O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

QURBONOV XURSHID XOLLIYEVICH

SPORT MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

(jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik)

Uslubiy qo‘llanma

Toshkent
Ilm-fan nashriyoti
2025-yil

UO‘K: 796.01:796.015
KBK: 75.01+75.015

Qurbonov X.X. // Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari (jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik). Uslubiy qo‘llanma // T.:Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 138 bet.

Taqrizchilar :

Umarov D.X. — O‘zDJTSU “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, p.f.d. (DSc), professor;

Bobomurodov A.E. — JTSITI “Ommaviy sportni tadqiq qilish” laboratoriyasi katta ilmiy xodimi, p.f.b.f.d. (PhD).

Mazkur uslubiy qo‘llanma o‘z ichiga sport mashg‘ulotlarining asosiy mazmuni, tashkil etish va o‘tkazish xususiyatlari hamda eng asosiy qonuniyatlari to‘g‘risida ma’lumotlarni jamlagan.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy ta’lim muassasalari talabalari va magistratura talabalari jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga, kasb tayyorgarligining ilmiy-nazariy va amaliy materiallarini o‘zida jamlagan hamda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalarida yordam beradi.

Ushbu uslubiy qo‘llanma jismoniy tarbiya va sport bakalvriyat bosqichida tahsil oluvchi talabalar, magistratura talabalari, o‘qituvchilari va malaka oshirish kurslari tinglovchilari hamda sport turlari bo‘yicha murabbiylar foydalanishi uchun mo‘ljallangan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O‘quv-uslubiy Kengashining ***2025-yil 26-iyundagi yig‘ilishi (5-sonli bayonnoma)****da muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.*

ISBN: 978-9910-8126-3-7

© X.X. Qurbonov – 2025
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

Kirish

Hozirda ta’lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy tarbiya va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o‘quv adabiyotlari va ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o‘qitishdir. Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy yo‘nalish, sportchilarni tayyorgarlik samaradorligini ko‘tarish, o‘quv jarayonida nazariy, uslubiy dunyoqarashni tarbiyalashdir. O‘quv jarayonida berilgan materiallarnigina emas, balki mashg‘ulot materiallarida ko‘rinadigan har xil majmualar, mutaxassislar va maktablar tomonidan to‘plangan qarama-qarshiliklarni ham yechishga to‘g‘ri kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, “Ta’lim to‘g‘risida”gi, “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi hamda “Innovatsion faoliyat to‘g‘risida”gi qonunlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni va boshqa sohaga doir huquqiy-me’yoriy hujjatlar davlatimiz rahbarining o‘sib kelayotgan avlod, uning jismoniy kamolotiga qaratilayotgan etibor o‘zining mevasini berib kelayotganligi, shuningdek xalqaro maydonlarda o‘zbekiston bayrog‘ini balandlarga ko‘tarayotgan o‘g‘il-qizlarimiz ushbu g‘amxo‘rlikni o‘zlarining tanlagan sport turlarida erishayotgan yuqori natijalari orqali javob bermoqdalar.

Sport amaliyotida ko‘p yillar davomida yig‘ilgan tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bilim va ko‘nikmalarning ta’sirchan tizimini ta’minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy

faoliyatining mutanosibligi, pedagogik mahoratini oshirishning shartlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek bilimlarni chuqur va har tomonlama egallash, sportning ma’lum bir turidagi nazariy bilimlar va ko‘nikmalarni mustahkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida namoyon bo‘ladigan amaliy ko‘nikmalarni hosil qilish va mustaqil tayyorgarlik yo‘li bilan o‘z mahoratini oshirib borishga yo‘llanmalar berishni taqozo etmoqda. Shuni ta’kidlash joizki, sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tadbiq etish hamda rivojlantirishga katta hissa qo‘shib kelayotgan olimlarimizning soni yil sayin o‘sib bormoqda.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti olimlaridan uzoq yillar mehnat qilib kelayotgan fidoiy ustozlarimizdan F.A.Kerimov, T.S.Usmonxo‘jayev, M.N.Umarov, R.M.Matkarimov, R.D.Xalmuhammedov, A.K.Eshtayev, M.S.Olimov, D.X.Umarov, S.S.Tajibayev, M.X.Mirjamolov, A.Z.Xodjayev, L.Z.Xolmurodov, M.O‘.Arziqulov, M.A.Tojiyev, X.X.Qurbonov va boshqalar sport mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va amaliyotga joriy etish borasida yig‘ilgan tajribalari, ilmiy tadqiqot ishlarida va adabiyotlarida, chop etilgan ilmiy maqolalarida berilgan ma’lumotlar sportchilarimizning respublika, qit’a, jahon chempionatlari va olimpiyada o‘yinlarida munosib o‘rin egallashlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida xavas qilsa arzigulik natijalarni qo‘lga kiritmoqdamiz. Lekin har doim natijalarni yanada yaxshilash va oshirib borishimiz talab etiladi, bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassis va olimlardan har tomonlama puxta ilmiy izlanishlarga asoslangan

adabiyotlar yaratishni hamda, murabbiylar va sportchilardan esa mas’uliyatini yanada oshirish tanlangan sport turida qo‘llanilayotgan ilg‘or vosita va uslublardan yangicha ijodiy yondashuvlar asosida amaliyotga tadbiq etish kabi murakkab ko‘p omilli jarayon sifatida yangidan-yangi, mazmun-mohiyat kasb etib bormoqda.

Mazkur uslubiy qo‘llanmani tayyorlashda yuqoridagi nomlari keltirilgan olimlarimizning adabiyotlari materiallaridan, jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-uslubiy adabiyot mualliflarining ma’lumotlaridan hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tajribalaridan foydalanildi. Shu sababli ularning barchalariga o‘z minnaddorchiligimizni bildiramiz.

I BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING QONUNIYATLARI (TAMOYILLARI)NING SPORT MUSOBAQALARIDAGI XUSUSIYATLARI

Barchamizga ma’lumki har qanday soha rivojlanishida o‘zgarmas qonuniyatlar va asosiy yo‘naltiruvchi qoidalar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham umumiy qonuniyatlar sport mashg‘ulotlarida maxsus, o‘ziga xos ko‘rinishda aks etadi. Unda jismoniy tarbiya va sportning boshqa formalarida bo‘lmagan maxsus qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy tamoyillarni mazkur jarayonning o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni talab etadi.



1-rasm. Sport mashg‘ulotlarining asosiy tamoyillari.

1.1. Yuqori ko‘rsatkichlarga intilish tamoyili

Sportning o‘zgarmas qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo‘yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida mutaxassisligi bo‘yicha sport mashg‘ulotlarini chuqur o‘tkazishni o‘ylash lozim.

Sportda yuqori ko‘rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo‘lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa maksimum natijaga erishish mo‘ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo‘lida mumkin qadar ko‘prok natija sari intilishidadir.

Yuqori sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma’noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari tizimi va orta boruvchi rag‘batlantirish choralari bilan (boshlang‘ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuqori sport ko‘rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo‘lishgacha) qo‘llab-quvvatlab boriladi.

Yuqori ko‘rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta’sirli (mashg‘ulot ko‘proq foyda keltirishi ma’nosida) vosita va uslublardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg‘ulotining barcha o‘ziga xos belgilari yuklamalar yuqori darajada bo‘lishi, yuklama

va dam olishning sikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo‘lishini talab etadi.

Sportda yuqori ko‘rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug‘i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg‘ulotning yangi uslublarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo‘lishgina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib yetish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg‘ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

1.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko‘proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko‘p ma’lumotlari ham ana shuni ko‘rsatadi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog‘liqligining ikkita asosiy sababi bor:

Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi-uning barcha a’zolari, tizimi va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko‘proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o‘ziga xos nisbatda bo‘lsada, biron

jismoniy qobiliyatni g‘oyat yuqori darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional imkoniyati umuman yuqori bo‘lishi shart, ya’ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi.

Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o‘zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o‘zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo‘lsa (albatta tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan ma’lum me’yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o‘zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo‘ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo‘ladi va ularning u yoki bu elementlarini o‘z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o‘zlashtirish jarayonida bu yo‘lda uchraydigan qiyinchiliklarni yengib borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so‘z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon yetkazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg‘ulotdan olib tashlab bo‘lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog‘liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko‘rsatib o‘tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo‘lgan shart-sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg‘ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma’lum me’yor mavjud bo‘lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me’yor tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog‘liq.

Mashg‘ulot jarayonining ayrim bosqichlarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko‘p o‘rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo‘lib qolmay, balki sport takomilining turli bosqichlarida qonuniy suratda turlicha o‘zgarib turadi.

1.3. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi tamoyili

Sport mashg‘uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg‘ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish uchun butun yil bo‘yi va ko‘p yillar mobaynida surunkasiga davom etadi.

2. Navbatdagi har bir mashg‘ulotning ta’siri bundan ilgarigisining “izi” ustiga boradi.

3. Mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o‘stirishning umumiy tendensiyasini kafolatlaydigan darajada bo‘lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanmay turib mashg‘ulot o‘tkazishga ham yo‘l qo‘yiladi.

Oxirgi ikki moment ayrim ma’noda baxsli bo‘lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg‘ulotning ta’siri ilgarigisining “izi” ustiga qo‘shilishi haqida gapirilganda “iz” so‘zini organizmda mashg‘ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlari, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o‘z ifodasini topadigan ijobiy o‘zgarishlar (fiziologik, biokimyoviy va morfologik o‘zgarishlar) deb umumiylashgan ma’noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma’nosi mashg‘ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o‘zaytirib yuborilishiga yo‘l qo‘ymaslikdan, ilgarigi ta’sir etishlar natijasi saqlana borishini ta’minlashdan va shu yo‘l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida tizimlilikning umumiy tamoyili tahlil etilishi munosabati bilan yo‘lakay tushuntirib o‘tilgan edi. Bunda sport mashg‘ulotlari vaqtida yuklama bilan dam olishni almashtirib turish tizimining o‘ziga xos tomonlarini ta’kidlab o‘tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg‘ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to‘la tiklangan va “o‘ta tiklangan” sharoitda o‘tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to‘la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg‘ulotlar samarasini jamlashga yo‘l qo‘yiladi.

Birinchi sport razryadi bo‘yicha natija ko‘rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg‘ulot o‘tkazilsa (haftalik mikrosikllar juda ham kam holda 1-2 marta o‘tkaziladi. Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mashg‘ulot o‘tkazilsa, haftada 4-7 mashg‘ulot katta yuklama bilan o‘tkazilishi kerak. Boshqa ba’zi mashg‘ulotlar esa

qo‘shimcha ahamiyatga ega bo‘ladi. Boshqa ba’zi mashg‘ulotlar esa qo‘shimcha ahamiyatga ega hisoblanadi.

Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko‘proq qaratilgan bo‘lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar esa g‘oyat xilma-xil sharoitlara o‘tkazilishi mumkin, chunki ularning ma’lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalanilishi mumkin.

1.4. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi tamoyili

Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funksional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug‘ilishi yuqorida ko‘rsatib o‘tildi. Bu sport mashg‘uloti uchun nihoyatda to‘g‘ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo‘lganda) mashg‘ulot talablari darajasiga mutanosibdir. Sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammalroq va murakkabroq malaka va ko‘nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma’naviy kuch-quvvatini tobora ko‘proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Sport mashg‘ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o‘laroq, yuklamalar asta-sekingina emas, balki maksimal suratda ham o‘sib boradi. “Maksimum” so‘zi sport bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanilganda yuklamaning perspektiv ko‘payishi ma’nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko‘p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma’nosida ham tushunmoq kerak.

“Maksimal Yuklama” deganda ko‘pincha **“haddan tashqari ko‘p”**, batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to‘g‘riroq bo‘ladi. Agar sportchi mashq qila turib o‘zining moslashuv imkoniyatlari me’yoridan chiqib, “haddan tashqari charchab qolsa” va buning natijasida o‘ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo‘ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to‘la mos tushadigan talablar qo‘yib, mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko‘taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o‘lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog‘liq. Masalan, yugurishga endi o‘rganayotgan stayer uchun bir mashg‘ulotda 10-15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuqori malakali stayerlar bir mashg‘ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bemalol bosib o‘tadilar, kichik razryadli shtangachilarning mashg‘ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdan-kam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og‘ir atletikachilar esa bu miqdorni 20-30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og‘irlik kategoriyasiga qarab) yetkazadilar. Bunda shtanganing o‘rtacha og‘irligi 130-180 kilogramm va undan ortiq bo‘lishi mumkin.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo‘llash, garchi ular o‘rtasida qarama-qarshiliklar bo‘lishi mumkin bo‘lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining

natijasi bo‘lmog‘i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o‘stirish ishiga qarama-qarshi bo‘lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg‘ulot natijasida funksional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo‘lgan ko‘rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo‘lib qoladi.

Sport mashg‘ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur shifokor-pedagog nazoratidan o‘tish asosiy shart ekanligi o‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdi.

Tibbiy-pedagogik nazoratning ahamiyati sport yutuqlarining o‘sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o‘z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg‘ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va uslublarini tanlashda qat’iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo‘ladi. Murabbiy, olim, shifokor, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg‘or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga ko‘paytirish kerak;

- mikrosikllar ichida mashg‘ulotlar soni 2-9 tadan 15-20 va undan ko‘pga ko‘paytirish;

- mashg‘ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 martaga ko‘paytirish;

- katta yuklamali mashg‘ulotlarni hafta mikrosikli ichida 5-7 taga oshirish;

- tanlangan yo‘nalishda mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi;

- “*qattiq*” rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik tamoyiliga qat’iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg‘ulotlar davomiyligining chuqur o‘ylangan tizimnigina, mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta’minlashi mumkin.

1.5. Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi tamoyili

Sport amaliyotida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to‘g‘ri chiziqli, bosqichli yoki to‘lqinsimon bo‘lishi mumkin. Sport mashg‘uloti uchun ko‘proq to‘lqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo‘yiladigan talablarning nihoyat darajada yuqoriligidir.

