ҳолати ҳар хил бўлади. Ғолиб ва мағлуб бўлганларнинг руҳий ҳолати ҳам бир хил бўлмайди.

Тренердан ҳар бир тарбияланувчиларга нисбатан алоҳида назокатлилик талаб этилади. Спортчиларнинг хулқ-атвори ва спортдаги муваффақиятлари кўп жиҳатдан тренернинг талаби ва ҳатти-ҳаракатига боғлиқ.

3. Жисмоний имкониятлар ва техник баркамоллик даражасини доимо саклаб туриш зарурлиги. Тренернинг жисмоний имкониятлари деганда, тренер саломатлигининг жисмоний аҳволи, унинг шуғулланувчилар билан бирга машқларни бажара олиш имконияти назарда тутилади. Техник баркамоллик деганда, машқни техник жиҳатидан тўғри бажариш малакаси тушинилади. Жисмоний имкониятлар ва техник баркамоллик даражаси машқни бажариб кўрсатишга ва табиийки, тренернинг обрўйига жиддий таъсир кўрсатади.

4. Тренернинг доимий тарбиявий фаолияти. Болалар билан ишлаётган тренер ўқув-тренировка машғулотлари вақтида педагогик раҳбарлик қилибгина қолмай, унинг тарбиявий фаолияти бу иш доирасидан ташқарида ҳам давом этади. У ўқувчилари учун энг масъулиятли бўлган спорт мусобақалари ўтказиш даврида ҳам уларнинг мураббийси ҳисобланади. Тренер тарбияланувчиларнинг бутун ҳаёт тарзига, ҳаёт йўлини танлашга, ҳаётини нуқтаи назардан шаклланишига катта таъсир кўрсатади. У ҳар бир ёш спортчи билан жуда яқиндан танишади, унинг ҳаётидаги ҳамма нарсаларни батафсил билади, машқ кўрганлик ҳолатини кузатиб боради, ҳаёти, меҳнати ва дам олишида оқилона кун тартибини ташкил этади.

5. Болалар спорт жамоасининг ўзига хос хусусиятлари. Бундай

жамоа одатдаги ўқувчилар (ва ишлаб чиқариш) жамоасидан тузилиши ва уни бошқаришнинг алоҳида мураккаблиги билан ажралиб туради. Спорт жамоаси аъзолари, одатда, ўз иш жойларидаги жамоа аъзолари ҳам бўладилар. Кўпинча уларнинг мазкур спорт жамоасида бирлашуви қисқа муддатли характерда бўлади (терма команда, ўқув-тренировка йиғини ва ҳоказо). Икки жамоа таъсирини бир-бирига мувофиқлаштириш зарурлиги ва спорт жамоаси таркибининг доимий эмаслиги тренер ишида катта қийинчиликлар келтириб чиқаради.

6. Машғулотларга барқарор қизиқишни тарбиялаш зарурлиги. Спорт билан эндигина шуғулланаётганлар (спортчилар) билан ишлови тренер уларда ҳали спорт машғулоти (турини) тўғри танлаганлигига ишонч йўқлигини ва бир хилдаги кишини зериктирадиган тренировкалар шуғулланувчиларнинг барқарор қизиқишларини тезда йўқотиши мумкинлигини доимо эсда тутиш керак. Шу сабабли БЎСМ тренери қобилиятли спортчилар кетиб қолмаслигининг олдини олиш учун уларда танланган спорт турига барқарор қизиқишни тарбиялаш ҳақида доимо ғамхўрлик қилиши керак.

Тренернинг ишини тартибга солиш анча қийин. Махсус текшириш маълумотларига кўра, БЎСМ тренерлари ҳафтасига ўртача 54,4 соатдан ишлашади. Уларнинг 32,2 соати ўқув-тренировка ишига, 22,3 соати ўқишдан ташқари ишларга сарфланади. Бу эса тренерларнинг ҳаддан ташқари иш билан бандлигини кўрсатади.

Умумий педагогик вазифалар—ўқув-тренировка ишлари, тарбиявий, ташкилий, психологик ва бошқа ишлардан ташқари, тренер ўзига хос ишлар - ҳакамлик, тренировка жараёнини моддий таъминлаш ишларини ҳам бажаради.

Клуб командаси ва терма команда тренерининг педагогик фаолияти алоҳида хусусиятга эга. БЎСМ, БЎОЗСМ тренери фаолияти билан юқори малакали спортчилар билан ишловчи тренер фаолияти ўртасидаги фарқ жуда катта бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

• Болалар билан дастлабки тайёргарлик босқичида ишловчи тренерга хос бўлган ўргатиш функцияси клуб, шаҳар, республика терма командаси тренери учун намуна бўла олмайди. У анча таълим олган спортчиларга раҳбарлик қилади. Тренернинг бу спортчилар техникаси ва тактикасига киритадиган ўзгаришларни эксперт-консультация вазифаси деб таърифлаш мумкин.

· Терма команда тренерининг тарбиявий вазифаси **БЎСМ** тренерларига хос бўлган элементлар ахлоқ нормалари ва спорт билан шуғулланишга қизиқишни шакллантиришга қараганда кўпроқ қўлай психологик муҳит яратишга ва жамоани жипслаштиришга қаратилгандир.

Қуйидагилар юқори малакали спортчилар билан ишловчи тренерлар педагогик фаолиятининг самарадорлик кўрсаткичи ҳисобланади:

1. Команда ва айрим спортчилар кўрсатган спорт натижаларининг барқарорлиги;

2. Барча команда аъзоларининг ижтимоий ахлоқ ва одоб қоидаларига риоя қилиши;

3. Мазкур спорт жамоасида спортчи шахсининг ҳар томонлама ривожланишига зарар келтирмаган ҳолда спортда янада камол топиши учун зарур шароитларнинг бор-йўқлиги.

Командада мунозарали вазиятларнинг борлиги, тренер талабларини қисман ёки тўла қабул қилмаслик, тарбиявий ишлар даражасининг пастлиги ва ёмон психологик муҳим салбий кўрсаткич деб қаралиши мумкин.

ТАШКИЛОТЧИ-ЎҚИТУВЧИНING ФАОЛИЯТИ

Корхоналарнинг жисмоний тарбия жамоаларида, жисмоний тарбия-соғломлаштириш комбинатларида, даволаш-профилактика муассасаларида ва жисмоний тарбия ҳаракатини бошқариш органларида оммавий жисмоний тарбия-соғломлаштириш иши ҳамда туризмни ташкил этувчи ташкилотчи-ўқитувчи ишлайди.

Ҳар қандай иш участкасида у қуйидагиларни билиши шарт:

· Жисмоний-соғломлаштириш ва туризм иши умумий ва аниқ-равшан мақсадларини белгилашни;

· Жисмоний тарбия—соғломлаштириш ишларини ташкил этиш ва ўтказишнинг замонавий методларини танлаш ва қўллашни;

· Шуғулланувчиларнинг ёш-жинс, морфофункционал, шахснинг руҳий хусусиятларини, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, шунингдек, жамоанинг руҳий хусусиятларини ҳамда уларнинг бўлғуси ишлаб чиқариш фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, машғулотларнинг турли шаклларини танлашни билиши;

· Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар фаолиятини назорат қилиш натижаларига қараб ўзининг шахсий фаолиятига тузатишлар киритишни;

· Врач назорати ва педагогик назорат методлари,

машғулотларда хавфсизликни таъминловчи усуллар, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш усулларини эгаллаб олишни;

· Шуғулланувчиларда шахсий гигиенага риоя қилиш, ўз организми ҳолатини назорат қилиш, табиатга эҳтиётлик билан муносабатда бўлиш кўникмаси ҳосил қилиш учун яхлит метод ва воситаларни қўллашни;

· Турли шаклдаги жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда ёрдам беришга қодир бўлган жисмоний тарбия фаолларини тайёрлашни билиши керак.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича ҳамма мутахассислар илғор педагогик тажрибани таҳлил қилиши, умумлаштириш ва ундан ижодий фойдаланиши, психологик-педагогик билимлар ва касбий тайёргарлик даражасини доимо ошириб бориши лозим.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Ўқитувчи-тренер фаолиятининг мазмуни, мақсад ва вазифаларини тушунтиринг.

2. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби тренери фаолиятининг мазмуни, мақсад ва вазифалари нималардан иборат?

3. Терма жамоа тренери фаолиятининг мазмуни, мақсад ва вазифаларини қандай тушунасиз?

СПОРТЧИНИНГ КУН ТАРТИБИ

Тўғри кун тартиби организмнинг фаолияти ва ўз кучларини қайта тиклаб олиши учун қулай шарт-шароит яратади ҳамда спорт соҳасидаги иш қобилиятини оширишга ёрдам беради. Бу шу нарса билан изоҳланадики, тўғри тузилган ва қатъий риоя қилинган кун тартиби организмда муайян фаолият мақомини вужудга келтиради. Бунинг натижасида спортчи муайян муҳлат ичида турли хил ишларни энг самарали тарзда бажариши мумкин.

Муайян ишнинг ҳар доим бир хил вақтда бажарилиши организмда динамик стереотипнинг шаклланишига олиб келади. Бу шартли рефлексларнинг тартибга солинган, мувозанатли бир тизими бўлиб кўзга ташланади. Системали фаолият натижасида динамик стереотип мустаҳкамланиб боради ва у сақланиб қолиши учун, академик И. П. Павлов таъкидлаб ўтганидек, тобора камроқ асаб зўр бериши талаб қилинади. Доимий режимнинг бўлмаслиги ёки шаклланиб қолган стереотипнинг тез-тез ўзгариб туриши

организм аҳволига салбий таъсир кўрсатади ва спорт соҳасидаги иш қобилиятининг сусайиб кетишига олиб келади.

Тўғри кун тартиби спортчига юксак даражадаги иш қобилиятини сақлаб қолишига ва самарали машқ қилишига ёрдам берибгина қолмай, шу билан бирга, унга ўз вақтини яхшироқ режалаштиришига ва муваффақиятли тарзда меҳнат қилишига имкон беради. Шунингдек, кун тартибига оғишмай амал қилиш спортчиларга уюшқоқликни, иродалилик сифатларини тарбиялашга яхши восита бўлиб хизмат қилади ҳамда уларни онгли, интизомли бўлишга ўргатади.

Турмуш ва меҳнат шароити, маиший ва индивидуал хусусиятлар ҳар кимда ҳар хил бўлиши туфайли қўл келадиган ягона кун тартиби тузиш мумкин эмас. Бироқ ҳар қандай ҳолда ҳам кун тартиби тузишнинг асосий қоидаларига амал қилиниши шарт. Спортчининг кун тартибида аввало қуйидаги ишларни бажариш таъмин этилиши зарур. Ҳар хил фаолият турларини қатъий белгиланган муайян бир вақтда бажариш; меҳнат фаолияти, тренировка машғулотлари ва дам олишни бир-бири билан тўғри алмашилиб туришини таъминлаш; ҳар куни, ҳар доим бир хил соатларда мунтазам овқатланиш, тренировка учун қулай бўлган вақтни танлаш, узоқ вақт ором олиб, тўлиқ ухлаш—ана шу талаблар жумласидандир.

Ҳар куни эрталаб уйқудан бир хил вақтда соат—7 дан кечикмай туришга одатланиш керак. Уйқудан уйғонган заҳоти дарҳол гигиеник гимнастика бажарилиши лозим.

Эрталабки гигиеник гимнастика (зарядка) уйқудан бедорликка ўтишни тезлаштиради, марказий асаб системасини бардам қилади, барча органлар ишини фаоллаштиради. Тетик ва қувноқ кайфият яратади. Зарядка (бадан тарбия)ни ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам очиқ ҳавода ўтказган маъқул. Хонада зарядка қилинганда, дераза ёки унинг кичик кўзини очиб қўйиш керак.

Зарядкани секин юришдан бошлаб, кейин югуришга ўтилади. Сўнгра гавданинг турли мускул гуруҳларини аста-секин ишга солиб юбориладиган машқлар бажарилади. Қўл, елка камари ва гавда учун—гавда ва оёқлар учун мўлжалланган машқларни бир-бири билан алмаштириб бажариш тавсия этилади. Машқларнинг ҳар бир сериясини бажариб бўлгандан кейин 20-30 секунд дам олиш ва мускулларни бўшаштириш лозим. Зарядка машқларини спортчи ўзи ихтисослашаётган махсус спорт турига оид машқлардан ҳам бир нечасини қўшиб бажариш мақсадга

мувофиқдир. Эрталаб статик характердаги машқларни бажариш, шунингдек, кучайиб, зўриқиб—кўп куч сарфланадиган машқлар бажариш ҳам мақсадга мувофиқдир. Зарядка 5-20 минут давом этиши керак. Шундан сўнг кишида тетиклик, бардамлик туйғуси ва яхши кайфият пайдо бўлади. Зарядка тугаши билан дарҳол танани чиниқтирадиган тадбирларни бажаришга киришиш шартдир.