Yuklamalarning mashg‘ulot qismlaridagi umumiy tendensiyasiga xos taxminiy sxemani tasavvur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi “to‘lqinlar” ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan yetti kungacha va undan ko‘proq vaqtni o‘z ichiga oladigan mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasini ifodalovchi kichik “to‘lqinlar”;

b) mashg‘ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik “to‘lqinlar” (masalan, 3-6) yuklamasining umumiy tendensiyasini ifoda etuvi o‘rtacha “to‘lqinlar”;

v) mashg‘ulot davrlaridagi o‘rta “to‘lqin”larning umumiy tendeniyasini xarakterlovchi katta “to‘lqinlar”.

Sport mashg‘ulotini tashkil etish san’ati ko‘p jihatdan ana shu “to‘lqin”larning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog‘liq, ya’ni mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo‘lgan mashg‘ulot jarayonining eng umumiy tendensiyalari o‘rtasidagi zarur muvofiqlikni ta’minlashdan iborat.

To‘lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi. O‘rtacha va ayniqsa, katta “to‘lqin”larda dastlab hajm ko‘rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg‘ulot ishlarining umumiy miqdori) maksimalga yetadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fondda esa, intensivlikning har xil ko‘rsatkichlari (mashg‘ulotlarning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga yetadi.

Kichik “to‘lqin”larda odatda buning aksini ko‘ramiz: dastlab tezkorlik-kuch xarakteridagi (ya’ni intensivroq) mashg‘ulotlar, keyinroq esa hajmi ko‘proq mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Katta va kichik “to‘lqin”lar avvalo kechikib sodir bo‘ladigan transformatsiya qonuniyatlari tufayli paydo bo‘ladi. Organizmdagi turli organlar va tizmlarning moslashuv o‘zgarishlari mashg‘ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib

ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun organizm funksional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidada yuklamalarni tizmlilik o‘zgartirib turish zarur bo‘lib qoladi. Kechikib sodir bo‘ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmda keltirilgandek tashqi ko‘rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko‘p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko‘paygan davriga mos kelmaydi, qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o‘tishga qadar anchagina vaqt o‘tishi talab etiladi. Shu misolning o‘zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko‘proq bevosita aloqador ekani ham ko‘rinib turibdi: natijaning o‘zgarishi deyarli shu zahoti intensivlikning xuddi shu yo‘nalishda o‘zgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o‘ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog‘liqdir. Yuklamalar hajmining o‘sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko‘proq rol o‘ynaydi, intensivlikning o‘sib borishi esa, o‘zlashtirilgan hajmlar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida yetakchi ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi ular hajmi bilan intensivligi o‘rtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi “to‘lqini” maksimal ko‘rsatkichi bilan intensivlik “to‘lqini” maksimal ko‘rsatkichi vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta bo‘lishiga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga bunday dinamika mashg‘ulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni tizmlilik o‘z ichiga oladi

va shu bilan ish qobiliyatini to‘liq tiklab olish uchun hamda mashq ko‘rganlik to‘xtovsiz o‘sa borishi uchun zarur shart-sharoitni yaratadi.

1.6. Mashg‘ulot jarayonining siklligi tamoyili

Sikllilik, ya’ni ma’lum mashg‘ulotlarning, bosqichlarning, nisbatan to‘la takrorlanib turishi mashg‘ulot jarayonining butun tuzilishi uchun xarakterlidir. Mashg‘ulotning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrosikl) sikllari bo‘ladi.

Mikrosikllar – bir necha kun, ko‘pincha bir hafta davom etadi. Ularning tuzilishiga ta’sir etadigan juda ko‘p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko‘rsatib o‘tamiz.

Birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik “to‘lqin”larini hosil qiladigan omillarning o‘zidir.

Ikkinchidan, o‘zaro optimal aloqada bo‘lgan turli yo‘nalishdagi mashqlarni takror tadbiq etish zaruriyatidir. Mashg‘ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan foydalaniladi, bunda ularning mashg‘ulotlarda qanday to‘plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo‘lmaydi. Ular turli mashg‘ulotlarda to‘plangan bo‘lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar bajariladigan mashg‘ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg‘ulotlardan oldin bo‘lsa, eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg‘ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma’lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikrosikllar strukturasida o‘z ifodasini topadi.

Uchinchidan, mehnat va o‘quv faoliyatining umumiy rejimi g‘oyat muhim ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun mashg‘ulot mikrosikllarining ko‘pincha bir haftalik bo‘lishi ham tasodifiy emas. Bu mashg‘ulot

jarayonini optimal tashkil etish talablariga hamisha ham javob bermasada, mehnat va o‘quv haftasining ritmiga osonroq mos tushadi.

Sikllilik sport mashg‘ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida tizimlilik tamoyilidan foydalanishga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyat mashg‘ulotlarning ketma-ketligini belgilashda ham, yuklama va dam olish tizimini tuzishda ham va mashg‘ulot jarayonlari tuzilishiga aloqador boshqa barcha muammolarni hal etishda ham hisobga olib borilishi kerak.

Shunday qilib, sport mashg‘uloti murabbiy va sportchi faoliyatining natijalari belgilaydigan o‘ziga xos maxsus qonuniyatlarga ega ekan. Faqat ana shu qonuniyatlarni bilib olgandagina hamda ulardan ta’lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birgalikda mahorat bilan foydalanilgandagina sport taraqqiyotining cho‘qqilari sari ishonch bilan borish mumkin bo‘ladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Qaysi tamoyil sport natijalarini doimo yaxshilab borish mazmunini ifoda etadi?

2. Sport mashg‘ulotlarida yuklamalarning to‘lqinsimon o‘zgarishi qaysi tamoyil mazmunini ifoda etadi?

3. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili qanday maqsadni nazarda tutadi?

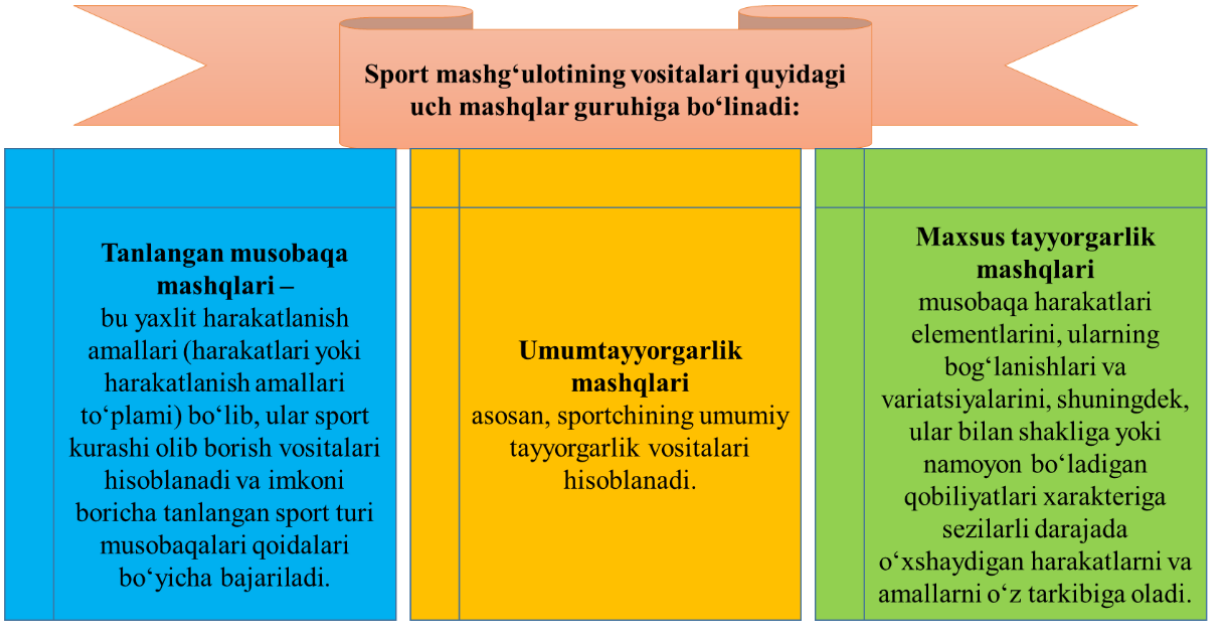
4. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi tamoyili qanday maqsadni nazarda tutadi?

5. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi tamoyili qanday maqsadni nazarda tutadi?

6.Mashg‘ulot jarayonining siklligi tamoyili qanday maqsadni nazarda tutadi?

II BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING VOSITALARI

Jismoniy mashqlar faol harakatlanish faoliyati bilan xarakterlanadigan sport turlarida sport mashg‘ulotsining asosiy maxsus vositalari hisoblanadi. Bunday mashqlarning tarkibi u yoki bu darajada sport takomillashuvi predmeti sifatida tanlangan sport turining xususiyatlariga mos holda ixtisoslashtiriladi.



2-rasm. Sport mashg‘ulotlarining vositalari.

Sport mashg‘ulotsining vositalari quyidagi uchta mashqlar guruhlariga: tanlangan musobaqa mashqlariga, maxsus tayyorgarlik mashqlariga hamda umumtayyorgarlik mashqlariga bo‘linadi.

2.1. Umumtayyorgarlik mashqlari

Asosan sportchining umumiy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular sifatida eng rang – barang mashqlardan – o‘z ta’siri xususiyatlari bo‘yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga yaqinlashtirilganlaridan ham, ulardan keskin farq qiladigan (shu jumladan qarama – qarshi yo‘nalgan) mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlarining ahamiyatiga sport turlarida, ayniqsa o‘sib kelayotgan yoshlarning mashg‘ulotlarida, ko‘pchilik hollarda, yetarlicha baho berilmaydi. Ayrim mutaxassislar ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida maxsus tayyorgarlik hajmini keskin oshiradilar va shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmini qisqartiradilar. Bu esa yosh sportchilar mashg‘ulotlarini o‘ta jadallashishiga olib keladi.

Umumtayyorgarlik mashqlarini natijalar yaxshilanishiga ta’siri aniq fakt hisoblanadi. Maxsus vositalar (musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari), bir tomondan, natijalarni yaxshilanishiga yanada bevosita ta’sir ko‘rsatadilar. Ikkinchi tomondan, natijalarni yetarli darajada yaxshilanmasligi yoki hattoki yuqori yutuqlar bosqichida ularni o‘sishdan to‘xtashi, shuningdek sportchi shikastlanishlarining ko‘payishi mashg‘ulotlarda va ayniqsa boshlang‘ich bosqichlarida umumtayyorgarlik mashqlari hajmining yetarli darajada bo‘lmaganligi sababli deb ta’kidlash mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda, odatda, quyidagi talablarga rioya qilinadi:

1)sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi hartomonlama jismoniy rivojlanish masalalarini effektiv hal qilish imkoniyatini beradigan vositalarni o‘z tarkibiga olishi kerak;

2)chuqurlashtirilgan ixtisoslik va sportni takomillashtirish bosqichlarida u sport natijalari o‘sishini aniqlaydigan musobaqa ko‘nikma va malakalarini hamda jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun quyidagilar fundamenti (asosi) bo‘lib hisoblanishi kerak;

- nomaxsus, ya’ni umumiy chidamlilikni tarbiyalashda o‘rtacha intensivlikdagi uzoq davomli yugurish, chang‘i krosslari, suvda suzish;

- xususiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda – og‘ir atletikaga oid shtanga bilan mashqlar, shuningdek turli qo‘shimcha og‘irlik va qarshiliklar bilan bajariladigan sport – yordamchi gimnastika mashqlari;

- harakat tezligini va reaksiyasini tarbiyalashda – sprint mashqlari, turli ko‘rinishdagi sport va harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlari;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda – sport gimnastikasi, akrobatika elementlari, harakat koordinatsiyasiga yuqori talabli o‘yinlar.

Biroq, umumtayyorgarlik mashqlari shu bilan birga sport ixtisosligini ham ifodalashi kerakligini unutmaslik lozim. Turli jismoniy mashqlarni bajarish o‘rtasida turli jismoniy sifatlar va harakatlanish malaka va ko‘nikmalarini ijobiy va salbiy “ko‘chirish” qonuniyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan ham ijobiy, ham salbiy o‘zaro ta’sirlar qo‘llanishi mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlarini mashg‘ulot jarayoniga kiritilishi, odatda, uning umumiy samaradorligini ortishiga xizmat qiladi.

2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Musobaqa harakatlari elementlarini, ularning bog‘lanishlari va variatsiyalarini, shuningdek ular bilan shakliga yoki namoyon bo‘ladigan qobiliyatlari xarakteriga sezilarli darajada o‘xshaydigan harakatlarni va amallarni o‘z tarkibiga oladi. Masalan, yuguruvchi sportchining maxsus tayyorlanish mashqlariga tanlangan masofani bo‘laklar bo‘yicha yugurish kiradi; gimnastikachilarda xuddi shunday rolni elementlarni va musobaqa kombinatsiyalari birikmalarini; o‘yin sport turlari vakillarida esa – o‘yinli harakatlar va kombinatsiyalar birikmalarini bajarish bo‘ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga aniq ma’lum hollarda, ixtisoslashgan sport turi uchun kerak bo‘lgan va mos ish rejimlarida namoyon bo‘ladigan maxsus sifatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan aralash va turdosh sport turlari mashqlarini ham kiritish mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ustivor yo‘nalishlariga ko‘ra ikki guruhga: keltiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo‘linadilar.

Keltiruvchi mashqlar – bu harakatlarni shakli va texnikasini o‘zlashtirishga xizmat qiluvchi mashqlardir.

Rivojlantiruvchi mashqlar – esa jismoniy sifatlarni (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqalarni) tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashqlar. Bunday bo‘linish, albatta, shartli, chunki harakatlanish amallarining shakli va mazmuni ko‘pgina hollarda bir – biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘langan bo‘ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga taqlid qilish (imitatsion) mashqlari ham kiritiladi. Ular shunday tanlab olinadiki, sportchining harakatlari koordinatsion strukturasi bo‘yicha bajarish xarakteriga va ayniqsa tanlangan sport turi kinematikasi bo‘yicha ham bajarish xarakteriga mos tushsin.

Ko‘pgina maxsus tayyorgarlik mashqlari orasidan murabbiy faqat aniq qo‘yilgan vazifani hal qilish uchun mo‘ljallangan mashqlarni tanlab ola bilishi emas, balki harakatlarning ayrim qismlaridan, elementlaridan, birikmalaridan yangilarini yarata olish malakalariga ham ega bo‘lishi kerak. Bu koordinatsiyasi, kuchlanishi (zo‘riqishi), xarakteri, amplitudasi va boshqa xususiyatlari bo‘yicha musobaqa mashqlari bilan o‘xshash mashqlar bo‘lishi kerak. Biroq, hamma mashg‘ulot vositalari shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda

tanlanishi lozim. Ulardan ba’zilari sportchining mavjud kuchli tomonlarini yanada yaxshilashi, boshqa bir vositalar esa ayrim ortda qolib borayotgan texnik harakatlarni yoki jismoniy sifatlarni yetkazib olishga xizmat qilishi kerak.

2.3. Tanlangan musobaqa mashqlari

Bu yaxlit harakatlanish amallari (harakatlari) (yoki harakatlanish amallari to‘plami) bo‘lib ular sport kurashi olib borish vositalari hisoblanadi va imkoni boricha tanlangan sport turi musobaqalari qoidalari bo‘yicha bajariladi.

Tanlangan musobaqa mashqlarining solishtirma og‘irligi, ko‘pgina sport turlarida, (sport o‘yinlari bundan mustasno) uncha katta emas, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo‘yadilar.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Sport mashg‘uloti vositasi sifatida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar qaysi turlarga bo‘linadi?

2. Umumtayyorlov mashqlarini tanlashda qanday talablarga amal qilish kerak?

3. Maxsus tayyorlov mashqlarini tanlashda qanday talablarga amal qilish kerak?

4. Tanlangan musobaqa mashqlarini tanlashda qanday talablarga amal qilish kerak?

5. Sportchilar tayyorgarligida qaysi tayyorgarlik turlari hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi?

6. Sportda jismoniy tayyorgarlik qanday turlardan tashkil topgan?

III BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILADIGAN USLUBLAR

Jismoniy mashqlarni qo‘llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Masalan: Yugurishdagi mashqlar sport mashg‘ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalarga ko‘ra turli ko‘rinishlarida qo‘llaniladi:

- yugurish qadamlari texnikasi ustida ishlayotganda qomatni tik tutib yugurish mashqi (variant sifatida) tavsiya etiladi;

- chidamlilikni rivojlantirish uchun kamroq tezlik bilan uzoq masofalarga yuguriladi;

- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qisqa masofaga katta tezlikda yuguriladi.

Shunday qilib u yoki bu usulni qo‘llash mashg‘ulot oldiga qo‘yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg‘ulotida qo‘llaniladigan usullar didaktik (umumpedagogik) va an’anaviy (sport pedagogikasida qo‘llaniladigan) kabilarga bo‘linadi.

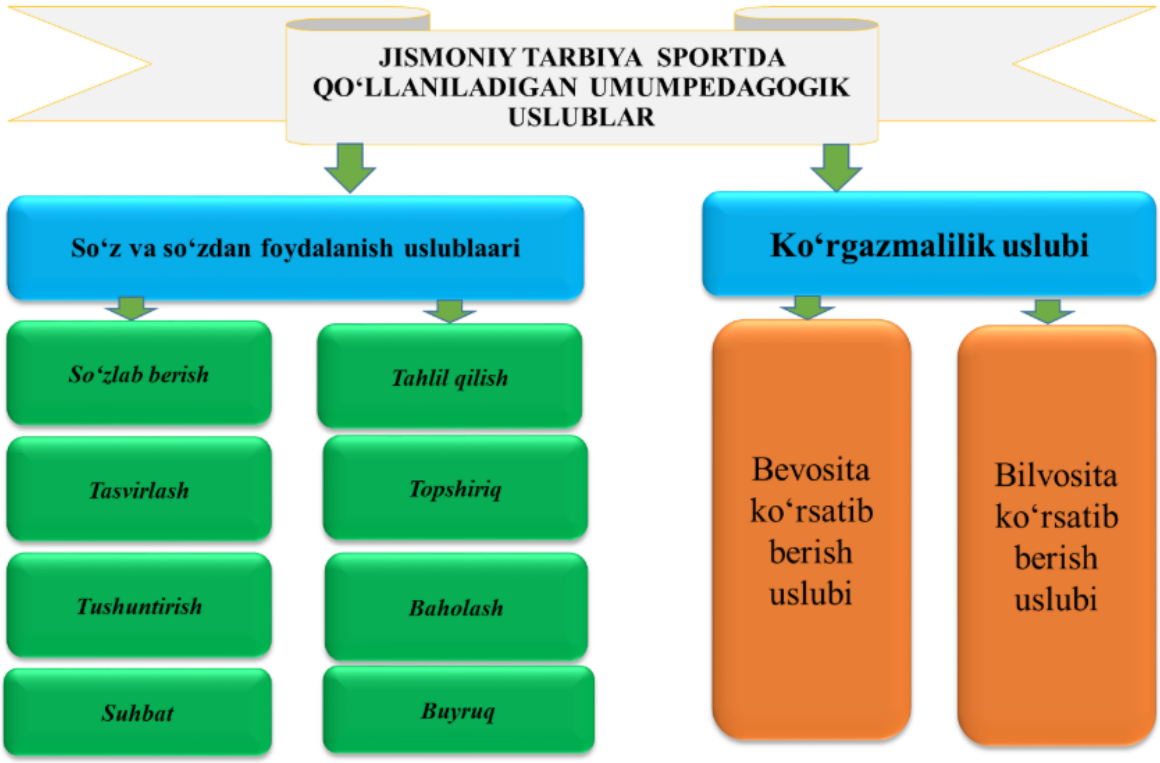
Sport mashg‘ulotining didaktik (umumpedagogik) uslublar

Og‘zaki tushuntirish uslublari uch guruhga bo‘linadi:

1-guruh-hikoya, tasvir, tadbir uslublari. Bunda so‘z bilimlarini singdirish vositasi sifatida qo‘llaniladi;

2-guruh-buyruq, ko‘rsatma, yo‘riqlar uslublari. Bunda so‘z sportchi faoliyatini boshqarish vositasi bo‘lib xizmat qiladi;

3-guruh-tahlil, tavsiya, baholash uslublari. Bunda so‘z sportchi faoliyatini tahlil qilish va baho berish vositasi hisoblanadi.



3-rasm. Jismoniy tarbiya va sportda qo‘llaniladigan umumpedagogik uslublar.

Ko‘rgazmali ta’sir uslublari to‘rt guruhga bo‘linadi:

1-guruh-ko‘rgazmali qurol usullari. Bunda bevosita ko‘rsatish, ko‘z bilan ko‘riladigan qo‘llanmalardan foydalaniladi;

2-guruh-eshitish (tovush) qurollari usullari;

3-guruh-harakat ko‘rgazmasi usullari;

4-guruh-tez axborot uslublari.

Harakatni ko‘rsatish (namoyish etish) uslublari.

Ko‘z mo‘ljali. Bu usullar harakatni masofa va vaqt nuqtai nazaridan to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Mo‘ljal uchun maxsus belgi va ashyolardan foydalaniladi.

Masalan: Uzunlikka sakrashda tezlanish chiziq belgisi.

Tegishli balandlikka osilgan bayroqcha snaryadni uloqtirish yo‘nalishini belgilashga yordamlashadi.

Mashq devoridagi futbol darvozasi tasvirini ko‘rsatuvchi chiziqlar va h.k.

Bulardan (eng soddalaridan) tashqari svetolider (yuguruvchi yo‘lak ko‘rinishidagi) turidagi murakkab qurilmalar qo‘llanilishi mumkin, bunda elektr chiroqlarini ketma-ket yoqilishi sportchi uchun harakat (yugurish, suzish) tezligini belgilaydi.

3.1. Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli

Tovush signallari yordamida harakatning masofa-vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

Avvaldan berilgan tovush signali yordamida murakkab harakat faoliyatini bajarishga asosiy kuchni sarflash vaqtini aytib beradi.

Masalan: suvga sakrashga guruhlanish, qo‘llarni tushirish, gimnastikada egilish yoki rostlanish vaqtlari.

Tovush signali yordamida harakat maromi yaxshi egallanadi.

Masalan: harakatning murakkab ritmini chertish mumkin, bu sportchi ongi maqomni saqlanishiga yordam beradi, unga amal qilib sportchi ma’lum sharoitda harakatlarni yaxshi bajaradi.

Ovoz yetakchilari (ayniqsa siklik turlarda) harakatning tegishli jadalligini (butun masofa davomida) saqlashga yordam beradi.

3.2. Ko‘rgazmalilik uslublari

Ko‘rgazmalilik uslubi harakatni namoyish qilish usuli yoki boshqacha aytganda ko‘rgazmali usul bilan aralashtirib yuborish mumkin emas.

Gap shundaki, harakat ko‘rgazmaliligi uslublari harakatni ko‘rish orqali idrok etishni tashkil qilishga asoslangan.

Buning ma’nosi shundaki, murabbiy sportchiga harakatni uning o‘zida “yetaklab” his qilishga yordam beradi. Texnikaning asosiy holatlariga e’tibor bergan holda majburan “yetaklab” harakat qildirish uning texnik xususiyatini tezroq egallashga imkon yaratadi.

Masalan: nayza uloqtiruvchi qo‘lini dastlabki holatidan snaryadni uloqtirguncha bo‘lgan holatlari.

Gimnastikada (snaryaddagi mashqlar) sportchini (maxsus trenajyorda yoki past o‘rnatilgan snaryad) butun o‘rganayotgan harakati davomida kuzatib boriladi.

3.3. Tez axborot uslublari

Bajarilgan harakat, uning sifati, mushaklar tarangligi kuchi, aniqligi, uzoqligi va h.k. haqidagi axborot.

Masalan: videoyozuv, boksda, tennisda zarb kuchi, to‘p, snaryadning uchish tezligi, yugurish, suzish va h.k. tezligi, tiranish kuchi haqidagi axborot.

Bu yo‘nalishdagi uslublardan foydalanish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1) har qanday murakkab harakatlarga o‘rgatish;

2) tananing har qanday qismiga tanlab ta’sir etish;

3) yuklamaning oz-ozdan eng yuqorisigacha qat’iy qismlarga bo‘lib olib borish;

4) ayrim harakat sifatlarini tanlov asosida takomillashguncha rivojlantirish.

Ba’zan bu guruhdagi usullarni mashq yoki amaliy uslublar deb yuritiladi.

Amaliy usullarni (jismoniy mashqlardan foydalanish usullari) shartli ravishda ikki guruhga bo‘lish mumkin:

a) o‘rgatish usullari (harakat faoliyatiga);

b) rivojlantirish usullari (jismoniy sifatlarni).

3.4. Harakat faoliyatiga o‘rgatish uslublari

Harakatlarni yaxlitligicha qismlarga bo‘lgan holda ikki xil uslub bilan o‘rgatish mumkin. Yaxlitligicha o‘rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo‘li bilan o‘rganiladi va takomillashtiriladi.

Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to‘laligicha egallanadi, uning barcha qismlari o‘zaro bog‘liq holda o‘rganiladi, harakat tarkibi, uning ritmiga zarar yetmaydi.

3.5. Harakatni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi

Tarkibiga ko‘ra murakkab bo‘lgan harakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgangan ma’qul. Bu uslubda harakatlar tizimi nisbatan mustaqil qismlarga (tizimchalarga) bo‘linadi, ular alohida o‘rganiladi va keyinchalik bir butun qilib birlashtiriladi.

Masalan: “Oldinga cho‘zilib dumalash”

Ijobiy tomonlari:

- o‘rganish uchun lozim bo‘lgan qismga barcha e’tibor qaratiladi;
- xatoga yo‘l qo‘yilgan qismlarini qayta bajarilmaydi;
- mashqni to‘laligicha bajarishga qaraganda kamroq charchaydi.

Uslubning kamchiliklari:

Uni harakatlar qismga ajralmaydigan yoki ajralsa ham texnikaga putur yetadigan holatlarga qo‘llab bo‘lmaydi masalan:

- bir oyoqni siltab va ikkinchisi bilan itarilib qo‘llarda turish;

- mashqlarni har qanday va hatto tezlik bilan qismlarga ajratish harakatning qaysidir xususiyatlarini (vaqt, kuch, ritmikligi) yo‘qotishga olib keladi.

Uslubga talablar:

- ajratiladigan qismlariga putur yetkazmay qismlarga bo‘lish lozim.

Masalan: “Joyida turib orqaga salto qilish” buni “oyoqni faqat ko‘krakka bukkan holatda yuqoriga sakrash”ni o‘rganishga kirishmasdan, orqaga ham burilish holatini yuzaga keltirish lozim. Guruhda chalqancha yotgan holatda yuqoriga sakrash to‘shakka qaytish. Ajratilgan qismlarini o‘rganish mashqlari sifatida harakat faoliyatiga kiritgani ma’qul.

Sakrashlar: uzunlikka sakrash, sakrab chopish, qadamlab sakrash, uch marta sakrashga o‘rganishda yondoshtiruvchi mashqlar bo‘lib hisoblanadi.

Bu usulni texnik jihatdan murakkab bo‘lgan sport turlarida (sport va gimnastika, konkida figurali uchish, akrobatika va boshqalar) ayniqsa samarasi hisoblanadi.