Кун тартибида овқатланиш учун муайян бир вақтни белгилаб қўйиш ва унга қатъий амал қилиш зарур. Бу овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ва танага сингишига ёрдам беради. Тренировкадан 2-2,5 соат олдин ва тренировка машқлари тугагандан кейин орадан 30-40 минут ўтгач овқатланиш керак.

Тренировка машғулотларини ўтказиш учун муайян вақт белгилаб қўйилади. Бунда спорт соҳасидаги иш қобилиятининг бир кеча-кундузги динамикаси, тайёргарликнинг мазкур даври учун мўлжалланган конкрет вазифалар, бўлғуси мусобақалар ўтказилиш вақти ва бошқа омиллар ҳисобга олинади.

Шу нарса тасдиқланганки, бир кеча-кундуз мобайнида организмнинг кўпгина функциялари ритмик тарзда ўзгариб турар экан. Ҳозирги вақтда бир кеча-кундуздаги вақт билан мустаҳкам алоқада бўлган 40 дан зиёд физиологик жараёнлар ҳисобга олинган. Одатда кечаси модда алмашув жараёнларининг, юрак-қон томири ва нафас олиш системаларининг, гавда ҳаракатининг кўрсаткичлари пасаяди. Кундуз куни модда алмашувининг шиддати, ҳаракат активлиги ҳамда у билан боғлиқ бўлган юрак ва нафас олиш органларининг иши ортади. Организмдаги бир кеча-кундуздаги ўзгаришлар билан боғлиқ бўлган бундай давомий ритмлар циркад ритмлар деб аталади.

Бутун кун давомида одамнинг иш қобилияти ҳам ритмик тарзда ўзгариб туради, эрталабки соатларда иш қобилияти аста-секин орта бориб соат 10-13 ларда энг юқори даражага етади. Шундан кейин, соат 14 ларга яқин иш қобилияти одатда сусая бошлайди. Шундан кейин иш қобилиятининг иккинчи юксалиш тўлқини бошланади. Бу юксалиш соат 20 дан кейин аста-секин сусая бошлайди.

Спорт фаолияти учун муҳим бўлган турли руҳий-физиологик функциялар 36 хил тебранишларининг бир кеча-кундуздаги кўрсаткичлари ўрганиб чиқилган (тезликнинг ҳар хил шакллари, ҳаракатдаги объектга таъсирланиш аниқлигининг кўрсаткичлари, мускул кучининг параметрлари ва бошқалар шулар

жумласидандир). Бунда бир кеча-кундуз мобайнида спортчилардаги рухий-физиологик функцияларнинг каттагина тебранишлари рўй бериши тасдиқланган. Масалан, баъзи бир кўрсаткичларнинг бир кеча-кундуздаги тебранишлари амплитудасининг ўртача катталиги қуйидаги рақамлар билан характерлаб берилган: оддий сенсомотор реакциясининг латент даври (ОРЛД)—11%, мураккаб сенсомотор реакциясининг латент даври (МРЛД)—21%, ҳаракат реакцияси вақти (ХРБ)—27% бўлганда, унинг латент компоненти (ЛК)—9% бўлса, мотор компоненти (МК)—10%; ҳаракатдаги объектга реакциянинг хато вақти (ХВ)—33%; мускулларнинг максимал кучи (МК)—19%; мускуллар кучининг хато ишлатиш коэффициенти (КХК)—69%; ҳаракатларнинг ўн секунд ичидаги максимал частотаси (ХМЧ)—10% (А. П. Лаптев). Қуйидаги жадвалда боксчилар рухий-физиологик функциялари юқорида келтирилган кўрсаткичларининг бир кеча-кундуздаги динамикаси берилган.

БОКСЧИЛАР РУҲИЙ-ФИЗИОЛОГИК ФУНКЦИЯСИНИНГ БИР КЕЧА-КУНДУЗГИ КЎРСАТГИЧЛАРИ ДИНАМИКАСИ

Бир кеча-
кундуз
соатлари

Кўрсаткичлар % ҳисобида

	ОРЛД	МРЛД	ХРБ	ЛК	МК	ХВ	МК	КХК	ХМЧ
7:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100
8:00	98	96	93	97	98	91	105	96	103
9:00	96	89	86	93	95	84	111	83	105
11:00	91	83	81	91	90	72	116	72	108
13:00	90	81	78	92	91	68	117	69	111
14:00	96	91	88	96	97	79	103	84	104
16:00	92	85	81	93	94	74	110	77	107
18:00	89	80	76	91	92	96	118	69	109
20:00	94	84	82	95	93	77	111	74	106
22:00	97	95	91	97	96	86	106	88	103
23:00	98	101	96	99	98	94	102	103	99

Эслатма: Спортчилар уйқудан уйфонган заҳоти, соат 7:00 да олинган маълумотлар 100% деб қабул қилинди.

Тренировка учун энг қулай вақт соат 10 дан 13 гача ва соат 16 дан 20 гача ҳисобланади. Асосий тренировка машғулотларини мана шу вақтга режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Тезликни, куч ва ҳаракат координациясини такомиллаштиришга қаратилган тренировка машғулотларини тунги ёки кундузги

уйқудан уйғонган заҳоти дарҳол ўтказиш тавсия этилмайди. Чунки бу вақтда марказий нерв системаси ҳамда нерв-мускул аппаратининг функционал ҳолати етарли даражада юксак бўлмаслиги аниқланган. Жуда зарур бўлиб қолганда бундай машғулотларни уйқудан уйғонгач, орадан тахминан 45-60 минут вақт ўтгандан кейин белгилаш керак. Бу вақтда кайфиятни кўтарадиган ичимликлар (чай, кофе) истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир.

Оддий шароитларда тренировка машғулотларини соат 20-21 дан кейин ўтказиш тавсия этилмайди. Кечқурунлари жуда кеч ўтказилган тренировкаларнинг ҳам самараси оз бўлади. Бу машқлар натижасидаги ҳаяжон туфайли одатда спортчилар белгиланган вақтда ухлай олмайдилар.

Кун тартибида, шунингдек, актив ва пассив дам олишнинг қулай муддатлари ва қанча вақт давом этишини ҳам кўзда тутиш зарур. Бу муайян бир вақтларда амалга оширилиши керак. Шундай қилинганда дам олиш, иш қобилиятининг тезроқ тикланишига ёрдам беради. Бир кунда икки мартадан тренировка ўтказиладиган вақтларда машқлар орасидаги дам олиш даврида турли куч-қувватни тиклаш тадбирларини (массаж, сувда чўмилиш, ювиниш, баданни ҳўл сочиқ билан артиш ва шунга ўхшашлар) қўлланиши яхши натижа беради.

Кун тартибида уйқуга алоҳида аҳамият бериш керак. Уйқу дам олишнинг асосий ва ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган туридир. Уйқу сиҳат-саломатлик ва юксак даражадаги спорт қобилиятини сақлаб қолишга ёрдам беради.

Ҳозирги замон тушунчалари асосида уйқуга ҳам организмнинг муҳим актив фаолияти сифатида қаралмоқда. Фақат бу фаолият кундузги ҳаётдан кўра бошқачароқ ташкил топган бўлади. Шу нарса тасдиқланганки, уйқу вақтида одамда икки бир-бирига ўхшамайдиган ҳолат цикли тарзда вужудга келади: секин-аста («ортодоксал») — туш кўрмасдан ухланадиган уйқу, электроэнцефалограммада қисқа-қисқа тўлқинлар билан кўринадиган ва тез ("парадоксал") — тушлар кўриб ва бунинг натижасида қайғуриб, ташвишланиб ухланадиган уйқу. Бунда кўз соққалари ҳам тез-тез ҳаракатга келиб, мускул тонуслари ҳам кескин қийноққа солинади. Тез уйқу вақтида кундузги — бир лаҳзалик уйқу вақтидагига ўхшаган электроэнцефалограммада кузатилади. Уйқудаги вақтнинг кўпроқ (80-75%) қисмини секин уйқу эгаллайди. Бу уйқу парадоксал уйқу ҳолатида бир неча марта

булиниб туради. Шундай фикрлар ҳам айтилмоқдаки, секин уйқу бош мия пўстлоғидаги фаолиятнинг натижаси ҳисобланади, тез уйқу эса мия устунининг қуйи қисмида содир бўлади. Уйқунинг бу ҳар иккала фазаси ҳам ҳаётий зарурият эканлиги исботланган. Мия катта ярим шарларининг пўстлоғи пўстлоқ ости аппаратларининг уйқу вақти билан бедорлик вақтини барқарорлаштириш юзасидан амалга ошириладиган фаолиятини назорат қилиб туради. Шунингдек, у турли система ва органларнинг кучини тиклашга қаратилган уйқу вақтида вегетатив жараёнларни бир-бирига мувофиқлаштириб туради. Янги илмий маълумотлар организмнинг бундай мураккаб ва ғоят муҳим функцияси ҳисобланган уйқу учун зарур бўлган барча шарт-шароитларни яратиб қўйиши керак эканлигидан далолат бермоқда.

Муттасил ухламаслик ёки уйқусизлик шунинг учун хавфлики, у нөрв системаларини қаттиқ чарчатади, иш қобилиятини сусайтиради, организмнинг ҳимоя кучларини бўшаштиради, бироқ оргиқча ухлашнинг ҳам фойдаси йўқ. Уйқунинг қанча вақт давом этиши кишининг ёшига, саломатлиги ва индивидуал хусусиятларига боғлиқдир. Катта ёшли кишилар учун уйқу 8-9 соат давом этиши керак. Ҳар бир спортчи ўз уйқусининг қулай муддатини белгилаб олиши керак ва бунга қатъий амал қилиши зарур. Ишга қаттиқ киришилганда, тренировка ва мусобақалар даврида уйқу муддати узайтирилиши керак.

Уйқу бузилмаслиги ва муайян соатлар кечмоғи лозим. Уйқуга вақтли ётиб, эртароқ туриш зарур: уйқуга соат 22-23 ларда ётиб, эрта билан, соат 6-7 ларда туриш мақсадга мувофиқдир. Шундай қилганда, муайян вақтда ётиш ва уйқудан бир вақтда уйғонишдек муҳим одатга ўрганилади. Шунда спортчи тезда уйқуга кетади ва муайян соатларда уйғонади.

Тинчлик ва осойишталик—соғлом уйқунинг зарур шартидир. Ёруғлик, музика, гап-сўз ва бошқа шовқин-суронлар нормал уйқуга ҳалал беради, чунки улар марказий нерв системаси фаолиятини бузади.

Кечкурун уйқуга ётиш олдидан нерв системасини уйғотиб, ҳаддан ташқари ҳаяжонга соладиган ишлардан воз кечиш керак. Ярим кечгача ақлий меҳнат билан қаттиқ шуғулланиш, кўп тренировка қилиш, уйқудан олдин кучли, асабни қўзғатадиган ичимликлар (аччиқ чой, кофе ва шу кабилар) ичиш тавсия этилмайди. Кечкурунги овқат тез ҳазм бўладиган сутли ва

сабзавотдан тайёрланган бўлиши ва уларга қалампир, мурч, сирка сингари ўткир зираворлар қўшилмаган бўлиши керак. Қисқа вақт давом этадиган сайрлар, илиқ сув билан ювиниб ётиш тез уйқу келишига яхши таъсир кўрсатади.

Ўрин қулай ва иссиқ бўлиши керак. Қалин-қаттиқ материалдан тайёрланган тўшак, оқ чойшаб, жун одеял, юмшоқ ёстиқ—булар ўрин-тўшак буюмлари сирасига киради. Уйқу олдидан хонани шамоллатиш керак. Дарчани очиб ухлашга ўрганилса, яна ҳам яхши бўлади.

Оғир меҳнат қилинаётган пайтда, тренировка ва мусобақалар авж олган кезлари, баъзан кундузги ухлаш ҳам фойдали бўлади. Мабодо, бундай уйқудан кейин киши ўзини лоҳас сезадиган бўлса, унда кундузи ухламаслик керак.