Uslubning turlari:

- harakat qismlarini ketma-ket o‘rganish va ularni bir butunga qo‘shib o‘rgatish (suzish usullariga o‘rgatish);

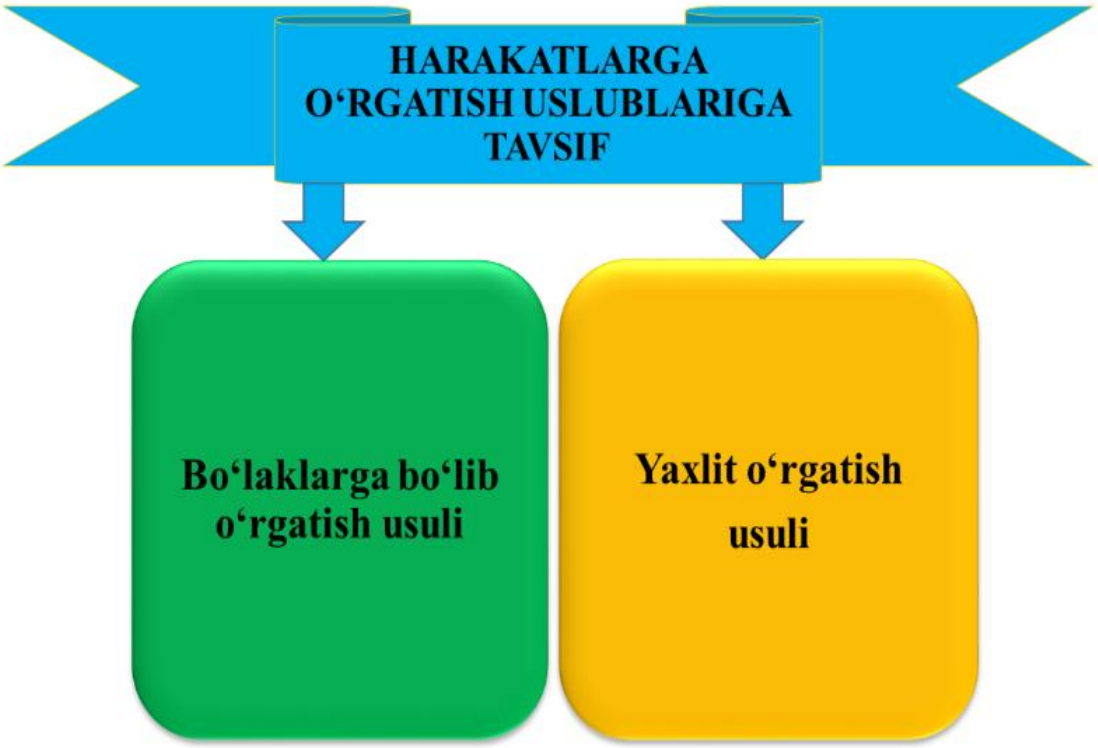
- harakat qismlarini ketma-ket o‘rganish va ularni bir-birini asta-sekin bog‘lash (sport gimnastikasi-snaryadda mashqlar)

- aniqlik kiritish maqsadida harakat qismlarini qisqa muddatga ajratish;

- harakat qismlarini “o‘rganish mashqlari” shaklida ishlash;

- asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar (rivojlanish usullari).

Tashqi Yuklama va dam olishning turli shakllarini aql bilan biriktirish (qo‘yilgan vazifaga muvofiq ravishda) uslubning asosini tashkil etadi.



4-rasm. Harakatlarga o‘rgatish uslublari.

Yuklamaning turlari:

Standart yuklama-mashq davomida mushaklar ishining jadalligi va Yuklamaning tashqi tomoni doimiy kattaligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo‘ladi va ishning davomiyligi proportsional ravishda o‘zgaradi.

Masalan:

- aynan bir xildagi og‘irlikni ko‘tarish (ko‘p marta);
- aytilgan tezlikda yugurish.

O‘zgaruvchan yuklamalar-mashq jarayonida yuklamaning jadalligi o‘zgaradi. Agar u ko‘payish tomonga bo‘lsa, o‘suvchi hisoblanadi. Agar kamayuvchi tomonga bo‘lsa pasayuvchi hisoblanadi. Agar har ikki tomonga bo‘lsa, o‘zgaruvchan yuklama hisoblanadi.

O‘suvchan yuklama organizmning funksional holatini oshiradi. Pasayuvchi yuklama mushaklar ish hajmini oshirishga imkon beradi. O‘zgaruvchan yuklama tanani uning faoliyati turli darajalarini oson qo‘shilishiga moslaydi.

Standart yuklama bilan mashq usullari.

Standart yuklamaning ma’nosi shundaki, mashq jarayonida mushak ishlarining doimiy jadalligi, boshqacha aytganda yuklamaning tashqi tomonining doimiy kengligi saqlanadi.

Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) doimiy bo‘lib qolib, ish davomiyligiga mos ravishda ortadi.

Standart yuklama mashqlar usullari tanani ana shu yukka moslashtirishga va erishilgan qayta qurishni mustahkamlashga qaratiladi. Ularga bir tekisdagi bajarish uslubi mansub. Yuklama dam olish oraligi bilan uzilmaydi va tashqi kattaliklar (uzoq bir xildagi yugurish, eshkak eshish, suzish) bo‘yicha o‘zgarmaydi.

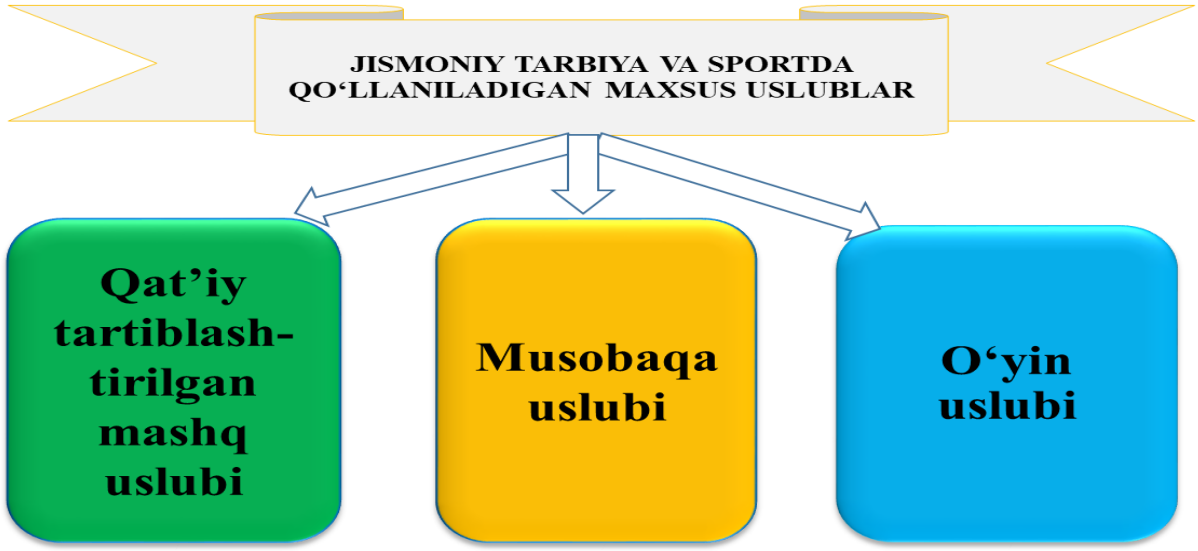
Masalan: bir xildagi tezlikda yugurish, tortilish, arqon bilan sakrash va h.k.

O‘zgaruvchan yuklamaning mashqlar uslublari o‘zgaruvchan yuklamalar-mushak ishlarining jadal o‘zgarishi bilan bog‘liq. Ular quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- tana vazifaviy imkoniyatlarini oshishiga olib keluvchi o‘suvchan yuklama;

-asta-sekin tezlikni oshirib boruvchi yugurish, borgan sari og‘irroq yuk ko‘tarish, snaryadni uloqtirish masofasini uzaytirib borish;

- mushaklar ishi hajmini ko‘paytirish imkonini beruvchi kamayuvchan yuklama.



5-rasm. Jismoniy tarbiya va sportda qo‘llanailadigan maxsus uslublar.

3.6. O‘yin uslubi

O‘yin uslubi harakat faoliyatini o‘yinlar sharoitida, ular uchun xos bo‘lgan qoidalar doirasida, texnik-taktik usul va sharoitlarda bajarishni ko‘zda tutadi.

Bu uslubni qo‘llash shug‘ullanuvchilar turli xildagi oldindan aytib bo‘lmaydigan holatlarda mustaqil qaror qilishda dadil, faol harakatni ta’minlaydi, bu esa tashabbuskorlik, dadillik, intiluvchanlik, mustaqillik, o‘z hissiyotlarini jilovlay olishdek hislatlarni tarbiyalaydi.

3.7. Musobaqa uslubi

Musobaqa uslubi mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshishini ta’minlovchi musobaqa faoliyatini maxsus tashkil etilgan mashg‘ulot

ko‘zda tutadi. Shuningdek sportchida musobaqada kurash olib borish malakasi, o‘zi va raqib imkoniyatlariga baho berish hamda o‘zida mavjud kamchiliklarni aniqlash va bartaraf etish uchun sharoit yaratib beradi.

3.8. Qat’iy belgilangan mashq uslubi

Qat’iy belgilangan mashq uslubi qat’iy belgilangan harakat dasturida mazkur uslub harakatli mashqlar (yoki ularning elementlari)ni qat’iy tartiblashtirilgan sharoitlarda ko‘p marta qayta takrorlashdan iboratdir, undanquyidagi holatlarda foydalaniladi.



6-rasm. Qat’iy belgilangan mashq uslubi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Sport mashg‘ulotining maxsus uslublariga qaysi uslublar kiradi ?

2. Sport mashg‘ulotida sportchidagi harakat malakalarini takomillashtirishga va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan asosiy uslub qaysi javobda berilgan?

3. Sport taraqqiyotining bugungi bosqichi mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib nimalarini izlab topishga majbur etadi?

4. Sport mashg‘ulotlarida qaysi umumpedagogik uslublardan foydalaniladi?

5. Sport mashg‘uloti vositasi sifatida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar qaysi javobda to‘g‘ri ko‘rsatilgan?

6. Sport mashg‘ulotining uslublarini shartli ravishda qanday guruhlarga bo‘lish mumkin?

IV BOB. SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI SPORTCHI ORGANIZMIGA TA’SIRI MASHG‘ULOT YUKLAMASI

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o‘tkazish bilan bog‘liq. Shunday qilib “mashg‘ulot yuklamasi” tananing qo‘shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma’lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog‘liq), bu ma’lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg‘ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo‘llaydi, ular faqat to‘la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to‘la tiklanishini (superkompensatsiya) ta’minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o‘stiruvchi)-bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o‘zgarishlarni ta’minlaydi;

- barqarorlashtiruvchi-bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga “mashg‘ulot yuklamasi” tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta’siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta’sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o‘rtacha, ma’lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo‘llanilayotgan yuklamalar o‘z xususiyati xarakteriga ko‘ra mashq va musobaqa, odatiy (ma’lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo‘linadi, o‘stiruvchi ta’sir yo‘nalishi bo‘yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga

xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo‘yicha ko‘p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta’sir darajasi bo‘yicha kichik, o‘rta, sezilarli, katta yuklamalarga taqsimlanadi.

1-jadval

Sportchi organizmiga ko‘rsatadigan tasiriga ko‘ra yuklama turlari

Yukla-malar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo‘lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati dav-rining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklamalardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O‘rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiya-langan) charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlan-guncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko‘rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni-bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg‘ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og‘irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko‘rsatkichlari-murabbiy va sportchini yo‘naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg‘ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o‘lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (CHSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqalar).

Yuklamaning ichki ko‘rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko‘rsatkichlari) mashqi yuklamalarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta’siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi-uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko‘payishi ma’lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o‘sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha bo‘lishi mumkin.

4.1. Yuklamaning hajmi va shiddati

Yuklama hajmi - yuklama ta’sirining davomiyligi va ayrim yoki ko‘pgina mashq, mashg‘ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Yuklama shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuklama ta’sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta’sir etishi faqat tashqi omillarga (hajm, shiddat), tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta’minlovchi tizim) siljishlarga-gina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog‘liqdir. Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

4.2. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati

Ma’lumki, mashq jarayoni dam olishni o‘z ichiga oladi. Dam olish o‘z qonuniyatlariga ko‘ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy

tarkibiy qismi bo‘lib qoladi. O‘ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuklama va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi: 1-mashq yuklamalaridan keyin ish qobiliyatini ta’minlashga yordam beradi; 2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma’qul varianti) vositalaridan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko‘paytirib yuklama umumiy (kumulyativ) samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin. Dam olishning tiklanish fazasi oralig‘i mashg‘ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya’ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta tiklanish (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.



7-rasm. Yuklamalar orasida dam olish intervallari.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko‘pincha mashg‘ulotlar yo‘nalishiga bog‘liq bo‘ladi.

Sportchi tezlik yo‘nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg‘ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo‘nalishdagi katta yuklamali mashg‘ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg‘ulotlar chidamlilikka yo‘naltirilgan bo‘lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro‘y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg‘ulotning ko‘pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog‘liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta’sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o‘zgartirish zaruratini vazifa qilib qo‘ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko‘zda tutiladi. Mashq yuklamaning o‘sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to‘g‘ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me’yor bo‘lib qoldi. Turli asosiy yo‘nalishdagi yuklamalarni to‘g‘ri muvofiqlashtirib va ketma-ket qo‘llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o‘zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug‘iladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Standart va o‘zgaruvchan yuklama uslublariga ta’rif bering.

2. Musobaqa mashq texnikasini yaxshilash uchun siz o‘rgatishning qaysi usullaridan (to‘laligicha yoki qismlar bo‘yicha) foydalanyapsiz, nima uchun?

3. Harakat ko‘rgazmaliligi uslubi. Siz qaysi holatda undan foydalanasiz.

4. Mashq mashg‘ulotlari jarayonida sportchi faoliyatini yoriting?

5. Murabbiy qaysi holatlarda taqlid, ogohlantirish va baholash uslubalarini qo‘llaydi?

6. Moslashtirilgan (sekin bajarish) ko‘rsatish uslubini qo‘llashda nima ko‘zda tutiladi?

7. Sport mashg‘uloti qaysi holatlarida siz videoyozuvdan foydalanasiz?

8. Sport mashg‘ulotida siz ovoz beruvchi moslamadan foydalanganmisiz? Agar foydalangan bo‘lsangiz qaysi holatda eslashga urinib ko‘ring?

9. Qismlarga bo‘lib yoki to‘laligicha o‘rgatish uslubining ijobiy salbiy tomonlarining sizga qaysi biri ma’qul?

10. Agar siz natijalarni o‘stirishingiz lozim bo‘lsa o‘stiruvchi, pasaytiruvchi yoki o‘zgaruvchan yuklamalarning qaysi usullarini qo‘llaysiz:

11. Kichik, o‘rta, sezilarli va katta yuklama hisobiga olingan mashq mashg‘ulotlariga misol keltiring.

12. Yuqori darajadagi muvofiqlashtiruvchi va ruhiy yuklamaga ega bo‘lgan mashqlarga misol keltiring.

13. O‘z ixtisosligingizni hisobga olgan holda yuklama tashqi tomoni asosiy kattaliklarini ko‘rsatib bering.

14. Qaytalash holatda ishlashda yuklamaning quyidagi qaysi asosiy yo‘nalishi dam olishning katta oralig‘ini talab qiladi?

15. O‘z ixtisosligingizga tegishli bo‘lgan mashq misolida yuklama hajmi va jadalligi orasidagi asosiy farqni belgilang.

V BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONINING TUZILISHI

Sport mashg‘ulotlarining mazmuni, vositalari uslublari va boshqa tarkibiy qismi bir butun bo‘lib quyidagi xususiyatlariga ko‘ra bog‘langandir:

- sport tayyorgarligi tomonlarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va psixolgik h.k.) bir biriga bog‘liqligi bilan;

- mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining parametrlarining nisbati (yuklamaning hajmi va shiddati h.k.);

- mashg‘ulot jarayonini har xil zvenolari o‘rtasidagi ketma-ketlik va bog‘liqlik (mashg‘ulot mashg‘uloti, mikro va mizosikllar, davrlar, bosqichlar va h.k.);

- mashq bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar jarayonida uch bosqichdagi tuzilish farqlanadi;

- mikro tuzilish-ayrim mashg‘ulotlarini tuzilishi va mikrosikllar;

- mezo tuzilish-o‘rta sikllarni tuzilishi va mashg‘ulotlarning bosqichlari;

- makro tuzilish-katta sikllarning tuzilishi.

Mashg‘ulot mikrosiklini tuzilishi

Shu bosqichdagi tayyorgarlik vazifalarini kompleks ravishda yechishni taminlaydigan, bir necha kunlar ichida o‘tkaziladigan mashg‘u-lotlar seriyasidir, mikrosikllarni davom etishi 3-4 dan 10-14 kungacha.

5.1. Mashg‘ulot mikrosikllarining tuzulishi

Mashg‘ulot mikrosikllari - mashg‘ulot jarayonlarining 3 dan 6 kungacha davom etadigan jarayonidir ko‘pincha haftalik sikl deyiladi.

Boshqacha ko‘p yoki kam kun davom etadigan mikrosikllarni har xil variantlarda, shu jumladan shaxsiy musobaqa davrining alohida kerakli joylarida, o‘tkaziladigan musobaqani davom etishiga qarab tuzilishi modellashtiriladi. Masalan: agar qilichbozlik va sport gimnastikasidan quyidagi sxema bo‘yicha musobaqa o‘tkazilganda qilichbozlik 1-kun shaxsiy musobaqa 2-kun jamoalar musobaqasi, 3-kun final, 4-kun ko‘pkurashning ayrim turlari finali.

Mikrosikllar kamida ikki: kumilatsion (yig‘uvchi), (u yoki bu darajadagi charchash bilan bog‘lik), hamda qayta tiklovchi, mashg‘ulotlar xarakterida tuzilgan fazodan iborat bo‘ladi.

Mikrosikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun. Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo‘ladi. Ko‘pincha bu fazalar mikrosikl ichida takrorlanib, har bir mikrosikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi. Qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrosiklni tugallamasligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin.

Mashg‘ulotlar mazmunining ketma-ketligi esa tayyogarlik davriga, vazifasiga va qanday mikrosikl bo‘lishiga bog‘liq. Katta bo‘lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdagi ish tez-tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg‘ulotga qayta tiklashni tez-tez kiritishni talab qiladi.

Mikrosiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg‘ulotlarni qaysi tomonga yo‘naltirilganligi hisobga olinishi kerak.

1. Mikrosikl, tezkorlik va tezkor-kuchlilik sifatlarini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardagina qo‘yib tuzishni tamoyilial ravishda talab qiladi. Shuning uchun chidamlilikka quyidagidan katta talab,

tezkorlikdan keyin qo‘yiladi. Katta yuklamadan keyin, ko‘nincha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotdan keyin o‘rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Masalan: tezkor kuchlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotni katta yuklamali mashg‘ulotlar oldida o‘tkazish shart.

2. Sport formasiga kirgan yuqori malakali sportchilarda 1-2 razryadli sportchilarga qaraganda 1,5-2 marta tez tiklanishi mumkin.

Individual qobiliyatiga qarab tezkor-kuchlilik mashqlaridan keyin 24-72 soatda, chidamlilikdan keyin 48-120 soatda tiklanadi.

Mikrosikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyidagilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (o‘qish va mehnat qilish faoliyatidagi) va unga bog‘lik bo‘lgan ishchanlik dinamikasi.

2. Mikrosikldagi yuklamani umumiy kattaligi mashg‘ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni ta’sir ko‘rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Masalan: Mashg‘ulotlarning mazmuni, ularning mikrosikldagi soni, yuklamaning hajmi, har bir sport turida yengil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchilarda, kurashchilarda, bokschilar va h.kada har xil bo‘ladi. Bundan tashqari boshlovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg‘uloti jarayonida ham shunday farqni ko‘rish mumkin.

3. Mashg‘ulot yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug‘ullanuvchilar organizmi bir xil hajm va shiddatdagi yuklamaga har xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini har xil xususiyatlariga bog‘liq. Shunga nisbatan, mashg‘ulot yuklamasiga ham har xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi.

1. Mikrosikllar yuklamasining tuzilishi, siklning ichida o‘zgarishi mumkin, % yuklama hajmi siklning yuqori ahamiyatiga qarab chang‘ida balandlikdan sakrovchilarning musobaqa davridagi mikrosikldagi yuklamaning dinamikasi.

2. Mikrosikllarning tuzilishi, mashg‘ulot davrlari va bosqichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo‘yish rejalashtirladi) jarayoniga borliq. O‘zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umumtayyorgarlik bosqichidagi mikrosikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi mikrosiklga o‘xshamaydi, hamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrosikl ham bo‘lishi mumkin emas. Mashqlar kompleksini asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlarining tartibini almashtirish, yuklama va dam olishni o‘zgartirish bilan murabbiy mashg‘ulot jarayonining o‘sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko‘rsatishi uchun tayyorlab boradi.



8-rasm. Mikrosikllar turlari.

Mikrosikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari:

- tortuvchi;
- zarbdor;
- yaqinlashtiruvchi;
- musobaqa;
- qayta tiklovchi.

Tortuvchi mikrosikllar - katta bo‘lmagan hajmdagi yuklamalardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg‘ulotlarga kiritilishiga qaratiladi. Bular fundamental davrni 1-(umumtayyorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

Zarbdor mikrosikllar - katta hajmdagi yuklamani shiddatli bajarishga qaratiladi. Bularni asosiy vazifasi sportchilarning organizmi moslashish jarayoning asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni yechishda yordamlashishdan iboratdir. Bularni asosiy o‘rni fundamental davrni 2-maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

Yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrosikllar - asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida kelguvchi musobaqalarni rejimi takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalb qilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi lozim.

Qayta tiklovchi mikrosikllar - bular bilan ko‘pincha zarbali mikrosikllar seriyasi tugallanadi. Shuningdek shiddatli musobaqa faoliyatidan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlantiriladi.

Musobaqa mikrosikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan tuziladi.

Mashg‘ulot mikrosikllarini tuzish uchun quyidagilarni bilish shart:

- sportchini organizmiga, har xil hajmdagi va yo‘nalishdagi yuklama qanday ta’sir ko‘rsatishini;

- yuklamalardan keyin organizmni qayta tiklanish dinamikasi va davom etish vaqtini;

- katta jismoniy yuklamadan keyin qayta tiklanish jarayonni tezlashtirish maqsadida va o‘rta darajadagi yuklamalarni ishlatish imkoniyati.

Mikrosikllardagi yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidagi 3 xil tipdagi reaksiyaga olib kelishi mumkin:

a) mashq bilan chiniqqanlikni maksimal rivojlanishiga;

b) mashg‘ulot samarasi kamayishi yoki uni butkul yo‘qolishiga;

v) sportchini holdan toyishi yoki madori qurishiga.

Birinchi tipidagi reaksiya-mikrosiklga katta va anchagina yuklamali, optimal mashg‘ulot soni kiritib ular o‘zaro ratsional holda hamda kichik yuklamali mashg‘ulotlar bilan almashtirilgan taqdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdagi reaksiya-mikrosiklga kiritilgan mashg‘ulotlar soni va ularning yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta’sir ko‘rsatsa, uchinchi tipdagi reaksiya-mikrosiklga kiritilgan mashg‘ulotlar ratsional almashtirilmagan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

5.2. Mashg‘ulot mezosikllarining tuzilishi

Mashg‘ulot jarayonini mezosikllar asosida tuzish shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg‘ulotdagi yuklama dinamikasini ta’minlash, vosita

va uslublarni maqsadga muvofiq ravishda qo‘llash sportchiga pedagogik ta’sir ko‘rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo‘shish natijasida kerak bo‘ladi. Jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarini rivojlantirishiga qaratiladi.

Mashg‘ulot mezosikllarning tiplari

Ko‘pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezosikllari bo‘ladi.

Tortuvchi mezosikllar - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg‘ulot ishlarini samaradorliroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. Bu esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlik turlarini rivojlantirish imkoniyatlari tezkor-kuchlilik va egiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish.

Oxirgi hisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan harakat ko‘nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezosikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funksional imkoniyatlarini ko‘tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashg‘ulot dasturi - har xil bajarilishi bo‘yicha shiddatli mashg‘ulotlardan katta yuklamalardan foydalangan holda tuziladi.

Tayyogarlik nazorati - mezosikllarida sportchini oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg‘ulot jarayonida ko‘pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaqa sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari – sportchini tayyorlash jarayonidagi hatolarni yo‘qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezosikllarda asosiy o‘rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezosikl yuklamali va yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa o‘z vaqtida adaptatsiya jarayonini, charchashga qarshi turishini samaradarok bajarishga olib keladi.

Musobaqa mezosikllari – ularning soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Siklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko‘pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezosikli ishlatiladi, sport o‘yinlarida asosiy musobaqalar 6-10 oy davom etadi. Bu vaqt ichida 5-6 ta musobaqa mezosikli boshqa mezosikllar bilan almashtirilgan holda o‘tkazilishi mumkin.

Mikrosikl va mezosikllarni qo‘shib olib borish-mezosiklni oldiga qo‘yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo‘nalishi bo‘yicha:

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini;
- integral tayyorgarligini amalga oshirishni;
- katta yuklamadan keyin o‘tadigan adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni o‘z ichiga oladigan mikrosikllar kiradi.

Mikrosikllar ichida ko‘rganimizdek organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi bir necha kungacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrosikl oldingi yuklamadan qolgan charchashning hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan bo‘lishi ham mumkin. Malakali sportchilarni hozirgi kundagi mashg‘ulotlaridagi qizg‘in payti alohida mikrosikllar yuklamani kutilishi orqali bir mikrosikldan 2-mikrosiklga charchashni ortib borishi bilan xarakterlanadi.

Mikrosikllarni har xil tiplari ularning yuklamasini umumiy summasini ko‘p xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosikllar tipida birlashtirish yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo‘llaniladi.

5.3. Makrosikllarda mashg‘ulotlar jarayonining tuzish uslubiyati

Mashg‘ulot makrosikllarining tuzish uslubiyatini birinchi navbatda mashg‘ulotda qo‘yilgan asosiy vazifaga bog‘liq bo‘lib, bu vazifani mashg‘ulot jarayonida bajariladi. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqichning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlik uchun texnik va funksional (ko‘nikma va malakalarni) tuzish mashg‘ulot makrosikllarining tuzilishi sportchi o‘zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrosikllardan tamoyil jihatidan farq qiladi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning 1-2 bosqichlarida mashg‘ulot jarayonini yillik makrosikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel rivojlantiriladi. Ayrim hollardagina (qachonki tayyorgarlikning malum bir tomonini takomillashtirishga etibor berilish kerak bo‘lganda, yaqqol ko‘rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o‘zlarining individual imkoniyatlarini maksimal holda ishlatish vazifasi qo‘yilganda

mashg‘ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir holatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo‘ladi.

Mikrosikllarning davom etishi va tuzilishi ko‘pgina faktorlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, yevropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyoragarlik ko‘rishi zarurligini: sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik tuzilishini, o‘tilgan mashg‘ulot mazmunlarini aytib o‘tish kerak.

Mashg‘ulotning makrostrukturasida har xil makrosikllar ajralib chiqadi. Bu makrosikllar (to‘lqinsimon bo‘lib) goh pasayib goh ko‘tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrosikllar olimpiada o‘yinlariga rejali ravishda tayyorgarlik ko‘rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrosiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrosikllarnish kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko‘pgina xal qiluvchi musobaqalar bo‘lib ularni o‘tkazish vaqti ko‘rsatilgan. Sport musobaqalarinn tabora ko‘payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Mashg‘ulotlarni yillik makrosikllar asosida tuzish chang‘i uchish, biatlon, tog‘ chang‘isi, bobsley, yelkanli sport, eshkak eshish kabi sport turlari uchun xarakterlidir.

Yillik mashg‘ulotni 1 ta makrosikl asosida tuzilsa 1 siklli, 2 ta makrosikl asosida tuzilsa 2 siklli, 3 ta makrosikl asosida tuzilsa 3 siklli

mashg‘ulotlar deyiladi. Har bir makrosiklda uchta: tayyorgarlik, musoboqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

Agar bir yilda 2 ta yoki undan ko‘p makrosikllar rejalashtirilsa ular bir-birlaridan mazmuni va davomiyligi jihatidan yil mobaynida mashg‘ulot jarayonini tuzish varianti bilan ajraladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funksional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo‘linadi: umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davrida-tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik ta’minlanadi. Bu davrda musobaqalar o‘tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi.