Кишининг саломатлиги ва иш қобилиятидаги турли ўзгаришлар одатда унинг қандай ухлашига таъсир кўрсатади. Бу шу нарса билан изоҳланадики, уйқу—бу организмнинг энг нозик функциясидир. Кун тартиби ҳар хил сабаблар билан бузилганда ва организм қаттиқ чарчаганда уйқусизликнинг дастлабки белгиси пайдо бўлади: спортчи ё анча маҳалгача ухлай олмайди, ёки ётган заҳоти дарҳол ухлаб қолиб, кейин бирдан уйғониб кетади ва бир неча соатни бодорлик билан ўтказди. Бундай ҳолларда кун тартибини қайта кўриб чиқиш зарур. Юкланишни камайтириб, актив дам олишни кўпайтириш лозим. Мусобақалар олдидан кўпинча спортчиларнинг уйқуси бузилади. Бу старт олдидан ҳаддан ташқари кўп ҳаяжонланиш натижасида содир бўлади. Уйлаб тузилган кун тартиби ҳамда барча гигиеник қоидаларга қатъий амал қилиниши, одатда, уйқусизликдан қутулишга ёрдам беради. Ётган заҳоти тез ухлаш учун ётиш олдидан бир стакан қайноқ сутни (2-3 чой қошиқ) асалга қўшиб ичиш тавсия этилади.

Уйқусизлик беқарор ҳолга айланиб, узоқ муддат давом этаверадиган бўлса, врачга мурожаат қилиш керак. Врач маслаҳатсиз ҳар хил уйқу келтирадиган дорилардан фойдаланмаслик даркор. Мусобақалар олдидан уйқу дори ичиш қатъиян ман қилинади, чунки уйқу дориларининг кўпчилиги допинглар сирасига киради. Уйқусизликка қарши алкоғолли ичимликлар ёрдамида курашишга ҳам йўл қўйиб бўлмайди: бундай ичимликлар ичилгандан кейин кишида наркотик ҳолат бошланади. Нормал уйқуга бунинг ҳеч бир алоқаси йўқ.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, жисмоний ва руҳий юкланишларнинг оширилиши организмнинг тўлақонли, яхшироқ

дам олишини тақозо этади. Бундай дам олиш эса асосан қаттиқ ва тинч уйқу орқали таъмин этилади.

Энг масъулиятли мусобақаларга тайёргарлик олдидан кун тартиби тузилаётганда мусобақаларнинг ўтказилиш муддатлари (ҳафтанинг қайси куни ўтиши, спортчи чиқадиган соат, вақт оралиғидаги муддат) ҳисобга олинади. Тренировка жараёни билан кун тартибини режалаштираётганда шуни ҳисобга олиш керакки, бунда унинг иш қобилияти энг юксак даражада бўлган пайт, яъни спортчи ўз маҳоратини тўлақонли намойиш этадиган кун ва соатларга тўғри келсин. Бундай ҳолларда бутун кун тартиби, яъни уйқудан уйғониш ва ухлаш, тренировка машғулоти, овқатланиш вақти ва бошқа тадбирлар вақти қайтадан кўриб чиқилади. Одатдаги кунларда уйқуга ўтиш ва уйқудан туриш кундузги режимини ўзгартириш икки ҳафтага мўлжаллаб, бутун кун тартибининг ўзгартирилиши эса уч ҳафтага мўлжалланади. Зарурият пайдо бўлганда, янги кун тартибига дарҳол амал қила бошлаш керак. Бу режимни аста-секин ўзгартириб боришга қараганда анча самаралик бўлади.

Куп кунлик мусобақа ва турнирлар вақтида ўрганиб қолинган одатдаги кун тартиби бирдан ўзгартирилиб юборилмаслиги лозим. Бундай пайтларда тренировка машғулотларини мусобақалар ўтказиладиган соатларда ўтказилгани маъқул. Бунда спортчи ўз диққатини қизиқарли ва севимли бўлиб қолган фаолият турларига қаратиши, мумкин қадар кўпроқ очиқ ҳавода юриши лозим, бўлажак мусобақалар ҳақида камроқ ўйлаши ва бу тўғрида ўртоқлари билан камроқ гаплашиши зарур.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, айрим кишиларда уйқу муддатида ва бир кеча-кундузги иш қобилиятининг динамикасида баъзи бир ўзгаришлар кузатилади. Бу "тўрғайлар" ва "бойқушлар" деб ном олган бўлади. Биринчи турдаги кишилар—яъни "тўрғайлар" деб аталувчи кишиларга эрта билан осонгина барвақт уйғонадиган ҳамда эрталаб ҳам, кундузи ҳам юксак даражадаги иш қобилиятига эга бўлган кишилар киради. "Бойқушлар" деб ном олган иккинчи турдаги кишиларга нисбатан кечроқ уйғонадиган ҳамда куннинг иккинчи ярмига бориб иш қобилияти ортадиган кишилар киради. Спортчилар учун энг тўғри кун тартиби тузиш вақтида мана шу айтилган мисолларни ҳамда кишилардаги бошқа шахсий хусусиятларни албатта ҳисобга олиш керак.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Спортчининг тўғри кун тартиби қандай уюштирилади?

2. Спортчи кун тартибида машғулотлар ўтказишга қўйиладиган талаблар қандай бўлади?

3. Спортчи кун тартибида овқатланиш, дам олиш, уйку ва уларга қўйиладиган талабларни тушунтиринг.

4. Кўп кунлик мусобақа ва турнирлар вақтида спортчи кун тартиби қандай бўлади?

КАТТА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ВАҚТИДА ЮКЛАМАЛАРНИНГ ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА НОРМАЛАШТИРИЛИШИГА ҚўЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

БИР МАШҒУЛОТДАГИ ЮКЛАМАЛАР ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА НОРМАЛАШТИРИЛИШ ТАЛАБЛАРИ

Педагогик ва гигиеник талаблар сингари, ҳар бир тренировка ҳам ана шу талабларга биноан уч қисмдан: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлардан иборат бўлмоғи керак.

Тайёргарлик қисми—танани қиздириш—спортчи организмни, унинг аъзолари ва системасини аста-секин шиддатли даражада ишланадиган навбатдаги асосий қисмга тайёрлаш мақсадида бажарилади.

Тайёргарлик қисми жисмоний тарбия машғулотларига кўп жиҳатдан ўхшаш бўлиши билан бирга, спорт разминкаси миқдорий жиҳатдан ҳам, сифат жиҳатдан ҳам ундан сезиларли даражада фарқ қилади.

Спорт тренировкасининг тайёргарлик қисмида учта бўлим ажратиб кўрсатилади. Биринчи бўлим—бўғимларни тайёрлашдир; мўътадил интенсивлик билан бошланиб, барча бўғимларга кўчириладиган ва аста-секин юксалиб борадиган амплитудага эга бўлган гимнастик машқлар бу бўлимнинг мазмунини ташкил этади. Бунда машқларнинг ҳар бири динамик (изотопик) машқ сифатида 10-12 марта такрорланади ва сўнгра статик (изометрик) машқ сифатида 4-6 соатдан икки-уч мартадан такрорланади. Биринчи бўлимнинг мақсади—бўғим аппаратини жисмоний ишга тайёрлашдан иборатдир. Бунда самара шу йўл билан қўлга киритиладики, енгил гимнастик машқлар бажарилган вақтда бўғим бўшлиқларида синов суюқлиги ажралиб чиқади. Бу суюқлик бўғим сиртлари оралиғида қурилма вазифасини бажариб, бўғим пайларини жароҳатланишдан сақлайди. Чўзилиш машқлари мускулларнинг, пай ва пайчаларнинг, тоғайларнинг, чандирларнинг

эластиклигини ошириб, уларни узилиб кетишдан сақлайди ҳамда тренировканинг асосий қисмида ниҳоятда зарур бўлган эгилувчанлик хусусиятларининг яхшироқ бўлишини таъминлайди. Тренировканинг тайёргарлик қисмидан иборат бўлган биринчи бўлими 4-5 дақиқа давом этиши керак.

Иккинчи бўлим—аэробик тайёргарлик бўлиmidир; мўтадил шиддат билан (бунда томир уриши ҳар дақиқада 130-150 зарбдан иборат бўлиши керак) 5-10 дақиқа давомида югуриш унинг мазмунини ташкил этади (бунда интервал бўйича югуришга ҳам йўл қўйилади). Иккинчи бўлимнинг вазифаси—юрак мускулларини, скелет мушакларини, томир аппаратини, нафас олиш системасини, нейроэндокрин системасини, ҳужайралар орқали нафас олиш системасини шиддатли юкламаларга тайёрлашдан иборатдир. Бунда самара марказий ва периферик гемодинамикни ошириш ҳисобига, юракнинг зарб ҳажмини кенгайтириш, юракнинг бир минутлик ҳажми—ЮҚЗ—юрак-томир зарбини кўпайтириш ҳисобига ишлаб турган капиллярлар миқдорини кўпайтириш, “мускуллар насоси”—“периферик юрак” ишини кучайтириш ҳисобига, ҳужайралардаги модда олмашуви шиддатлилигини юксалтириш ҳисобига, ишлаб турган альвеоллар билан ўпкадаги қон-томир нисбатини ошириш ҳисобига қўлга киритилади.

Тайёргарлик қисмининг учинчи бўлими махсус тайёргарликдан иборатдир. Бу бўлимнинг асосий вазифаси—мазкур тренировка учун режалаштириб қўйилган махсус юкламаларни бажаришга асаб-мускул аппаратини тайёрлашдир. Уни бажаришда қатнашадиган асосий мускул гуруҳлари мускул фаолияти учун қулай ҳисобланган даражада—тахминан +38 гача ҳарорат билан қиздирилиши керак. Шундай қилинганда мускуллардаги ланжлик камаяди, мускул қисқаришлари ички механик энергиянинг камроқ даражада сарфланиши билан амалга оширилиши, мускул толаларининг узилиши ва мускуллар шикастланиши эҳтимоли анча тезроқ камаяди.

Махсус ҳаракатларни бажаришда ҳаракатлар бирлиги, усуллар (стереотип)такомиллаштириб борилади. Бу эса мана шундай машқларни бажариш усулларидаги нуқсонлар билан боғлиқ бўлган жароҳатларнинг олдини олиш учун ҳам, ўша махсус ҳаракатларни янада самаралироқ бажариш учун ҳам муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўзининг тузилиши бўйича асосий машқларга яқин бўлган, лекин

камроқ шиддат билан бажариладиган ҳаракатлар, мана шу асосий машқларга мос келадиган ҳаракатлар учинчи бўлимнинг мазмунини ташкил этади; шиддатли машқлар орасидаги танаффусларни ошириш, фақат айрим элементларни бажариш орқалигина қўлга киритилади. Учинчи бўлим 5-7 дақиқа давом этади. Умуман тренировканинг тайёргарлик қисми 15-20 дақиқа вақт олиши керак.

Вақтни машғулотнинг тайёргарлик қисми ҳисобига тежамаслик керак. Яхши тайёргарлик тренировканинг асосий вазифаларини самаралироқ ҳал этиш имконини беради, шикастланиш ва жароҳатланишларнинг олдини олишга ёрдам беради. Бундан ташқари, тайёргарлик қисмида умумий жисмоний ва техникавий тайёргарлик масалалари ҳал қилинади. Чунончи, биринчи бўлимда эгилувчанликни ривожлантиришга эришилади, иккинчи бўлимда—умумий чидамлик (аэробик функция)нинг ривожлантирилишига, учинчи бўлимда эса махсус техника тайёргарлигининг такомиллаштирилишига эришилади.

Биринчи бўлим (бўғимларни тайёрлаш)ни тушириб қолдириш ва танани қиздиришни иккинчи бўлим (аэробик тайёрлик)дан бошлаб юбориш спорт тренировкаси тайёргарлик қисмини бажариш вақтида тез-тез учраб турадиган хатолардан бири ҳисобланади; мана шу хато туфайли бўғимларнинг, айниқса, бўғим тоғайларининг, умуртқа поғонасининг, тизза бўғимлари ва тўпикларнинг жароҳатланиш (микротравматизация) хавфи ортиб кетади, кейинчалик бу остеохондроз ва артроз касалликларининг авж олишига сабаб бўлади. Бунда каттароқ жароҳатлар ички пайчаларнинг, мускул пайларининг узилиш хавфи ҳам ортиб кетади.

Тайёргарлик қисмининг аэробик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган иккинчи бўлимни тушириб қолдириш ёки уни 1-2 дақиқага қисқартириш—бу нисбатан камроқ учрайдиган хатодир. Тренировканинг асосий қисмидаги ҳар қандай характердаги юкламаларни—аэробик, анаэробик ёки аралаш характердаги юкламаларни бажариш вақтида аэробик тайёрлик зарурдир. Биринчи ҳолатда у организмни махсус иш (аэробик иш)ни бажаришга тайёрлайди, иккинчи ҳолатда эса, у организмни фақат анаэробик (тезлик, куч) юкламаларига яхшироқ тайёрланишини таъминлабгина қолмай, шу билан бирга, аэробик функцияни ривожлантира бориб, уларнинг организмга кўрсатадиган таъсири ўрнини ҳам қоплайди.

Аэробик тайёргарликнинг 5 дақиқадан камроқ давргача қисқартирилиши амалда уни самарасиз ҳолга келтириб қўяди, чунки юрак-томир системасининг тайёргарлик даври тахминан 3 дақиқага тенг бўлиб, фақат шундан кейингина системанинг барча звенолари ишга киришиб кетади.

МАШҒУЛОТЛАРДА ҲАДДАН ТАШҚАРИ ЧАРЧАШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Машғулот юкламаларини тўхтатишга олиб келадиган кўрсаткичлар қуйидагилардан иборат: аниқ кўриниб турган субъектив чарчоқ, бош айланиш, кучли оғриқ, фазода мўлжал олишнинг пасайиши; яққол кўриниб турган юз оқариши ёки юз қизариши, одатдан ташқари кўп терлаш, ҳаракатлар бирлигининг бузилиши (машқларни бажариш техникасидаги сезиларли хатолар); интенсивлик (тезлик)нинг анча пасайиб кетиши, яъни белгиланган тезликни лозим даражада сақлаб тура олмаслик ёки уни 20% дан кўпроқ даражада тушириб юбориш; аниқ кўриниб турган гематурия—сийдикнинг қизил рангга кириши; ЭКГ интервали ST нинг 1 миллиметрдан ҳам кўпроқ даражада пасайиб кетиши ёки салбий Т тишчасининг пайдо бўлиши (монитор кузатиш вақтида); қондаги мочевинанинг одатдан ташқари юқори даражада (80 мг % дан юқори) бўлиши.

Ҳаддан ташқари чарчаш натижасида юкламалар тўхтатилганидан сўнг актив равишда дам олган маъқул—бунинг учун юриш, нафас олиш машқларини пассив дам олишга қараганда анча яхшироқ тикловчи самара берадиган мускулларни бўшаштириш машқларини бажариш керак. Чунки ҳаракатлар тўпланиб қолган маҳсулотларни аста-секин ажратиб, мускулларни улардан холи қилишга кўмаклашади (“периферик юрак” ишга тушади). Бу эса юкланиш тезлиги тўхтатилганидан кейин инерцион гарзда (айниқса вена қон томирлари бўлимида) қон оқими секинлашиб бораётганида юракка ёрдам беради.

Ҳаддан ташқари чарчаш аломатлари кўзга ташланган вақтда тикланиш жараёнларини тезлаштирадиган тадбирлар (душ, ванна қабул қилиш, ҳаммомга тушиш, массаж қилиш) ўтказилади, маълум кўрсаткичлар (ҳаддан ташқари зўриқиб кетиш вақтида эса даволаш тадбирлари) қўлланилади.

Машғулот юкламаларини тўхтатиб қўйишни тақозо этадиган чарчаш турларини қўзғатувчи ва меъёрлаштирилган, яъни чеклаб қўядиган чарчаш турлари, деб иккига ажратилади. Қўзғатувчи омил—чарчоқ машғулотнинг таъсири натижаси сифатида

ривожланади. У иш қобилиятининг оширилишини таъминловчи хужайраларда функционал ва структура ўзгаришларини келтириб чиқарадиган импульс бўлиб, катта спортга тайёрликни ошириш учун зарурдир ва шунинг учун ҳам олдини олиш ёки пасайтириш мақсадида ўтказиладиган тикланиш тадбирларининг қўлланиши талаб қилинмайди. Бунинг устига, яна машғулот оғир шароитларда (тоғ ён бағирларида, совуқда, ўпка вентиляцияси чекланган— гипоксик тренировка ва бошқа шу сингари шароитларда ўтказилиши ҳам мумкин, бу эса яна ҳам самарали равишда рағбатлантирувчи чарчоққа эришиш имконини беради.) Меъёрлаштирилган чарчоқ, одатда, айрим мускул гуруҳларининг, тана аъзолари ва системаларининг (масалан, юракка, жигарга зўр келиши) бирор жойнинг (локал тарздаги) зўриқиши шаклида намоён бўлиб, тренировка жараёнининг узоқ муддат тўхтатиб қўйилишига олиб келиши мумкин ва шунинг учун ҳам у бундай ҳолнинг олдини олувчи тиклаш ва даволаш тадбирлари ўтказилишини тақозо этади.

Машғулот юкламалари қўшилган тадбирлар билан бир қаторда, машғулотни режалаштириш вақтида меъёрлаштирилган чарчоқнинг олдини олиш имконини берадиган ва шу тариқа машғулот юкламаларининг анча юқори параметрларини бажарса бўладиган ҳолга келтирадиган ҳамда ҳаддан ташқари зўриқиш ва жароҳатлар хавфини камайтирадиган тикланиш тадбирлари ўтказишни ҳам кўзда тутиш зарур. Педагогик воситалар машқларнинг такрорланиши ўртасидаги давомийлик оралиқларини мослаштириш, тартибга солиш, тикланиш машқлари (мускулларни бўшаштирувчи машқлар, камроқ шиддат билан бажариладиган машқлар)дан фойдаланиш, мускул гуруҳларига мўлжалланган юкламаларни бир-бири билан алмаштириб туриш машқларини бажариш техникасини такомиллаштириш учун камроқ интенсивликдаги юкламалар билан ўтадиган танаффуслар ва бошқа шу сингари тадбирлар ўтказиш ҳамда махсус тикланиш воситалари (массаж қилиш, аутотренинг, ёғлаш-мойлаш сингари фармакологик воситаларни) ишга солиш ана шундай тикланиш тадбирлари жумласига киради.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Бир машғулотдаги юкламалар тузилиши, мазмун ва нормалаштиришга қўйиладиган талабларни тушунтиринг.
2. Машғулотларда ҳаддан ташқари чарчашнинг олдини олиш учун нима қилиш керак?

КАТТА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ТИЗИМИДА ЮКЛАМАЛАР ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА НОРМАЛАШТИРИЛИШИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Катта спортдаги микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллар тузилиши, улардаги юкламаларнинг нормалаштирилиши ҳал қилинаётган вазифаларга, календарга ҳамда мусобақалар ўтказиладиган жойга мувофиқ равишда режалаштирилади.

Бундай аспектда спорт машғулоти гигиенасининг вазифаси машғулотларни ва мусобақалар дастурини таҳлил қилишдан ва зарур ҳолларда уларни тузатиб тегишли шарт-шароитларга мувофиқлаштиришдан иборатдир. Шундай қилиш керакки, спортчилар асосий вазифани ортиқча қийинчиликларсиз бажарадиган бўлсин, улар учун яратилган шароит спортчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш соҳасида иложи борича максимал самарага эришиш имконини берсин.

Ушбу муаммога гигиеник ёндашиш асосида спорт машғулотининг ҳозирги замон методларини такомиллаштиришдаги умумий интилиш машғулотлар тезлигининг ялпи массасини ошириш вақтида ҳажмларнинг нисбий бир даражалигига эришишдан, бир циклдаги машғулотларнинг кўпроқ даражада бир йўналишга қаратилган бўлишига эришишдан, жисмоний машқларнинг машғулот таъсирини кучайтиришга хизмат қиладиган омиллар (тоғ ёнбағирлари, машқларнинг оғирлаштирилиши, совуқ, нафас олишнинг қийинлашуви ва бошқалар)дан ҳамда тезликни оширувчи омиллардан фойдаланишдан, машғулот таъсирининг аниқ мақсадга йўналтирилганлигидан (бунинг учун ҳар хил типдаги тренажёрлардан фойдаланишдан), турли тикланиш тадбирларидан тобора кенгроқ, гоҳида эса ҳатто норационал тарзда бўлса ҳам, фойдаланишдан иборатдир.

Ҳозирги замон катта спортининг бундай ўзига хос хусусиятлари саломатликка шикаст етказиш хавфини кучайтиради ва уни гигиеник жиҳатдан таъмин этилишининг аҳамиятини оширади.

КУН МОБАЙНИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Кун мобайнидаги машғулоти юкламаларининг тузилиши шундай бўлиши керакки, бунда асосий машғулоти бир кунда бир мартаба

ўтказиладиган бўлсин. У кўпинча куннинг биринчи ярмида бажарилади, лекин айрим ҳолларда тушдан кейин ёки, ҳатто, кечқурун ҳам ўтказилиши мумкин. Машғулотларни бу хилда режалаштириш варианты бўлғуси мусобақаларни—кундуз куни ёки кеч соатларда ўтказиш режалаштирилаётган мусобақаларни андозалаштириш учун мақсадга мувофиқдир.

Иккинчи машғулот, айрим ҳолларда учинчи машғулот ҳам (асосий машғулотдан ташқари) бошқа йўналишда ёки худди ўша йўналишнинг ўзида ўтказилиши мумкин. Лекин бу машғулотлар анча кичикроқ ҳажмда бўлиши ёки бошқа вазифаларга—умумий жисмоний вазифаларни, машқ бажариш техникасини ўрганишга тайёргарлик масалаларини, актив дам олиш сингари бошқа спорт турлари машғулотларини ҳал қилишга бағишланган йўналишдаги машғулотлар бўлиши керак. (Машғулот куни тузилишининг намунавий варианты—биринчи машғулот нонуштага қадар ўтказилади—бу умумий жисмоний тайёргарлик машқларидан иборат бўлади; иккинчи машғулот—нонуштадан кейин ўтказилади—бу махсус чидамликни ривожлантирадиган асосий машғулот бўлади; учинчи машғулот тушдан кейин ва дам олишдан сўнг бажарилади—бу техник машғулот ёки ўйинлардан иборат машғулот бўлади).

Биринчи машғулотдаги умумий жисмоний тайёргарлик машқлари (50-60 дақиқа) айна маҳалда эрталабки бадан қиздириш вазифасини ҳам бажаради. Бунда нисбатан кичик ҳажмли, спортчини қаттиқ чарчатиб қўймайдиган турли йўналишдаги юкламалар (куч-қувватни, куч чидамлигини, тезлигини, тезлик—куч сифатларини, умумий чидамликни ривожлантиришга қаратилган машқлар) қўлланилади.

Иккинчи (асосий) машғулот кўпроқ бир йўналишдаги характерга эга бўлиб, (бирор ҳаракат сифатини машқ қилишга қаратилган) катта (ривожлантирувчи) ёки ўртача (кўмаклашувчи) ҳажм билан ўтказилади.

Учинчи машғулот худди мана шундай шароитларда (куннинг иккинчи ярмида) куч-қувват ҳали етарли даражада тикланмаган бир ҳолатда ўтказилади. Бундай фоннинг даражаси асосий машғулот ҳажмига боғлиқ бўлади. Агар асосий машғулот ҳажми катта бўлса, у ҳолда учинчи машғулотни тикловчи машғулот тарзида—ўйинлар шаклида (теннис, бадминтон, волейбол, сув полоси), сузиш машқлари сингари ёки кўп ҳолларда кичик юклама билан спорт техникасини ўрганиш машқлари сифатида ўтказиш

мақсадга мувофиқроқ бўлади; агар асосий машғулотнинг ҳажми ўртача бўлса, у ҳолда учинчи машғулотнинг ҳажми кичик ҳажм билан ўртача ҳажм оралиғида бўлиши мумкин, лекин бунда у асосий йўналишга қараганда бошқачароқ йўналишда ташкил этилиши керак. Бир кун мобайнида бир йўналишдаги машғулот таъсирининг жамланган ҳажми бир машғулотнинг ривожлантирувчи (катта) ҳажмидан сезиларли даражада (10% дан зиёд бўлган даражада) ортиб кетмаслиги керак.

БИР ҲАФТАЛИК МИКРОЦИКЛДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Бир ҳафталик микроциклнинг тузилиши режалаштириладиган асосий вазифаларга боғлиқ бўлади. Микроциклларнинг организмга кўрсатадиган таъсири нуқтаи назаридан қараганда, уларнинг мавжуд кўп сонли барча вариантларини катта нагрузкали (ривожлантирувчи), ўртача нагрузкали (кўмаклашувчи), кичик нагрузкали (тикловчи) микроцикллар, деб уч қисмга ажратиш мумкин.