O‘tish davri - mashg‘ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so‘ng navbatdagi makrosiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga qaratilgan.

Tayyorgarlikni bosqichlarggi va davrlarni davomiyligi va mazmunlari alohida makrosikl me’yorida (mobaynida) ko‘pgina faktorlar bilan aniqlanadi.

Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog‘liq:

- musobaqa faoliyati, shu sport turi musobaqa tizimini taqoza etgan sportchilar tayyorgarligining tuzilishi bilan;

- boshqa omillar ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bilan;

- sport musobaqasi taqvimi, musobaqa oldidan sportchilarga qo‘yiladigan vazifalar bilan;

- sportchilarni individual, morfologik va funksional xususiyatlari, mashg‘ulot xususiyatlari individual sport taqvimi bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtirilgan) tayyorgarlik yoki ma’lum joylar sharoitida iqlim sharoiti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bog‘liqdir.

Makrosikllar tuzilishini aniqlovchi ko‘pgina omillar va ularning oxirgi ko‘rsatgichiga erishishdagi tutgan o‘rinlari makrosikllarda mashg‘ulot jarayoni tuzilishini xaddan tashqari murakkablashtiradi.

Sport turi ko‘p yillik tayyorgarlikning bosqichlariga shug‘ullanuvchilar kontingentiga bog‘liq holda makrosiklda turli davr va bosqichlar keng diapazon asosida tebranishi mumkin. Masalan; suzishda, yengil atletikada va boshqa sport turlarida siklik xarakterdagi sport turlarida musobaqa davrining davomiyligi (yoki ikki uch siklli rejalashtirilgan davrlarda) sport o‘yinlaridagi musobaqa davriga nisbatan 1.5, 2.5 marta kam bo‘lishi mumkin. Yilning ma’lum vaqtidagina mavsumda o‘tkaziladigan sport turlari yil mobaynida o‘tkaziladgan sport turlaridan tayyorgarlik davrini uzoq muddatliligi musobaqa davrini qisqa muddatliligi bilan farq qiladi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikni boshlang‘ich bosqichi, shuningdek bazani tayyorgarlikni oldingi bosqichiga tayyorgarlik davrini uzoq muddatliligi bilan ajralib turadi. Musobaqa davri ancha qisqa va aniq, ko‘rsatilmagan yuqori sinf sportchilarida buning teskarisi bo‘lib, tayyorgarlik davri qisqartirilgan, musobaqa davri esa yilning ancha qismini egallaydi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Sport mashg‘uloti jarayonida qanday mikrosikl turlari mavjud?

2. Organizm funksiyalarini tiklash, dam olishga imkon beradigan va sport takomillashuvining ikki bosqichi o‘rtasidagi uzviylikni taminlaydigan davr.

3. Bu 3-6 kun davomida mashg‘ulot ta’sirining nisbati tugallangan jarayonidir. Berilgan tarifga quyidagi qaysi javob mos keldi ?

4. Bir necha mezosikllardan tashkil topgan katta mashg‘ulot siklidir. Ushbu tarif qaysi javobga mos keladi?

VI BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARIDA CHARCHASH VA TIKLANISH TADBIRLARI

Charchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog‘ida turli a’zolar, qismlar va umuman tanada ro‘y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o‘zgarishlar mavjud.

Charchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro‘y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to‘xtatishga majbur bo‘ladi.

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta’minlovchi manbalarning holsizlanishi (ATF, KrF, glikogen);

- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi;

- almashinuv moddalarini (laktat) to‘planishi;

- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidroelektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifatida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

- mashq va musobaqa paytidagi og‘irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi;

- yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi variantini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o‘rni to‘ladigan) va ochiq (o‘rni to‘latilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash-qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o‘ta jadal ishlashdan keyin ro‘y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro‘y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko‘nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

6.1. Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi

Yashirin (o‘rni to‘latiladigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog‘liq.

Ochiq (o‘rin to‘latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish to‘xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a’zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg‘ulotni to‘xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega bo‘lgan mashqlarni bajarishdagi charchashni o‘sishiga MAT da va asab-mushak ijroiya apparatida ro‘y berayotgan jarayonlar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko‘p emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo‘lgan mashqlarni bajarishda charchashni o‘sishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro‘y berayotgan o‘zgarishlar ye-takchi o‘rin tutadi. Mushaklarning o‘zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo‘ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to‘planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog‘ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) yetarli darajadagi tezlikda ro‘y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog‘ida mushak va qonda laktatni to‘planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog‘liq, uning eng so‘nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan yetarli darajada ta’minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod yetkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashamasining ko‘payib ketishi charchash hosil bo‘lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O‘rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod yetkazib berish tizimiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog‘ida

mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro‘y beradi.

6.2. Sport mashg‘ulotlarida tiklanish tadbirlari

Charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi-harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro‘y beradigan fiziologik va biologik o‘zgarishlar ishlayotgan a’zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o‘zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro‘y bersa tiklanish shunchalik tez bo‘ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

1-tez tiklanish davri;

2-sekin tiklanish davri;

3-superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr – asta-sekin me’yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori darajadagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir, ya’ni ish quvvati qanchalik yuqori bo‘lsa ish vaqtida shunchalik ko‘p o‘zgarishlar ro‘y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo‘ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo‘lsa, tiklanish davri

shunchalik qisqa bo‘ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko‘pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha daqiqa, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko‘paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg‘ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduktsiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog‘liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo‘nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo‘lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o‘quv mashq yig‘inlarida kuniga ikki marta mashg‘ulot o‘tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog‘liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Yengillatilgan yuklamalaridan (2-3 mashg‘ulotga bo‘lish natijasida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo‘llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg‘ulotlar orasida rang-baranglashtirish sifatida qo‘llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar

orasidagi vaqt cho‘zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg‘uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to‘laligicha tiklanishga ulguradi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Mashq jarayonidagi dam olishning asosiy vazifalari.

2. Musobaqa va mashq yuklamalari ta’siri ostida sport natijalarini pasayishiga nima sabab bo‘ladi?

3. Nima uchun charchash vazifaviy zaxiralarini jalb etadi?

4. Qanday qilib charchash mashq qilish ta’sirining maqbul hajmi chegarasini aniqlashga yordam beradi?

5. Charchash darajasini belgilovchi asosiy sabablar?

6. Mashqlar orasidagi dam olishning asosiy turlari?

7. Mashq mashg‘ulotlari orasidagi dam olishning asosiy turlari?

8. Tiklanish jarayoni davomiyligini belgilovchi asosiy sabablar (omillar)?

VII BOB. SPORT MASHG‘ULOTI DAVRLARINING XUSUSIYATLARI

Mashg‘ulot davrlari xususiyatlarini ko‘rsatish har bir davrda mashg‘ulot jarayonining mazmuni va tuzilishini xarakterlab beruvchi o‘ziga xos belgilarni ko‘rsatish va shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o‘tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o‘zgarishini kuzatib borish demakdir. Shuni unutmaslik kerakki, davrlash asosan sportchini tayyorlashning amaliy bo‘limlariga taaluqlidir. Sportchining ongini va xulqini umuman tarbiyalash singari bo‘limlarning esa, o‘z taraqqiyot mantiqi bo‘lib, ular mashg‘ulot davrlariga qismangina bog‘liqdir.

7.1. Mashg‘ulotlarning fundamental bosqichi

Fundamental bosqichda, yuqorida aytganimizdek sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo‘lishi ta’minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo‘linadi. Ularning birinchisi, odatda ko‘proq davom etadigan bosqichdir. Fendamental davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi

Mashg‘ulotning yo‘nalishi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo‘limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo‘li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko‘ra ko‘proq tanlangan sport turida progressga

bevosita yoki bilvosita sabab bo‘luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir.

Sport texnik-taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolatga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi harakat mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir-biriga o‘tuvchi) tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yoki qayta tarbiyalash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik-taktik jihatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma’lumotga, bilim, malaka va mahoratini tizimli ravishda boyitib borishga bog‘liq ekanlgidan kelib chiqadi. Shuningdek, harakat ko‘nikmalarining ijobiy-laridan foydalanish va “salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi”larini yengib o‘tish yo‘li bilan tanlangan sport turidagi xususiy va “*mayda*” malakalardan yaxlit formalarga o‘ta borish ham qonuniy bir holdir. Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllan-tirish, sportchiga hos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta’minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari. Fundamental davrining boshlang‘ich bosqichi yuqorida bayon etib o‘tilgandek, mashg‘ulot vositalarining ayniqsa keng kopleksi mavjud ekani bilan farq qiladi. Mazkur bosqichda har tomonlama ta’sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha

koʻproq boʻladi. Jumladan, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch-quvvat fazilatlarini hamda koordinatsion imkoniyatlarni tarbiyalash uchun berilgan mashqlar koordinatsion imkoniyatlarni umumiy takomillashtiradigan mashqlarga koʻproq oʻrin beriladi; mashqlarning xilma-xilligini tanlashda ancha erkin variatsiyalarga ham yoʻl qoʻyilmaydi.

Musobaqa mashqlariga (tanlangan spor turida) esa, mazkur bosqichda minimal oʻrin beriladi. Masalan, bu bosqichda bir qator kuchli ogʻir atletikachilarning bunday mashqlari shtanga bilan bajariladigan yuklamalar umumiy hajmining 1,5-2 foizini, yuguruvchi sprinterlar va suzuvchilarda yugurish yoki suzish umumiy masofaning 0,5-1 foizini tashkil etadi.

Ayrim hollarda, masalan, sportning "*mavsumiy*" turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashgʻulotdan umuman tushib qoladi. Bunda yaqinlashtiruvchi malakalarni oʻzlashtirshga va zarur xususiyatlarni tanlab rivojlantirshga qaratilgan xilma-xil maxsus tayyorlov mashqlari ixtisoslashtirishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Musobaqa mashqlarining hissasi, albatta, sport turining oʻziga xos xususiyatlariga, sportchining dastlabki tayyorgarlik darajasiga va boshqa holatlarga bogʻliq boʻladi. Musobaqa harakatlari murakkab tarkibli juda koʻp variantli sport turlarida (sport oʻyinlari, yakkama-yakka olishuv, ba'zi bir koʻpkurashlarda) bunday mashqlarning miqdori yuqorida keltirilgan misollarga qaraganda ancha koʻproq boʻladi.

Birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik yoʻnalishi yetakchi oʻrinda boʻlgani tufayli, bu yerda mashgʻulot uslublari ham keyingi bosqichlardigiga qaraganda nisbatan ancha kam ixtisoslashtirilgan

bo‘ladi. Tanlangan sport turida mashg‘ulot uchun tipik bo‘lgan uslublar ixtisosga aloqasi bo‘lmagan, lekin umumiy va maxsus tayyorgarlik sohasidagi xususiy vazifalarni bajarish uchun zarur bo‘lgan uslublar bilan to‘ldiriladi. Bunda yuklamalarning asta-sekin o‘sib borishini ta’minlash uchun, nisbatan kamroq talablar qo‘yadigan uslublarga, masalan, o‘rtacha yoki o‘zgaruvchan intensivlikdagi siklli harakatlardan foydalanish vaqti bir tekis hamda o‘zgaruvchan mashq qilish uslublariga, o‘rtasidagi dam olish intervallari o‘zaytirilgan takroriy va orta boruvchi mashq uslublariga ko‘proq ahamiyat beriladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro nisbati. Mashg‘ulotning asosiy yo‘nalishiga muvofiq birinchi bosqich umumiy tayyorgarlik ko‘p bo‘lishi bilan farq qiladi. To‘g‘ri, umumiy tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlikka aniq miqdoriy nisbati sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga, sportchining malakasiga hamda uning individual xususiyatlariga qarab, ancha o‘zgarib turadi, biroq sikl boshida ko‘pincha umumiy tayyorgarlik tayyorlov davrining ikkinchi bosqichdagiga va musobaqa davridagiga qaraganda ancha ko‘p vaqt oladi.

Agar umumiy va maxsus tayyorgarlikni vaqt bo‘yicha bir-biriga nisbatini ifodalaydigan bo‘lsak, unda yuqori malakali sportchilarga tayyorlov davrining birinchi bosqichi uchun 2:1-3:2 tartibidagi proportsiyani tavsiya etish mumkin. Tadqiqotlar mazkur ma’lumotlar sportning ko‘pgina turlari uchun mos ekanini ko‘rsatadi. Bunday asosan ko‘pkurashni istisno qilish mumkin, chunki unda maxsus tayyorgarlikning mazmuni va har tomonlamaliligi nihoyatda boydir. Ular uchun taxminan 1:2-1:3 tartibidagi nisbatan tavsiya etish mumkin.

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi sportchilarda tabiyki, umumiy tayyorgarlik ancha ko‘p bo‘ladi, chunki ularda mashg‘ulot jaryoni umuman kam ixtisoslashgan bo‘ladi. Sport kamolotining ko‘p yillik yo‘lidagi barcha bosqichlari uchun hamda mashg‘ulot siklining turli bosqichlari uchun optimal umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbatini aniqlash hozirgi kundagi asosiy tadqiqot muammolaridan biri hisoblanadi. Hozircha keltirilayotgan nisbatlar anchagina taxminiydir. Ularni aniqlash uchun vaqt ko‘rsatkichlardan tashqari yana boshqa yorqinroq kriteriyalardan ham foydalanish zarur.

Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Fundamental bosqichidagi yuklamalar dinamikasining umumiy tendensiyasi ularning hajmi va intensivligining asta sekin ortib borishi (bunda-ko‘proq hajmning o‘sishi) bilan xarakterlanadi. Bu yerda sport formasining mustahkam poydevorini qo‘yish uchun zarur bo‘lgan hajm jihatidan asosiy tayyorgarlik ishi bajariladi. Bu bosqichda yuklamalarning jamlangan intensivligi umumiy hajmini mashg‘ulotning keyingi bosqichi boshlanguncha ham ortira borish imkoniyatining cheklanmaydigan darajadagina orta borishi mumkin. Shuning uchun, intensivlikning o‘sish sur’atiga nisbatan hajmning ortish sur’ati yuqoriroq bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamalarining barcha xilma-xil komponentlarini o‘lchashga hamda ularni yagona bir ko‘rsatkichda ifoda etishga imkon beradigan yetarli darajada yaxshi kriteriyalar topilmagan. Shuning uchun hozircha yuklamlar umumiy ko‘rinishining tafsilotlari zaruriyat tufayli bir qator kamchiliklarga egadir. Buni yuklamaning tarkibiy qismlarini (bir-biriga yaqin bo‘lgan mashqlarning guruhlari bo‘yicha) chuqur tahlil etish yo‘li bilan bir qadar to‘ldirish mumkin.

Umumiy tayyorlov tayyorgarlik xarakteridagi mashqlarning hajmi, shuningdek, tanlangan harakat faoliyati negiziga qurilgan mashqlarning jamlangan hajmi birinchi bosqich vaqtidayoq o‘zining apogeyga etadi. Intensivligi ko‘proq spetsefik yuklamalar hajmi nisbatan kam sur’atda o‘sadi. Intensivlik ko‘rsatkichlari esa, yana ham sekinroq sur’atda o‘zgaradi. Bunda nisbiy intensivlik, umuman olganda, absolyut intensivlikka qaraganda bir oz tezroq o‘sib boradi.

Yuklamalarning bunday dinamikasi birinchi bosqichda butunlay qonuniydir. Agar tayyorlov davrining boshida hajm va intensivlik o‘sib borishi maksimal sur’atlarini birlashtirishga urinib ko‘rilsa, u holda bu mashg‘ulotni jadallashishga olib keladi va asta-sekinlik tamoyili buzilishiga va bunday kelib chiqadigan barcha ko‘ngilsizliklarga sabab bo‘ladi.

Mashg‘ulotni jadallashtirish mashq ko‘rganlikni ba’zan tez yuksaltirsa ham, lekin sport formasi turg‘un bo‘lishini ta’minlay olmaydi. Sport formasining turg‘unligi birinchi galda tayyorlov ishlaring hajmiga va bu ishlarni bajarish uchun ketgan davrining uzunligiga bog‘liq. Mashg‘ulotning tayyorlov davrini tashkil etishda xuddi ana shu qonuniyat hisobga olinadi.

Ikkinchi tomondan hajmni xaddan tashqari uzoq oshira borish intensivlik qo‘shila borishini sekinlashtiradi, bu esa bu navbatida maxsus mashq ko‘rganlik rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Binobarin, hajmni ko‘proq oshirib borish tendensiyasi faqat ma’lum chegaragacha to‘g‘ri bo‘ladi. Tanlangan sport turi qancha ko‘p chidamlilikni talab etsa, bu chegara tayyorlov davri boshidan shuncha uzoq bo‘ladi.

Yuklamalarning bayon etilgan tendensiyasi birinchi bosqichda mashg‘ulotga kiritiladigan mashqlarning ko‘pchiligi uchun haraterlidir. Biroq qo‘llaniladigan vositalarning vazifasiga qarab, u turlicha namoyon bo‘ladi. Shunday mashqlar guruhi ham borki, ularda intensivlik birinchi bosqichning o‘zidayoq stabillashib qoladi. Bunday turdagi mashqlarda yuklamalar hajmi intensivlikdan ustunlik qilayotgandek ko‘rinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun foydalaniladigan barcha mashqlarni, shuningdek, kuch-quvvat chidamliligini tarbiyalashga qaratilgan mashqlarning bir qismini (ayniqsa, ko‘proq chidamlilik talab etadigan sport turlari mashg‘ulotida) ana shu turdagi mashqlarga kiritish kerak.

Tezkorlik hamda kuch-quvvatni rivojlantirishga qaratilgan tayyorlov mashqlarida ahvol boshqacha bo‘ladi. Bunda boshidanoq intensivlik o‘zining absolyut maksimumiga intiladi. Bu esa, hajm ortishini chidamlilik mashqlaridagiga qaraganda ancha ko‘proq cheklaydi. Shuningdek, musobaqa mashqlarida hamda ularga yaqin maxsus tayyorlov mashqlarida ham yuklamalar dinamikasi o‘ziga xos ko‘rinishda bo‘ladi.

Maxsus-tayyorlov mashqlarining hajmi faqat ikkinchi bosqichdagina o‘z maksimumiga erishadi, musobaqa mashqlarining hajmi (tanlangan sport turida) esa, undan ham kech-tayyorlov davri o‘tib ketgandan keyin o‘z maksimumiga yetadi.

Nihoyat, yana shunday mashqlar guruhi ham mavjudki, ular mashg‘ulot bosqichlari doirasida jamlangan hajm va intensivlikning ozgina bo‘lsa ham yuksalishi bilan bog‘liq emas (faol dam olish, chigal yozish maqsadida qo‘llaniladigan va boshqa ba’zi bir mashqlar). Bu tur mashqlardagi yuklamalar ayrim mashg‘ulotlarning mazmuni hamda

mikrosikllarning tuzilishiga qarab o‘zgarib turadi, umuman esa bosqich davomida ular amalda standartligicha qolaveradi. Keltirilgan umumiy tendensiyaga muvofiq yuklamalar dinamikasining o‘rta to‘lqinlari birinchi bosqichda odatda undan keyingi bosqichlarga qaragaganda anchagina uzun bo‘ladi (taxminan 4-6 hafta). Olti haftalik to‘lqinlarning taxminiy sxemasi quyidagicha bo‘lishi mumkin:

2-jadval

Haftalik yuklamalar dinamikasi

T/r	Haftalar	Haftalik yuklama dinamikasining xarakteri
1	Birinchi-uchinchi yoki birinchi-to‘rtinchi	Hajm va intensivlikning asta-sekin ko‘payib borishi (hajm intensivlikka nisbatan ko‘proq o‘sadi)
2	To‘rtinchi-beshinchi	Hajmning kamayishi yoki stabillashishi, intensivlikning yanada ortishi
3	Faqat beshinchi -oltinchi (yuklama tashlash)	Intensivliknig pasayishi, hajmning turg‘unligi yoki kamayishi

Boshqa variantlar bo‘lishi ham mumkin: faqat oldinigi hajmni, intensivlikdan ko‘ra ko‘proq ortira borib, keyinchalik kamaya borayotgan hajm fonida intensivlikni ortirish yo‘li bilan mashg‘ulot talablarini asta-sekin jadallashtirmay oshira borish tamoyilligi buzilmasa bo‘ldi. Bunda mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasi yuklama tipidagi (mashq turlari tipidagi) nisbatan tez-tez sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar va ancha katta yoki maksimal yuklamali mashg‘ulotlar orasida intervallar uzoqroq (dastlabki vaqtlarda) bo‘lishi bilan xarakterlanadi.

7.2. Mikrosikl tuzilishi

Birinchi bosqichning mikrosikllari sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun optimal sharoit yaratishga moslab tuziladi.

3-jadval

Bir haftalik mashg‘ulot siklining namunaviy tuzilishi (asosan tezkorlik – kuchlilik xarakteridagi sport turlari uchun)

Kun-lar	Mashg‘ulotlarning ko‘proq nimaga qaratilganligi	Yuklamalarning nisbiy harkateristikasi	
		Hajm	Intensivlik
1	Umumiy sport-texnika tayyorgarligi: chaqqonlik yoki kuchni tarbiyalash	O‘rtacha	Katta
2	Maxsus texnik tayyorgarlik: chaqqonlik yoki kuchni tarbiyalash	O‘rtacha	Maksimal yoki katta
3	Faol dam olish yoki qo‘shimcha mashg‘ulot	Kichik	Kichik yoki o‘rtacha
4	Kuch-quvvat, chaqqonlik va chidamlilikni tarbiyalash	Katta yoki o‘rtacha	Katta
5	Faol dam olish yoki qo‘shimcha mashg‘ulot	Avvaligi yuklamalarga qarab kichik yoki o‘rtacha	
6	Umumiy chidamlilikni tarbiyalash	Maksimal yoki katta	O‘rtacha
7	Faol dam olish		

4-jadval

Bir haftalik mashg‘ulot siklining namunaviy tuzilishi (ko‘proq chidamlilik talab etiladigan sport turlari uchun)

Kun-lar	Mashg‘ulotlarning ko‘proq nimaga qaratilganligi	Yuklamalarning nisbiy harkateristikasi	
		Hajm	Intensivlik
1	Umumiy sport – texnika tayyorgarligi: tezkorlikni tarbiyalash	O‘rtacha	Katta
2	Tezkor – kuchlilik va umumiy chidamlilikni tarbiyalash	Katta yoki o‘rtacha	Katta yoki maksimal
3	Faol dam olish yoki qo‘shimcha mashg‘ulot	Kichik yoki o‘rtacha	O‘rtacha yoki kichik
4	Maxsus texnik tayyorgarlik: tezkorlikni tarbiyalash	O‘rtacha	Katta
5	Kuch-quvvat va chidamlilikni yoki kuch-quvvat chidamliligini tarbiyalash	O‘rtacha	Katta yoki o‘rtacha
6	Umumiy chidamlilikni tarbiyalash	Maksimal yoki katta	O‘rtacha
7	Faol dam olish		

Keng tarqalgan sikl-bir haftalik sikldagi asosiy mashg‘ulotlarning miqdori turli sohadagi sportchilarda odatda 3-5 tagacha bo‘ladi. Odatda har bir mashg‘ulot bir nechta turli vazifalarni hal etadi va shu bilan birga jadvallarda ko‘rsatilganidek nimagadir ko‘proq qaratilgan bo‘ladi.

7.3. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi

Tayyorlov davrining ikkinchi bosqichida mashg‘ulotning tuzilishi va mazmuni sport formasiga bevosita kirib borish uchun sharoit yaratadigan bo‘lib o‘zgaradi. Tayyorgarlik o‘zining barcha bo‘limlaridan ko‘proq maxsus maqsadga qaratila boshlaydi (shuning uchun ham maxsus tayyorgarlik bosqichi deb ataladi).

Jismoniy tayyorgarlikda tanlangan sport turining maxsus talablarigi javob bera oladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ta’sir etish, ya’ni maxsus jismoniy tayyorgarlik kuchayadi. Endi umumiy jismoniy tayyorgarlik asosan umumiy mashq saqlab turishni ta’minlaydi va uning maxsus mashq bilan chiniqqanlik bilan eng mustahkam aloqada bo‘lgan komponentlarini yuksaltiradi.

Nihoyat, ikkinchi bosqichga yaqinlashgan sayin tanlanagan sport turi bo‘yicha musobaqalarga maxsus iroda tayyorgarligining roli orta boradi.

Bular bari maxsus mashq bilan chiniqqanlikni yuksaltirish va sport formasining barcha komponentlarini garmonik tarzda qo‘shib olib borish uchun sharoit yaratadi. Ikkinchi bosqichda jismoniy texnik, taktik va iroda tayyorgarliklari o‘zaro alohida-alohida bo‘ladi-ular hatto birlashib (qo‘shilib) ketadi.

Birinchi bosqichda ikkinchi bosqichga o‘tish asta-sekinlik bilan sodir bo‘ladi. Bunda mashg‘ulot jarayonining mazmunidan ham ko‘ra uning tuzilishi-turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog‘i, yuklamalar hajmi va intensivligining o‘zaro nisbati va hokazolar ko‘proq o‘zgaradi.

Vosita va uslublar tarkibidagi o‘zgarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. Ikkinchi bosqichda tayyorgarlikning turli vositalarini qo‘llashning o‘rni va xarakteri quyidagi qonuniyatlar bilan belgilanadi.

Birinchidan, maxsus mashg‘ulot omili qanchalik tez-tez va kuchli (albatta, ma’lum fiziologik me’yorlarda) ta’sir ko‘rsatsa, mashq bilan chiniqqanlik rivojining darajasi ham shunchalik yuqori bo‘ladi.

Ikkinchidan, mashq bildan chiniqqanlik o‘sib borgan sari, uning turli xarakterdagi mashqlardan foydlanishga o‘tish darajasi, aftidan, kamayib ketadi va bu o‘tish ko‘proq tanlanadigan bo‘lib boradi.

Uchinchidan, salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi hodisalar bo‘lmasa, shartli refleks aloqalarining har qanday tizimi tez va yengil o‘rnatiladigan bo‘ladi; mazkur tizimni tashkil etish qanchalik murakkab va nozik bo‘lsa, uning noadekvativ ta’sirlarga boshlang‘ich chidamliligi shunchalik kam bo‘ladi.

Ikkinchi bosqichda bu qonuniyatlardan maxsus mashq bilan chiniqqanlik tez yuksalishini ta’minlash va sport formasining komponentlari o‘rtasida o‘zaro nozik aloqalarni yo‘lga qo‘yish uchun foydalniladi. Bu avvalo tanlangan musobaqa mashqlaridan va ularga juda yaqin bo‘lgan maxsus-tayyorlov mashqlaridan ancha kengroq foydalanishda o‘z ifodasini topadi. Tayyorlov davri tugallana borgan

sayin ular tobora ko‘proq o‘rin oladi va mashg‘ulotning boshqa vositalarini qo‘llashga yanada kuchliroq ta’sir ko‘rsatadi.

Ikkinchi bosqichda ma’lum maxsus-tayyorlov mashqlari musobaqa mashqlari bilan “yaqinlashgandek” bo‘ladi.

Bu “yaqinlashish” ikki asosiy yo‘ldan boradi. Xususiy harakatlarni yoki musobaqa mashqlarining ayrim funksional xususiyatlarini o‘z ichiga olgan mashqlardan asta-sekin sport musobaqalaridagi yaxlit faoliyatga o‘tish yo‘lidan (masalan, gimnastika kombinatsiyalar elementlaridan birikmalarga, keyin esa kombinatsiyalarning o‘ziga o‘tish; tanlangan masofa bo‘laklarini qayta-qayta yugurib o‘tishdan butun masofani yaxlit yugurib o‘tishga);

Ma’lum guruh mashqlarining uzunligini bir qadar qisqartish va intensivligini oshirish yo‘lidan (aytaylik, tezlikni oshirib, musobaqadagidan uzun mashg‘ulot masofasi uzunligini kamaytirish).