Ҳаддан ташқари зўриқишнинг олдини олиш—профилактика қилиш аспектида ривожлантирувчи микроциклдаги юкломаларнинг тузилиши ва нормалаштирилиши алоҳида аҳамият касб этади. Биоритмларни тадқиқ этиш натижаларига асосланган ҳолда айтиш мумкинки, етти кунлик микроцикл энг самарали цикл ҳисобланади. Ҳозирги вақтда катта спортда ривожлантирувчи микроцикл кўпроқ бир йўналиш характерида ўтказилади. Бунинг маъноси шуки, барча катта машғулотлар биргина ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бунда, асосан, иккита (икки чўққили) ёки учта (уч чўққили) катта машғулотларни ўз ичига олган икки ривожлантирувчи микроциклларнинг икки хил вариантдан бир ёки икки кунлик оралиқ билан фойдаланилади. Иккиланган катта машғулотларни ўз ичига олган микроцикллар ҳам қўлланилади. Бундай вақтларда катта машғулотдан кейинги куни ҳали куч-қувват тўла тикланмаганлиги яққол кўзга ташланиб турган бир ҳолатда, яна катта юкломга баравар келадиган реакция берувчи ҳажмда иш бажарилган бўлади. Бажарилган ишнинг абсолют катталиги бўйича олганда, у дастлабки кундагидан камроқ бўлса ҳам, лекин ўзининг организмга кўрсатган таъсири бўйича олганда биринчи кундаги иш ҳажмига баравар келади, яъни куч-қувват тўла тикланмаган ҳолда бажарилган кичик ҳажмли иш ҳам организмга худди катта ҳажмли иш сингари таъсир кўрсатади.

Қаттиқ чарчаб қолишнинг олдини олиш учун иккиланган катта машғулот юкламаларини бажарган вақтда врачлик-педагогик назорат муҳим аҳамиятга эгадир.

Машғулотлар тикланувчи (актив дам олиш) характер касб этганида микроцикл ўрталарида бир кун вақт ажратилади.

МЕЗОЦИКЛ ВА ЙИЛЛИК ЦИКЛДА МАШЎУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Куч тўплашнинг тайёргарлик даврида мезоцикл тузилиши бир ёки икки ривожлантирувчи микроциклни: битта—кўмаклашувчи ва битта—тикловчи микроциклни ўз ичига олади. Мезоциклнинг намунавий вариантлари қуйидагича: ривожлантирувчи (микроцикл), кўмаклашувчи, ривожлантирувчи, тикловчи, кўмаклашувчи (жалб қилувчи), ривожлантирувчи, тикловчи, ривожлантирувчи. Иккинчи вариантни спортчиларни янги жойнинг шарт-шароитларига кўниктириш учун мусобақаларнинг дастлабки даврида қўллаш мумкин.

Бундан бўлак вариантлар бўлиши ҳам мумкин-у, лекин мезоцикл тузилишининг умумий принципи шундан иборатки, микроциклдаги юкламалар маятниксимон (тўлқинсимон) характерга эга бўлади, яъни микроцикллар юкламанинг турли ҳажмлари билан алмашилиб туради. Мезоцикл охирида машғулот қилинаётган ҳаракат сифатининг даражаси дастлабки ҳолатдаги даражадан юқори бўлиши керак.

Тайёргарлик даври (куч тўплаш даври)нинг тузилиши бир нечта (4-5 та) мезоцикллардан иборат бўлиб, уларнинг давом этадиган умумий вақти 16-20 ҳафтадир. Мезоциклларнинг ҳар бири кўпроқ даражада бир йўналишга қаратилган бўлади. Бу эса узоқ вақт бир йўналишда давом этадиган машғулотлар вақтида ҳаддан ташқари чарчаб қолишнинг олдини олишга ёрдам беради.

Тайёргарлик даврида мезоцикллар тузилишининг умумий принципи шундан иборатки, бунда дастлабки 1-2 машқлар аэробик функция (умумий чидамлилиқ)ни машқ қилишга қаратилган бўлиб, унда мўътадил ва катта қувват талаб қилинадиган зоналарда кўп иш ҳажмидан фойдаланилади. Шундан кейинги мезоциклларда эса юкламаларнинг шиддати ошиб боради, асосий эътиборини анаэробик, анаэробик—аэробик машғулотга (субмаксимал ва максимал қувват зоналарида) қаратилади, махсус чидамлилиқ машқлари такомиллаштирилади.

Шундай қилиб, мезоциклларнинг алмашилиб туриши педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун ҳам, гигиеник вазифаларни ҳал

қилиш учун ҳам мақсадга мувофиқ тадбирлардан экан. Мазкур куч-қувват тўплаш даврининг охирига бориб спортчи формасига киришган ҳолатга эришади.

Мусобақалар даврида (реализация даврида) спортчи ўзининг спорт формасидаги ҳолатини сақлаб қолмоғи, бундай ҳолатни 4-6 ҳафта мобайнида ўзгартмай тура олиши керак. Бундай ҳолатни узайтиришга бўлган интилиш ҳаддан ташқари зўриқиш хавфини келтириб чиқаради. Башарти, мусобақалар даври бир неча ойга (футбол, хоккей) чўзилиб кетса, у ҳолда тикланиш даврини ҳар бир спортчи учун алоҳида-алоҳида режалаштириш, бунда 6 ҳафталик цикллар ўртасида 2-3 ҳафта мобайнида давом этадиган тикланиш даврларини режалаштириш керак бўлади. Командалар манфаатини ҳисобга олган ҳолда тикланиш даврларини бир хил вақтга эмас, балки турли спортчилар учун навбат билан ташкил этган маъқул. Бунда энг масъулиятли мусобақалар бошланадиган пайтга қадар команданинг асосий ўйинчилари ўзида спорт формасини тиклаб олиши зарурлигини ҳисобга олиши керак. Иложи бўлган вақтларда индивидуал ритмларни (туғилган кундан бошлаб ҳисобланган иккинчи ва ўн иккинчи ойлар ноқулай ойлар ҳисобланишини ва бошқалар) эътиборга олган маъқул.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Кун мобайнида машғулот юкламаларининг тузилишини қандай тушунасиз?
2. Бир ҳафталик микроциклдаги машғулот юкламаларининг тузилишини баён этинг.
3. Мезоцикл ва йиллик циклда машғулот юкламаларининг тузилиши қандай бўлади?

КАТТА СПОРТДА ЗЎРИҚИШЛАР, КАСАЛЛАНИШЛАР ВА ЖАРОҲАТЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Катта спортда жароҳатлар ва зўриқишларнинг олдини олиш юзасидан ўтказиладиган санитария-гигиена тадбирлари бу соҳадаги педагогик чораларга қўшиб олиб борилади, кўп ҳолларда эса улар бир-бирига мувофиқ келади. Чунончи, юқорида айтиб ўтилган машғулотлар, микроцикллар, мезо ва макроцикллар юкламасини нормалаштириш ва уларнинг тузилиши педагогик талабларга ҳам, гигиеник талабларга ҳам жавоб беради. Қуйида таъкидлаган борадиган бошқа тадбирларда эса гигиеник характер яққол

кўзга ташланиб турса-да, лекин уларни билиш ва бажариш педагогдан ҳам талаб қилинади. Ўқув-тренировка ва мусобақа жараёнларидан саломатлик учун ноқулай бўлган омилларни чиқариб ташлаш керак. Бу омилларни тўртта гуруҳга ажратиш мумкин.

Билиш ва гуруҳга машғулот ва мусобақалар кун тартибининг турли тарафда бузилиши киради. Масалан, машғулотларнинг мунтазам ўтмаслиги, машғулот ва мусобақалар жадвалининг одатдан ташқари зичлаштириб, тифиз қилиниши—бу шунга олиб келади. Такрорий юклама куч-қувват етарли даражада тикланиб улгурмаган бир шароитда бажарилади, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин кўтарилиб кетиши, машғулотлар тўхтаб қолганидан кейин катта юкламаларнинг бажарилиши ва шунга ўхшашлар.

Машғулот юкламасининг тузилиши ҳам катта аҳамиятга эга. Ўрганиш бўлмаган, одатдан ташқари юклама ҳам шикастланишга олиб келади. Қуйидаги кузатув бунинг мисоли бўлиши мумкин. Малаҳали волейболчилар командаси қиш даврида шаҳарда, спорт залида тренировка қилар эди; машқ техникаси такомиллаштирилади, ўйиннинг тактик вариантлари машқ қилинарди, сакраш маҳоратини оширишга, махсус тезлик-кучни оширадиган тайёргарлик машқларига (хужумкор зарбларга, блок қилишга, ҳимоя вақтида тўпни тутиш усуллариغا) анчагина эътибор берилар эди; шундай қилиб, нагрузка анаэробик характер касб этар эди.

Баҳорга келиб, команда жанубга жўнади ва бу ерда дарҳол чидамликни оширадиган катта машғулотлар (кросслар, стадион бўйлаб узоқ вақт югуриш)ни бошлаб юборди. Орадан бир неча кун ўтган, бир неча спортчида умумий ва тўхтатиш зарур бўлган зўриқиш аломатлари пайдо бўлиб қолди. Бунга, шубҳасиз, машғулот юкламалари характерининг ҳамда об-ҳаво, иқлим шароитининг кескин равишда алмаштирилиши сабаб бўлган. Шундан кейинги йилларда худди мана шунга ўхшаш йиғинларда биринчи ҳафтадаёқ (кескин мослашув даври ҳисобланган бир пайтда) юкламалар аста-секин, изчиллик билан ошириб борилди (жалб килувчи микроцикл жорий этилди) ва одатдагидек зўриқишлар кузатилгани йўқ.

Машғулот юкламасининг бир хил характерда бўлиши ҳам салбий роль ўйнаши мумкин. Ҳозирги вақтда бир машғулотда, бир микро ва мезоциклларда машғулот юкламаси кўпроқ бир

Йўналиш характерида ўтказилмоқда. Бундай дейилган вақтда ривожлантирилаётган ҳаракат сифати (масалан, чидамлилиқ) тушунилади. Бироқ унчалик катта бўлмаган ҳажмдаги машғулот дастурига бошқа йўналишдаги юкламалар ҳам киритилиши керак. Улар кўмаклашувчи вазифани адо этади ёки актив дам олиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Ноқулай омилларнинг иккинчи гуруҳига иқлим, об-ҳавонинг—ҳароратнинг паст ёки юқори бўлиши, намликнинг юқори ёки паст бўлиши, барометрик босимнинг паст бўлиши, кислород—парционал босимининг пасайиб кетиши ва бошқа шунга ўхшаш омиллар киради. Машғулотлар вақтида ҳавонинг турли шаклда ифлосланиши ҳам (ис гази, олтингугурт гази ва бошқалар) мана шу гуруҳга киради. Ҳавонинг оз миқдорда бўлса ҳам заҳарли газлар билан ифлосланиши юкламани бажариш вақтида вентилляция ҳажмининг ошиб кетиши туфайли саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Ноқулай таъсир кўрсатувчи омилларнинг учинчи гуруҳига кундалиқ турмуш тартибининг, биоритмларнинг, масалан, бошқача вақт-соат минтақасидаги янги жойга кўчиб ўтиш билан боғлиқ бўлган ўзгаришларни киритиш мумкин. Овқатланишдаги салбий таъсир овқат рақибонидаги озиқ моддаларининг нисбати нотўғри олиниши оқибатида оқсиллар, витаминлар, минераллар, микроэлементлар, биологик жиҳатдан актив моддалар (масалан, ўсимлик мойи таркибида мавжуд бўлган тўйинмаган кислоталар) өтишмаслиги оқибатида бўлиши ҳам мумкин.

Шуни ҳисобга олиш керакки, спортчининг организми энергиянинг ортиқ даражада сарфланиши ва ҳар хил структура ўзгаришларига дуч келганлиги натижасида овқат таркиби ва овқатланиш кун тартибидаги камчиликларга кўпроқ даражада сезгир бўлиб қолади. Ҳаётда бўлиб турадиган турли ҳаяжонли ҳолатлар—руҳий жароҳатлар—яқин кишисининг ўлими ёки касал бўлиб қолиши, ишдаги ноқулай вазият ва зўриқишлар, оиладаги келишмовчиликлар, эндоген (ичдан содир бўладиган) депрессиялар ҳам мана шундай саломатликка таъсир кўрсатувчи омиллар гуруҳига киритилиши мумкин. Спортчи теварагидаги (командадаги, оиласидаги) микросоциал шароит ҳам, унинг атрофидаги психологик муҳит ҳам муҳим аҳамиятга эгадир.

ЮСЮ учун мўлжалланган машғулотлар катта психик-эмоционал юкламаларни бажариш билан боғлиқдир. Агар спортчи командасида дўстона муносабатлар ўрнатилган бўлса, спорт

беллашувлари ватанпарварлик, халқлар дўстлиги ва тинчлигининг юксак идеалларини рўёбга чиқариш йўлида, ҳалол спорт курашлари руҳида амалга оширилаётган бўлса, машғулот—гигиеник талабни бажариш учун ижобий руҳий рағбат яратилади, ана ўшанда спортчининг ниҳоятда ўткир қобилиятини кўкларга кўтариб мақтаган “мухлислар” ва “дўстлар”нинг алангали нутқлари ҳам спортчининг талтайиб кетишига йўл қўймайди. Бундай “дўстлар” компанияси сўзлаган нутқлар спортчини худбин қилиб тарбиялаб қўйиши ҳам мумкин, спортчи, ҳатто гигиеник талаблар бузилган ҳолларда ҳам ўзини енгилмас эканига ишониб кеккая бошлайди, спорт натижаларига сўзсиз салбий таъсир кўрсатадиган спиртли ичимликларни суистеъмол қила бошлайди.

Куч-қувватни тиклаш воситаларидан (айниқса, ҳаммомдан), фармакологик ва витаминли препаратлардан нораціонал фойдаланиш ҳам саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ичкилик ва чекиш спортчиларнинг жароҳатланиш хавфини ва зўриқиши эҳтимолини оширади. Спиртли ичимликнинг ҳатто озгина дозаси ҳам ҳаракатлар координациясини бузади ва у турли шикастланишларга, айнақса, спортнинг техник жиҳатдан мураккаб турлари (тоғ чанғиси, велосипед, мотоспорт, гимнастика, акробатика, сувга сақраш ва бошқалар)ни бажариш вақтида турли жароҳатларга сабаб бўлиши мумкин. Ичкилик ва чекиш интенсив жисмоний зўриқиш шароитида ички аъзоларга—жигарга, ошқозон ости безига, буйракка, юракка ниҳоятда ёмон таъсир кўрсатиши мумкин. Организмнинг назорат функциясини, яъни унинг ўзини-ўзи назорат қилиш функциясини бузадиган допинг препаратлари ғоят оғир оқибатларга олиб келиши мумкин.

Саломатликка ноқулай таъсир кўрсатадиган омилларнинг тўртинчи гуруҳига сурункали инфекциялар, айнақса, сурункали тонзиллит, гайморит, отит, холецистит, тишлар кариесини киритиш мумкин. Улар спортчи организмнинг жисмоний юкламалар таъсирига барқарорлигини пасайтиради, яъни зўриқиш авж оладиган чегарани сусайтиради, ўткир инфекцион касалликлар (грипп) дан кейин куч-қувватни етарли даражада тиклаб олмасдан бошлаб юборилган спорт машғулотлари ҳам организмга юкоридагидек салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Асаб системасининг функционал ҳолатидаги камчиликлар (неврозлар, нейтроциркуляторли диспониалар) ва эндокрин безларидаги (қалқансимон безлардаги, буйрак усти безларидаги, гипофизадаги) носоғликлар спортчининг соғлиғига

салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Спорт билан шуғулланадиган кишиларда шундай нозик органлар ва системалар мавжудки, улар ҳаммадан кўра кўпроқ шикастланиб, жароҳатланиб туради. Бундай ҳоллар гоҳо спорт билан шуғулланишни вақтинча тўхтатиб туришни тақозо этибгина қолмай, ҳатто уларнинг айримлари спортни ташлагандан кейинги ҳаётга ва саломатликка ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Масалан, кўпгина спорт турлари учун таянч—ҳаракат аппарати, айниқса, нозик аъзолардан ҳисобланади. Катта юклама билан бажариладиган спорт турларида оёқ учига, товон-тўпиқларга ниҳоятда зўр келади ва кўпинча ана шу аъзоларнинг бошқа органларга қараганда кўпроқ шикастланиши кузатилади. Германияда гимнастика бўйича хотин-қизлар миллий терма командаси тадқиқ этилган вақтда, уларнинг 66% ида товон-тўпиқлар девормация бўлгани аниқланган. Буни тадқиқ этган кишилар шундай бўлишига сабаб ўша спортчиларнинг жуда ёш чоғидан бошлаб интенсиф тренировка билан машғул бўлганликлари ва тез-тез кичик жароҳатларга чалиниб турганликларидир, деб ҳисоблайдилар. Бундай ўзгаришлар спорт билан шуғулланиш тўхтатилгач, орадан бир неча йил ўтганидан кейин товон-тўпиқлар функциясига салбий таъсир кўрсатиши ҳам аниқланган.

Бундай камчиликларнинг олдини олишда шуғулланувчини танлаш, махсус машқлар ўтказиш ва ортопедик пойабзалларни қўллаш яхши ёрдам бериши мумкин. Спорт юкламалари кўтарилаётган вақтда товонларнинг ердан юқори тургани маъқул. Оёқ тагини, товонларни мустаҳкамлайдиган махсус машқлар (таёқчани оёқ остига олиб юмалатиш, тўпиқларни букиш, махсус сакраш машқлари ва бошқалар) машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҳамда машғулотлар орасида мустақил равишда бажарилиши керак.

Умуртқа поғонасининг шикастланиши, айниқса, гимнастикачиларда, курашчи-полвонларда нисбатан тез-тез кузатилади. Бундай шикастланишларнинг олдини олиш учун спортнинг мазкур турларига одам танлашда, умуртқа поғонасининг иҳволи қандай эканини ҳисобга олиш ҳамда паталогик ўзгаришлар кўзга ташланган заҳоти спорт билан шуғулланишни чеклаб ёки тўхтатиб қўйиш, машғулот таркибига бел ва қорин мускулларини мустаҳкамловчи, кучини оширадиган, мускулларга мадад берувчи машқлардан киритиш керак; мускуллар кучини ошириш билан

баровар машқ бажаришнинг мураккаб техник усулларини ўрганиб, уларни бир-бирига рационал тарзда қўшиб олиб бориш керак.

Сўнгги йилларда спортчиларнинг 4-6% ида, айниқса, улар узоқ вақт ва шиддатли равишда машғулот ўтказган вақтларда миокарднинг дистрофик ўзгаришлари билан юрак зўриқиш ҳоллари кузатишмоқда. Бунинг пайдо бўлишига юқорида санаб ўтилган салбий омиллар, сурункали инфекциялар, машғулот кун тартибининг бузилиши, ҳаяжонли вазиятлар, машғулот учун ноқулай бўлган ташқи шароитлар ҳам сабабчи бўлади. Мана шундай салбий факторларни йўқотиш ҳамда тренировка ва мусобақалар учун зарур бўлган тегишли гигиеник талабларга жавоб берадиган шарт-шароитларни вужудга келтириш турли жароҳатларнинг олдини олади.

Спорт билан шуғулланаётган болаларда юрак ҳажмининг катталашуви (кардиомегалия) кузатилиши, ўпкага қон оқими кучайиши билан боғлиқ бўлган ҳолат юз бериши, яъни рентгенограммада ўпка расмининг катта чиқиши, юракдан қон ўтказиш тартибининг (Гис боғлами ўнг оёқчасининг блоки) бузилиши кузатилиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси ҳаддан зиёд мослашув реакциясининг оқибати, деб баҳоланиши мумкин. Спорт билан бундан буён шуғулланишга рухсат бериш масаласини ҳал қилмоқ учун уларнинг динамикаси устидан доимий врач назоратини ўрнатиш зарур.

Сув-электродит балансига ҳамда иссиқлик режимига риоя қилиб, уларни мувофиқлаштириб туриш спортчилар саломатлигини таъмин этишнинг муҳим муаммоларидан бири ҳисобланади. Гавданинг ҳарорати фақат муайян бир хил чегара атрофида сақланиб туриши мумкин. Бу организм ички муҳитининг доимийлигини (гомеостазининг) сақланиб туриши учун зарур бўлган шартлардан биридир. Жисмоний юкланиш бажарилаётган вақтда ишлаб чиқарилаётган энергиянинг 70% гача бўлган қисми иссиқлик шаклида ажралиб чиқади. Марафончи-югурувчиларда, катта шоссе йўлларда велосипед пойгасида қатнашаётган спортчиларда организм 2,5-3 соат мобайнида ўзидан 2000-3000 ккал миқдорида энергия ажратиб чиқариши керак. Бунда гавда ҳарорати 40 га етиши ҳам мумкин. Бундай шароитларда терлаш иссиқлик ажратиб чиқаришнинг асосий механизми ҳисобланади. Бунинг натижасида организм жуда кўп миқдорда, ҳатто 5 литрга қадар суюқлик йўқотади. Бундай ҳол спортчининг умумий аҳволига

салбий таъсир кўрсатади. Қоннинг суюқ қисми камайиб, ундаги эритроцит концентрацияси ва қоннинг шакл элементлари кўпайиб кетади ҳамда қон айланиши қийинлашиб қолади. Суюқликнинг йўқотилиши (дегидратация) организмни иммунитет (иммуноглобулинлар) билан таъминлаб турган қондаги оксиллар ҳолатининг ўзгариши оқибатида ҳар хил инфекцияларга нисбатан чидамлилиқ-барқарорлик пасайиб кетишига олиб келади, томир уриши сезиларли даражада тезлашиб кетади (гавда массасининг 8% йўқотилган вақтда томир уриши ҳар дақиқада 40 зарбга тезлашади). Шундан кейинги икки кун ичида сув алмашувининг ички секреция безларидан ажралиб қонга қўйиладиган моддалар бошқарилуви бузилишининг оқибати сифатида организмда сувнинг ҳаддан ташқари кўп тўпланиб қолиши (регидратация ҳолати) кузатилиши мумкин. Тренировка қилмаган спортчиларда дегидратация бундан ҳам кўпроқ салбий ҳолатларни келтириб чиқаради, хусусан, мускул кучларининг анчагина сусайиб қолиши кўзга ташланади. Яхши тренировка қилган кишиларда эса, ҳатто анча кўп миқдорда суюқликнинг (гавда массасининг 6% га қадар) йўқотилиши ҳам мускул кучларининг пасайишига сабаб бўлмайди.

Ташқи ҳарорат +30 га етадиган, ҳавонинг нисбий намлиги 40% бўладиган иссиқ иқлим шароитида спорт машғулоти мусобақалари ўтказилган вақтда терлаб, суюқлик йўқотиш миқдори икки-уч хисса ортиб кетади. Узоқ муддатли юкланишлар бажарилган вақтда дастлаб жуда кўп терланади, бу эса кейинчалик дегидратация бошланишига сабаб бўлади.

Тер билан бирга йўқотиладиган натрий хлориди ўрни доимий равишда тўлдирилиб, қоплаб турилиши керак. Иссиқ иқлим шароитида шуғулланадиган спортчиларнинг бир суткалик овқат рационида 20 грамм ош тузи бўлиши керак. Овқат таркибидаги туз миқдорининг кунига 6 грамм ва бундан ҳам кўра камроқ камайтирилиши юрак фаолиятининг бузилишига олиб келади, юрак-қонтомир зарби кўпайиб, ҳарорат кўтарилади. Организмдаги туз йўқотилган миқдорда (адъекват бўлмаган даражада) тўлдирилмаган вақтларда кўпинча мускуллар қалтираши авж олади, гоҳо эса бўшашиш, тез чарчаб қолиш, нағрузкаларни бажаришга қодир бўлмаслик ҳоллари кузатилади. Бундай ҳолатларнинг энг оғири офтоб уриши (иссиқдаги зўриқиш) бўлиб, у ҳатто ҳаёт учун ҳам хавфлидир.

Дегидратация (марафонча дистанцияга югуриш)нинг олдини олиш учун спортчиларга югуришдан 15 дақиқа олдин 1-2 стакан

суюқлик истеъмол қилиш, масофада ҳар 15 дақиқадан кейин 0,5 стакан суюқлик ичиш тавсия этилади; электролит йўқотишнинг ўрнини тўлдириш ҳамда иш қобилиятини тиклаш учун ҳар 8-16 километр масофадан кейин таркибида 2,4 миллиэквивалент калий, 20 миллиэквивалент натрий, 15,3 миллиэквивалент хлор, 4,3 миллиэквивалент глюкоза бўлган эритмадан 100 граммдан ичиб бориш тавсия этилади.

Курашчи-полвонлар, боксчилар, штангачилар вазнини тушириш, уларни оздириш учун ҳаммомдан фойдаланиб, сунъий чора-тадбирлар кўриш натижасида пайдо бўладиган дегидратация спортчилар саломатлигига хавф солади. Бу мақсадни амалга ошириш учун спортчилар овқатини чегаралаб кўядилар. Ўсиб келаётган (гавда ҳажми катталашиб бораётган) ёш спортчиларни бутун макроцикл давомида бир вазн тоифасида ушлаб туришга ҳаракат қилинган иш практикаси айниқса зарарлидир.

Курашчилар вазнининг ҳаддан ташқари кўп миқдорда йўқотилишининг олдини олувчи куйидаги гигиеник нормативлар тавсия этилиши мумкин: курашчилар гавдаси массасида ёф компоненти 7-10% дан иборат бўлиши керак; олти ҳафталик мусобақалар даври мобайнида курашчи ўз массасини, яъни вазнини камайтирмаслиги керак, мана шу даврнинг охирига келиб, унинг массаси мусобақалар учун ҳам, унинг вазн тоифасини белгилаш учун ҳам энг кичик даражадаги самарали масса деб қаралиши мумкин. Массани мана шу даражадан ҳам пастга тушириб, камайтиришга бўлган интилиш спортчилар саломатлиги учун хавфлидир.

Узоқ масофаларга югурувчиларда, спортча юрувчиларда, ориентирчиларда ниҳоятда қаттиқ терлаган вақтда пайдо бўладиган бичилишнинг олдини олиш учун оёқ панжалари орасига, қўлтиқ тагига ва бошқа кўпроқ эгилиб-букиладиган жойларга юмшатувчи крем суртиш тавсия этилади.

Кўришни яхшилаш ҳамда кўзни шикастланишдан сақлаш катта спортдаги муаммолардан биридир. Контактли линзаларни қўллаш кўришни яхшилашда анча яхши ёрдам беради, бироқ бундай линзалар ҳам худди кўзойнақлар сингари юз жароҳати эҳтимол тутилган бир қатор спорт турларида (ўйинлар, яккама-якка олишувлар ва бошқаларда) хавфлидир.

Хотин-қизлар спортида уларнинг менструаль цикли устидан врач ва педагог назорати ўрнатиш лозим. Оралиқли машғулотлар даврида спортчи хотин-қизларнинг 40% ида менструациянинг

муддати ва нормал келиши ўзгарганлиги кузатилади. Агар мана шундай ўзгаришлар сурункали давом этадиган бўлса, саломатликка, спорт натижаларига, хотин-қизларнинг тикланиш функциясига салбий таъсир этиши мумкин.

Иш қобилиятининг пасайиб кетиши, субъектив ҳолатнинг бузилиши, тез чарчаб қолиш ҳоллари хотин-қизларнинг 30% ида менструация олдидан, 30% ида менструация кечаётган вақтда ва 7% ида менструациядан кейин содир бўлиши кузатилган, қолган бошқа хотин-қизларда бундай ҳоллар цикл ўрталарида кузатилган, спортчи хотин-қизларнинг 15% га яқини менструация вақтида тренировка қила олмайдилар (бу рақамлар Италия спорт медицинаси федерациясининг маълумотларидан олинган). Менструаль циклга нисбатан қулай иш қобилияти даврлари қуйидагича: хотин-қизларнинг 34,3% учун бундай кунлар менструациялар ўртасида ўтадиган даврнинг сўнги учдан бир қисмига, 6,1% учун менструация бевосита бошланадиган вақт олдидан ўтадиган кунларга, 4,7% хотин-қизларда менструация кечаётган вақтда, 10,5% да цикл ўрталарига тўғри келади. 34,2% хотин-қизларда цикл фазалари тренировка самарадорлигига қандайдир бирор таъсир кўрсатганлиги сезилмаган; 20,9% спортчи хотин-қизлар ҳомиладорликка қарши гормональ препаратлар қўлланганлар ва уларнинг 2,1% спорт натижаларига салбий таъсир кўрсатганлиги учун бундай дорилар қўлланишни тўхтатганлар. Менструаль циклнинг турли даврларида спортчи хотин-қизлар ҳолатида катта фарқларнинг мавжудлиги тренировка ва мусобақа юкламаларининг тегишли яқка кун тартибининг режимини ишлаб чиқиш зарурлигини тақозо этмоқда.

Тоғ ён бағирларида ҳаддан ташқари зўриқишнинг олдини олишга алоҳида эътибор бериш керак, чунки кислород порциаль босимнинг пасайиб кетиши, ҳароратнинг ўзгариши, ҳавонинг ионлаштирилиши ва бошқа иқлим омилларининг ўзгариши спортчи организми учун қўшимча қийинчиликлар туғдиради. Тоғларда бўлишининг дастлабки ҳафтасида (кескин адаптация даврида) алоҳида хавф вужудга келади. Мана шу микроциклда юкланишни камайтириш, врач назоратини кучайтириш керак (Ф. П. Суслов). Тоғ ёнбағрида шуғулланишга кўникиш спортчининг "тоғдаги иш стажи"га (яъни у тоғ ёнбағрида неча марта шуғулланганлигига) боғлиқ бўлади. У тоғларда қанча кўп шуғулланган бўлса, мослашув ҳам шунча енгил кўчади, лекин шу

билан бирга, тренировка таъсирининг самараси пасайиб кетади. Шунинг учун тоғ ёнбағрида ўтказиладиган машғулотларни баландлик бўйича алмаштириб турадилар—баландлик қанча юқори (1500 метрдан-2000 метргача) бўлса, йил фасллари таъсири ҳам шунча кучли (қишда бундай таъсир яна ҳам кучлироқ) бўлади, тезлик ва ҳажм бўйича ҳам, мослашув даврининг узунлиги бўйича ҳам таъсир кучайиб боради. Тоғ ёнбағриларида машғулот ўтказган вақтда куч-қувватни тиклашнинг самарали воситаларидан фойдаланишни, агар зарур бўлса, даволаш тадбирларини ҳам қўлланишни назарда тутмоқ керак.

Спортчиларда юқумли касалликларнинг олдини олиш бутун аҳоли учун ўтказиладиган тадбирларга қараганда баъзи бир ўзига хос хусусиятга эгадир. Спортчилар бир-бирига жуда яқин масофада туриб шуғулланидилар—яккама-якка беллашувларда бевосита муносабатда бўлидилар, чекланган ҳаво (спорт зали) ёки сув муҳитида (ҳавзасида) ва ҳатто, очиқ ҳавода ҳам (эшкак эшиш, елканли спорт, чана спорти ва бошқаларда) спортчилар бир-бирлари билан шиддатли ва яқин алоқада бўлидилар. Шунинг учун касалликларнинг юқиш имконияти ортиб кетади, бинобарин, юқумли касаллик манбаи бўлган касал кишини бошқалардан ажратиб, алоҳида жойлаштириш айниқса муҳим аҳамият касб этади. Бундай ҳолат устидан врач ва педагог назоратини ўрнатиш, спортчиларнинг ўзларини бундай ҳолларга нисбатан саводли ва онгли муносабатда бўлиш руҳида турбиялаш, инфекция манбаи экани яққол кўриниб турган кишиларни машғулотларда қатнаштирмаслик юқумли касалликларнинг олдини олишда ва тарқалиб кетишига йўл қўймасликда ғоят муҳим роль ўйнайди.

Юқумли касалликларнинг юқиши мумкин бўлган йўллари беркитиш касалликнинг олдини оладиган иккинчи йўналиш ҳисобланади. Сув-ҳаводан ўтадиган инфекциялар (грипп) учун—хоналарни ҳўл латта билан артиб тозалаш, эшик-деразаларни очиб, хонанинг ҳавосини янгилаш, табиий (қуёш) нури билан ва сунъий (бактерицид лампалар билан) ультрабинафша нурлар билан чиниқтириш—ана шундай инфекция йўлини тўсувчи тадбирлардан ҳисобланади. Терига юқадиган микробли ва замбуруғли инфекцияларни профилактика қилиш учун эса терини парвариш қилиш бўйича шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, кийим-кечакларни, пойабзални озода сақлаб қийиш, душхоналарни, ечиниш хоналарини, айиқса, ҳавзаларини ўз вақтида, яшилаб тозалаб туриш, чўмилиш хоналарига кирганда

резина ва пастик туфлилар кийиб юриш, кураш тушиладиган бактерицид нурлар билан ишлов бериш, ҳавзалардаги сувни самарали тарзда зарарсизлантириш, спорт пойабзалларини дезинфекция қилиш зарур. Германияда бунинг учун махсус дори-замбуруғли касалликларга қарши тайёрланган эритма пайпоқларга шимдирилади. Оёқлар терисини кузатиб туриш муҳимдир, ноқулай пойабзал, ясситовонлик, ҳаддан ташқари кўп терлаш терининг шилиниши ва жароҳатланишига олиб келади, бу эса инфекция юқишини тезлаштиради. Оёқни кўп терлатадиган резина пойабзал (этиклар, кедилар)ни камроқ кийиш тавсия этилади; оёқларни ҳар куни ювиш ва бармоқлар орасини то қуригунича артиш керак. Чунки нам муҳит замбуруғли касалликлар авж олиши учун қулай шароит ҳисобланади.

Юқумли касаллик тарқатувчи бактерияларнинг олдини олишдаги учинчи йўналиш—бу организмнинг иммунлик, яъни ҳимоя хусусиятларини мустаҳкамлаш ҳисобланади. Бунда чиниқиш асосий роль ўйнайди. Унинг методикаси махсус бўлимда муфассал баён этилади. Тренировка вақтида ва бошқа вақтларда махсус қабул қилинадиган сув ва ҳаво тадбирлари чиниқишнинг асосий мазмунини ташкил этади. Таркибида витамин ва минераллар миқдори етарли бўлган таомлар билан тўғри овқатланиш, махсус эмлаш тадбирлари ва режали равишда қабул қилинадиган ҳамда инфекциялар эпидемияси хавф солган пайтларда қўлланадиган препаратлар ҳам муҳим аҳамиятга эга.

СПОРТДА КУЧ-ҚУВВАТНИ ТИКЛАШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШГА НИСБАТАН ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Спортда куч-қувватни тиклаш воситаларининг қўлланиш методикаси спорт медицинаси курсида қараб чиқилади. Гигиеник нуқтаи назардан олганда, бундай тикланиш воситаларини қўллаш вақтида муайян тартиб-қоидаларга риоя этиш лозим. Шундай қилиш керакки, тадбирлар саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган бўлсин.

Ҳаддан ташқари чарчаб қолишнинг олдини олиш ва толиқишга барҳам бериш учун куч-қувватни тиклаш воситаларидан фойдаланиш спортда ана шу воситаларни рационал тарзда қўллашнинг асосий шarti ҳисобланади; жисмоний машқлардан кейинги чарчоқни йўқотиш ёки камайтириш керак эмас, чунки бу машғулот таъсири остида пайдо бўладиган ва маҳоратни оширадиган функционал ва структура ўзгаришлари учун зарур

бўлган омил ҳисобланади. Хужайра ва хужайрачалар даражасида олганда, бу жараённинг моҳияти шундан иборатки, чарчоқ хужайранинг генетик аппаратини активлаштириш учун стимул бўлиб, у мускул хужайралари функционал потенциали (митохондрия, миоглобин)ни белгиловчи структуралар ҳосил бўлишининг кўпайишига олиб келади. Чарчоқсиз маҳоратни ўстириб ҳам бўлмайди. Фақат умумий толиқиш ёки қисман толиқишни кетказиш учунгина куч-қувватни тикловчи воситаларни қўллаш лозим. Олиб борилган махсус тадқиқотлар шуни кўрсатадики, нормал (толиқиш даражасида бўлмаган) чарчаш вақтида қилинган қисқа муддатли массаж (қисқартирилган вариант бўйича массаж) анча узоқ муддат қилинган массаж (тўлиқ вариант)га қараганда спортчиларни тайёрлашга яхшироқ таъсир кўрсатади (Я. С. Вайнбаум, Н. А. Петухов).

Қуйидагилар спортда куч-қувватни тиклаш воситаларини қўлланишнинг асосий вазифаси ҳисобланади: бутун организмни ҳамда унинг айрим системалари ва органларини ҳаддан ташқари кўп чарчаб, толиқиб қолишдан сақлаш; организмнинг энергетик эҳтиёжларини (сарф бўлган энергияни тиклаш) қондириш ва пластик талабларини таъминлаш; тренировка қилиб, маҳоратини яна ҳам ошириш; мусобақалар вақтидаги фаолият даврида махсус иш қобилиятини ўстириш.

Биринчи вазифани ҳал қилиш вақтида тикланиш воситалари комплекс тарзда қўлланиши, шу жумладан, мускулларни аутоген усулида бўшаштириш, массаж, ҳаммом, фармакологик воситалардан ҳам фойдаланиш—кўпроқ седатив (тинчлантирувчи) ва анаболик (ногармонал) таъсир кўрсатадиган воситаларни қўллаш зарур.

Куч-қувватни тиклашда уйқу ғоят муҳим роль ўйнайди. Уйқу вақтида асосий анаболик жараёнлар кечади. Бу жараёнлар структура жиҳатдан бутун кун мобайнида бажарилган машғулот ҳаракатларининг ўрнини босади. Нормал уйқу машғулот ва мусобақа юктамалари билан боғлиқ бўлган ҳаддан ташқари толиқишнинг олдини олиш учун зарур. Уйқу даврида (ЭЭГ—электроэнцефалография маълумотлари бўйича) иккита асосий фаза бўлади—биринчиси “тез” ухлаш фазаси (ЭЭГ тўлқинларининг юқори частотаси) бўлиб, у туш кўриш билан боғлиқдир. Иккинчи фаза эса сокин—тўлқинсимон уйқудир. Мана шу иккинчи фазада мускуллар чарчаганидан кейинги куч-қувватни тикловчи асосий жараёнлар содир бўлади.

Аниқ кун тартиби (уйкуга ётиш ва уйкудан туришнинг бир хил вақти) аутотренинг қўлланиши, хонани шамоллатиш ва аэронизация қилиш уйку вақтида куч-қувватни самарли равишда тиклашга эришиш имконини беради. Гавданинг мускул системасидаги айрим жойлар қаттиқ чарчаб толиққан вақтда электростимуляция ва вибромассаж қилиш яхши самара беради. Тикланиш воситалари (хаммом, массаж, сув процедуралари)ни қўлланиш вақтида уларнинг организмга тез таъсир кўрсатишини ҳисобга олиш керак. Бу таъсир дозаси салга ошиб кетиши мумкин ҳамда спортчининг иш қобилияти ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Толиқишининг олдини олишда сауна самарали восита ҳисобланади. Ундан фойдаланишда қуйидагича тартибга риоя этиш тавсия қилинади: ҳарорат -70, -75, намлик -10 -15%, катта машғулот юкламалари ва мусобақалар арафасида саунада бўлиш муддати -20 -25 дақиқа, иш қобилиятини ошириш учун мусобақалар олдидан 10 дақиқа ва мусобақалардан кейин қаттиқ чарчоқнинг олдини олиш учун 10 дақиқа саунада бўлиш керак.

Иккинчи вазифани самарали тарзда ҳал қилишга қандай ёндашиш кераклиги овқатланиш бўлимида тиклаш ҳамда қўшимча энергия захираларини ҳосил қилиш учун, янги ҳужайра структураларини бунёд этиш учун таркибида оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар, микроэлементлар, сув етарли миқдорда бўлган ва нарсаларнинг ҳаммаси тегишли равишда баланс қилинган, яъни мувофиқлаштирилган овқатланиш ҳам зарурдир. Бундан шу нарсани ҳисобга олиш керакки, юқорида кўрсатиб ўтилган овқатланиш таркибидан бирортаси ҳам унинг дефицити (эҳтиёжи)дан ортиқ даражадаги дозада олинган вақтда у иш қобилиятига стимуллаштирувчи таъсир кўрсатиш қувватига эга бўлмайди. Аксинча, озуқа моддаларидан (оқсиллар, витаминлар, минераллардан) бирортасининг ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиниши организм учун зарарли таъсир кўрсатади, чунки уни кераксиз маҳсулотларни чиқариб ташлаш учун зўриқиб куч ишлатишга мажбур қилади.

Машғулот ва мусобақа фаолиятининг шартларига мувофиқ равишда, гликоген захираларини вужудга келтириш учун қисқа муддатга (бир неча кунга) таркибида оқсил ёки углевод кўпроқ овқатлар истеъмол қилиш буюрилиши мумкин.

Энергия сарфланишини тиклаш жараёни бутун микроцикл (ҳафта) мобайнида сарф қилинган энергиянинг жамига

мувофиқлаштириб борилиши керак, чунки микроциклнинг айрим кунларида сарфланган энергия кўрсаткичлари ҳар хил бўлиб, кундалик овқатланишнинг энергетик қиммати тахминан бир хил бўлади ҳамда микроциклнинг бир кунда сарф қилинган ўртача энергия миқдорига мувофиқ келмоғи керак.

Учинчи вазифанинг ҳал қилиниши, яъни тренировка қилиб, маҳоратнинг оширилиши бундан олдинги икки вазифа (ҳаддан ташқари чарчаб, толиқишнинг олдини олиш ҳамда сарф қилинган энергия ва пластик жараёнларнинг тикланиши)ни ҳал этиш учун қўлланган тиклаш воситаларига мувофиқ келади.

Маҳоратнинг оширилиши (кумулятив машғулот самарасининг ўсиши)га қаратилган таъсирни анаболитик воситалар (формакологик, физиотерапевтик, анопунктур воситалар) ҳам кўрсатиши мумкин. Гормонал анаболиклар саломатликка, хусусан, жинсий безларга зарарли таъсир кўрсатади ва уларнинг қўлланиши ман этилгандир; улар допинглар разрядига тааллуқлидир. Ногормонал характердаги таъсир кўрсатувчи препаратлар (метилурацил, рибоксин) шу мақсадларда спортчининг ёшига, спорт турига ва тайёргарлик даврига мувофиқ келадиган дозаларда қўлланилиши мумкин.

Тўртинчи вазифа (мусобақа фаолияти кўрсатилаётган вақтда иш қобилиятини ошириш)ни ҳал этиш учун, энг аввало, нейроэндокрин фаолиятини самарали равишда мувофиқлаштириш лозим. Бунинг натижасида старт берилган вақтда (“старт восвасаси”, “старт апатияси” ҳолатларидан фарқли ўлароқ) “жанговор тайёр бўлиш” ҳолатига эришилади. Симпатико-адренал ва гипофиз-буйрак усти пўстлоғи системалари мана шу самара амалга ошириладиган база бўлиб, айни маҳалда унинг физиологик негизини ташкил этади. Шунингдек, бунинг учун яна таянч-ҳаракат аппаратининг, мускул системасининг тайёргарлиги ҳам зарур. Психо-нейроэндокрин ва мускул системаларини тайёрлаш учун мусобақалар олдидан қўлланадиган куч-қувватни тикловчи воситалар комплекси аутотренинг, машқ олдидан массаж қилиш, электростимуляция ва бошқаларни ўз ичига олади. Бевосита мусобақалар олдидан махсус методика бўйича 10-20 дақиқалик массаж ўтказиш тадбири ниҳоятда яхши самара бериши аниқланган. Бундай массаж иш қобилиятини оширади, «жанговор тайёр» ҳолатни вужудга келтириш имконини беради, “старт восвасаси” ёки “старт апатияси” симптомлари пайдо бўлганда эса уларни йўқотиш ёки камайтиришга хизмат қилади.

Шундай қилиб, куч-қувватни тиклаш воситаларини қўллашга оид гигиеник талаблар қуйидагилардан иборат:

—ҳаддан ташқари чарчаб, толиқиб қолишнинг олдини олиш мақсадида тикланиш воситаларини қўллаш (тренировка қилиб, маҳоратини оширишда зарур бўлган чарчоқни қолдириш учун дори-дармон қилиш мақсадга мувофиқ эмас) сарф қилинган энергияни тиклаш ва таъминлаш; пластик жараёнлар (углеводлар, ёғлар, оқсиллар)ни тиклаш ва таъминлаш; сув—электролит алмашувини таъмин этиш; гормонал моддалар ва ферментлар (сув, минераллар, микроэлементлар, витаминлар) синтези; тренировка қилиб маҳоратни ва иш қобилиятини ошириш;

—тикланиш воситаларини спортчининг ёшига, жинсига, қайси спорт турига ихтисослашганлигига ва малакасига қараб, ана шу хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда дозалаштириш.

Мавзу юзасидан саволлар:

1. Катта спортда зўриқиш, касалланиш ва жароҳатларнинг олдини олишни тушунтиринг.

2. Спортда куч-қувватни тиклаш воситаларининг қўлланишига қуйиладиган талаблар нималардан иборат?

Адабиётлар

1. Каримов И. А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1992.
2. Каримов И. А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. 3-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1996.
3. Каримов И. А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1999.
4. Каримов И. А. Баркамол авлод орзуси. Тошкент, “Шарқ”, 1999.
5. Каримов И. А. “Соғлом авлод—бизнинг келажагимиз”. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 2002.
6. Педагогика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик, Тошкент, “Ўқитувчи”, 1990.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
8. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.
9. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М., изд. “ФиС”, 1971.
10. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М., “Просвещение”, 1987.
11. Иброҳимов Ў. И. Спорт психологияси. Тошкент, “Янги аср авлоди”, 2004.
12. Керимов Ф. А. Кураш тушаман. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 1990.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
14. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1982.
15. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев, 1980.
16. Тошпўлатов Ж. Ўзбек кураши. Тошкент, 2000.
17. Юнусова Ю., Ефименко А. Спорт тренировкаси асослари. Тошкент, “Ўқитувчи” 1984.

Мундарижа

Сўз боши	3
Жисмоний тарбия ва спорт—ижтимоий ҳодиса	5
Тренернинг вазифалари, иш фаолиятининг шарт-шароитлари ва касбий маҳорати.....	8
Спортчиларни танлаш.....	12
Спорт машғулотларини режалаштириш ва ҳисобга олиш.....	16
Спорт машғулотлари—спортчиларни тайёрлаш омили.....	26
Спорт фаолиятида тарбия ва унинг хусусиятлари.....	35
Тренер ва спортчи муносабатларини ўлчаш.....	41
Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари фаолиятида педагогик бошқариш хусусиятлари	45
Катта спорт билан шуғулланиш вақтида юкламаларнинг тузилиши, мазмуни ва нормалаштирилишига қўйиладиган талаблар.....	58
Катта спорт машғулотлари тизимида юкламалар тузилиши, мазмуни ва нормалаштирилишига қўйиладиган талаблар.....	63
Катта спортда зўриқишлар, касалланишлар ва жароҳатларнинг олдини олиш.....	67
Фойдаланилган адабиётлар	82

**Ўроқ Иброҳимов
Зиё Жумаев**

ТРЕНЕРЛИК КАСБИ

Муҳаррир:

Б.Ёриев

Техник муҳаррир:

Ж.Шайматов

Мусахҳиҳ:

Б.Раҳматов

Теришга 15.03.2006 йилда берилди. Босишга 11.04.2006 йилда рухсат этилди. Бичими 30x42 $\frac{1}{8}$. Шартли босма табағи 5,3. Буюртма №88. 500 нусхада. Эркин нарҳда.

**«Zag qalam» нашриёти, 700129, Тошкент, Навоий-30
Шартнома №11/04.**

«Полиграф-Нашр» МЧЖ да босилди.
Термиз шаҳри. Ф.Хўжаев кўчаси, 30-уй.



Ўроқ ИБРОҲИМ



Зиё ЖУМАЕВ

Ўроқ ИБРОҲИМ

1938-йилда Сурхондарё вилояти, Жарқўрғон туманининг «Оққўрғон» қишлоғида туғилган. Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган жисмоний маданият ва спорт ходими, профессор. Халқ таълими, жисмоний тарбия ва спорт аълочиси нишонлари соҳиби. Халқаро тоифадаги Ҳакам. Бир қатор методик ва ўқув қўлланмалар, рисола ва китоблар, юздан ортиқ илмий мақолалар муаллифи.

Зиё ЖУМАЕВ

Сурхондарё вилоят Жарқўрғон туманининг Какайди қўрғонида туғилган. Термиз олимпия заҳиралари коллежи директори. «Дзю-до» ва «Самбо» курашлари бўйича спорт устаси. Ўзбекистон Республикаси Ҳунар-техника таълими ва халқ маорифи аълочиси нишонлари соҳиби. Бир қатор илмий ишлар ва мақолалар муаллифи.