Sport turlarining spetsifikasiga qarab “*yaqinlashtirish*”ning boshqa usullari ham qo‘llaniladi. Biroq ularning mohiyati bir-maxsus tayyorlov mashqlarini tanlangan sport turi xususiyatlariga mumkin qadar yaqinlashtirish. Biroq bu maxsus-tayyorlov mashqlarini umuman musobaqa mashqlari bilan almashtirishga intilish kerak, degan ma’noni bildirmaydi. U holda sportchiga zarur bo‘lgan ayrim fazilatlar va malakalarga maqsadga qat’iy muvofiq ravishda ta’sir ko‘rsatish imkoniyati qolmay, mashg‘ulotning samaradorligi pasayib ketgan bo‘lar edi.

Mashg‘ulot uslubiyatida ham ana shunday o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Tanlangan sport turi spetsifikasiga ko‘proq muvofiq keladigan uslublar tanlab olinadi. Sportning mazkur imkoniyatlarga oshirilgan talablar qo‘yuvchi uslublarga (masalan, o‘rta masofaga yuguruvchilarda

dam olish intervali qat’iy va kamayib boradigan intervalli mashg‘ulot tipidagi uslublarga: og‘ir atletikachilarda esa, chegaraga yaqin va chegara og‘irliklar bilan bajariladigan takroriy o‘sib boruvchi mashqlar) ancha ko‘p o‘rin beriladi. Musobaqa uslubining roli ham ortadi.

Musobaqa uslublaridan dastlab asosan tayyorlov mashqlari negizida, shu jumladan, sportning tanlangan turiga qo‘shimcha yoki uning bir qismini tashkil etuvchi sport turi materiali sifatida foydalaniladi. Masalan, yengil atletikachilar dastlab asosiy musobaqa masofalaridan qisqa masofaga yoki aksincha, undan uzunroq musobaqa masofasiga yuguradilar, ko‘p kurashchilar esa, dastlab ayrim turlarda musobaqalashadilar. Tayyorlov davrining oxiriga yaqinlashgan sari tanlangan sport turi bo‘yicha tobora ko‘proq musobaqalashadilar. Biroq hali ham bu mashqlar mashg‘ulot xarakterida bo‘lishi kerak. Bu yerda taqvim musobaqalarida ishtirok etish rejali tayyorgarlik ko‘rishni buzmay, bo‘lajak asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish vositalaridan biri sifatida xizmat qilishi kerak.

Ikkinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik vositalarining tarkibidagi xilma-xillik ancha kamayib qoladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlarining ko‘pchiligidan foydalanish xarakteri ham o‘zgaradi. Ularning bir qismi stabillashtiruvchi ahamiyatga ega bo‘ladi, ya’ni endi ular yuksalishdan ham ko‘ra ko‘proq erishilgan umumiy mashq bilan chiniqqanlik darajasini mustahkamlashni ta’min etadi. Nihoyat, bir qator umumiy tayyorlov mashqlari ixtisoslashtiriladi. Bu bajariladigan harakatlarning tezligi, kuchi va boshqa xarakteristikasi tegishlicha o‘zgarishida, shuningdek mashq jarayonida yuklama bilan dam olishni me’yorlashda o‘z ifodasini topadi. Misol uchun, yuguruvchi-sprinterlar, sakrovchilar,

uloqtiruvchilar, bokschilar mashg‘ulotida shtanga bilan bajaradigan mashqlar yorqin ifoda etilgan tezkor kuchlilik xarakteriga ega bo‘ladi. Bunga shtangan og‘irligini va takrorlash miqdorini qisman kamaytirib, harakat tezligini oshirish (ayniqsa depsinish, rivok tipidagi harakatlarida) yo‘li bilan erishiladi.

Umumiy tayyorgarlikning salmog‘i umuman kamayadi. Shunga yarasha maxsus tayyorgarlik salmog‘i ortadi.

Ikkinchi bosqichda tayyorgarlikning bu tomonlari nisbati (vaqt hisobida) sportning ko‘p turlari uchun quyidagicha bo‘lishi mumkin: 1:2-2:3 (ko‘pkurash uchun 1:3-1:4). Shuni eslatib o‘tish kerakki, birinchi bosqichda nisbatlar buning aksicha edi. Mazkur ma’lumotlar malakali sportchilarning mashg‘ulotiga taalluqlidir. Boshlovchi sportchilarda esa bosqich bo‘yicha mashg‘ulot tuzilmasining barcha o‘zgarishlari bunchalik katta bo‘lmasligi mumkin.

Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Ikkinchi bosqichda yuklamalarning umumiy tendensiyasi jamlangan hajmining kamayishidan va intensivlikning tobora yuksalishidan iborat.

Bosqich davomida yuklamalar hajmi bir qator ko‘rsatkichlar bo‘yicha ancha sezilarli darajada (ayrim hollarda yarmisidan ko‘proq) kamayishi mumkin. Bu, birinchidan, mashg‘ulotning bundan keyingi taraqqiyoti uchun yetakchi faktor bo‘lgan intensivlikni ancha oshirishga sharoit yaratish zaruriyati bilan izohlanadi. Ikkinchidan, birinchi bosqichda bajarilgan katta hajmdagi tayyorlov ishlari natijasida “kechikuvchi transformatsiya” mexanizmi bo‘yicha organizmda sodir bo‘ladigan uzoq muddatli o‘zgarishlarning o‘tishini engillatish kerak bo‘ladi. Faqart yuklama umumiy hajmini uzoq muddat yetarli miqdorda kamaytirish va

shunga yarasha intensivlikni oshirish yo‘li bilangina avvalgi ishlar natijasini sport ko‘rsatkichlarining juda tez o‘sishiga aylantirib yuborish mumkin. Hajmning kamayish darajasi, albatta, uning oldingi bosqichdagi kattaligiga bog‘liq. Chunki hajm qancha katta bo‘lsa, “*kechikuvchi transformatsiya*” muddatlari ham shuncha uzoq bo‘ladi.

Yuklamalar hajmining kamayishi dastlab umumiy tayyorlov mashqlari hisobiga bo‘ladi. Ko‘pchilik maxsus-tayyorlov mashqlarining hajmi bir qancha vaqt mobaynida o‘sib borishda davom etadi yoxud stabillasha boradi. Keyin Yuklamalar umumiy hajmining bu komponenti ham asta-sekin kamaya boradi. Musobaqa mashqlari va ularga yaqin bo‘lgan maxsus-tayyorlov mashqlari bundan istisnodir. Ularning bir oydagi jamlangan hajmi ortib boradi.

Ikkinchi bosqichda intensivlik asosan maxsus tayyorgarlik sohasida o‘sadi. Mashqlar absolyut intensivligining tezlik, sur’at, qudrat va boshqa parametrlarining ortishi bilan birga mashg‘ulotning nisbiy intensivligi ham yuksalib boradi. Biroq bu umumiy jismoniy tayyorgarlikning anchagina qismiga taalluqli bo‘lmaydi. Ko‘rinishidan, bu yerda faqat mashg‘ulot samarasini tanlangan sport turiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri “*foydali o‘tkazadigan*” umumiy tayyorgarlik mashqlarining ayrim parametrlarigina ortishi lozim bo‘lsa kerak.

Mashg‘ulot intensivligining o‘sib borishi va hajmining kamayishi natijasida, ikkinchi bosqichda yuklamalar dinamikasining o‘rta “*to‘lqin*”lari odatda 3-4 haftagacha qisqaradi. Mikrosikllarda yuklamalar dinamikasi umumiy tendensiyaga va mikrosikllarning butun tuzilishidagi o‘zgarishlarga muvofiq almashinadi. Struktura esa, o‘tkazilajak musobaqalarning eng muhimlariga yaqinlashtira borish

sharoitiga va ularda ishtirok etish sharoitiga muvofiq qayta tuziladi va shu yo‘l bilan musobaqa mikrosikllariga o‘xshay boradi.

7.4. Mikrosikllar tuzilishi

Musobaqa mikrosikllari musobaqalar jadvali va ularga bevosita olib keluvchi shart-sharoitlar bilan belgilanadi. Tayyorlov davrining ikkinchi bosqichida bu mikrosikllarning barcha detallari hamisha ham qayta tiklanavermaydi. Aslida musobaqalar rejimi optimal mashg‘ulot rejimidan qancha kam farq qilsa, uni tayyorgarlik jarayonida shuncha to‘liqroq va tezroq tiklab olish mumkin.

Agar musobaqalar kichik intervallar bilan yoki kichik seriya bilan bir necha kun ketma-ket davom etsa, u holda ko‘rib chiqilayotgan bosqichda yuklamalarning unga o‘xshash rejimini musobaqalarda ishtirok etishdan ham ko‘ra ko‘proq hajmi mikrosikllarning o‘rniga qarab musobaqa yuklamalarining hajmidan kamroq bo‘lishi ham, ko‘proq bo‘lishi ham mumkin bo‘lgan turli mashqlar vositasi bilan modellashtirib tiklanadi.

Umuman shuni aytish kerakki, tayyorgarlik sharoitlarining musobaqa sharoitlariga muvoffiqligi hamisha ham musobaqa sharoitlarini aynan ko‘chirish degan ma’noni anglatavermaydi. Tayyorgarlikni qiyinlashtiradigan sharoitlar mazkur sharoitga o‘tish uchun qanchalik zarur bo‘lsa, faqat shuncha va tayyorgarlikning yakuniy natijasiga salbiy ta’sir etmaydigan darajadagina kiritiladi. Bundan tashqari musobaqaning bir qator o‘zgaruvchan sharoitlari (raqibning o‘ziga xos xususiyatlari, birinchilik o‘tkazish tartibidagi ba’zi bir xususiyatlar, ob-havo sharoitlari va hokazolar) kutilmaganda paydo

bo‘ladi. Sportchida xilma-xil sharoitlarda o‘z kuchini effektiv tarzda ishlata bilish qobiliyati bo‘lishi zarur. Buning uchun tayyorgarlik sharoiti tegishlicha variativ (o‘zgaruvchan) bo‘lishi kerak.

5-jadval

Tayyorlov davrining oxiridagi mikrosiklning namunaviy tuzilishi

Mikrosi kllar	Mashg‘ulotlarning asosiy mazmuni	Yuklamaning nisbiy tavsifi	
		Hajm	Intensivlik
1	Faol dam olish		
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	katta yoki o‘rta	o‘rta yoki katta
3	Maxsus tayyorgarlik	katta	katta yoki maksimal
4	Faol dam olish yoki umumiy tayyorgarlik	kichik yoki o‘rta	o‘rta
5	Maxsus tayyorgarlik	o‘rta	o‘rta yoki katta
6	Maxsus tayyorgarlik yoki faol dam olish va “razminka” tipidagi mashg‘ulot	kichik	katta yoki o‘rta
7	Musobaqalar (o‘quv, nazorat yohud rasmiy)	Tanlangan sport turining spetsifikasiga qarab	

Mashg‘ulotning maxsus tayyorgarlik bosqichini boshqacha qilib musobaqa oldi bosqichi deb atash ham mumkin. Chunki u bevosita musobaqa davriga ulanib ketadi. Bu bosqichda qo‘lga kiritiladigan sport formasini “*boshlang‘ich*” deyish mumkin: keyinchalik uning darajasi ortib boradi, bunda uning ayrim komponentlari (ayniqsa, taktik tayyorlik) navbatdagi musobaqalarning spetsifikasiga qarab o‘zgaradi.

Tayyorgarlik davrining funksiyasi bajarilganini ko‘rsatuvchi mezon sifatida mashg‘ulotning bundan oldingi siklida erishilgan natijadan yaxshiroq natija yoki shu darajaga yaqinroq ko‘rsatkich xizmat qilishi mumkin. Sport natijalari aniq miqdor xarakteristikasiga ega bo‘lmagan sport turlari uchun umumiy tayyorgarlik (birinchi bosqichda)

va maxsus tayyorgarlik (ikkinchi bosqichda) normativlarini bundan avvalgi siklning tegishli normativlariga qaraganda ortiqroq bajarilishi mezon bo‘ladi.

7.5. Shaxsiy musobaqa davri

Musobaqa davrining tuzilishi oddiy va murakkab bo‘lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrosikllardan musobaqa va yuklama tashlash mikrosikllaridan iborat bo‘ladi. Ikkinchi holda esa, 4-6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba’zan undan ham ko‘p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo‘ladi.

U yoki bu tuzilishidan foydalanish sport turlarining xususiyatlariga, mazkur sport turida qabul qilingan musobaqalar taqvimiga va boshqa sharoitlarga bog‘liq, bunda boshqa hamma sharoitlar teng bo‘lsa, davrning uzunligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi: oddiy struktura nisbatan uncha uzoq davom yetmaydigan davrga (2-3 oygacha), murakkab tuzilishi esa uzoq davrga (4-5 oylar chamasi) to‘g‘ri keladi.

Mashg‘ulot yo‘nalishining o‘zgarishi. Sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi-bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir. Sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko‘rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir. Sport formasini saqlab turish davrida navbatdagi musobaqalarning spetsifik shart-sharoitlariga moslashish zaruriyati munosabati bilan uning ayrim komponentlari ancha sezilarli o‘zgarishlarga duch kelishi mumkin. Biroq, bu davrda tubdan o‘zgarishlar qilib

bo‘lmaydi, chunki ular sport formasini yo‘qolishiga va shu bilan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatidan mahrum etadi.

Jismoniy tayyorgarlik musobaqa davrida eng ko‘p kuch-g‘ayrat talab qiladigan kuchlanishlarga bevosita funksional tayyorgarlik xarakteriga ega bo‘ladi (mazkur sikl uchun) maxsus mashq bilan chiniqqanlikning maksimal darajasiga erishishga, uni ana shu darajada saqlab turishga va qo‘lga kiritilgan umumiy mashq ko‘rganlikni quvvatlab turishga qaratilgan bo‘ladi.

Sport-texnika va taktik tayyorgarlik harakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog‘onada takomillashtirishni ta’minlaydi. Bu, bir tomondan, ilgari o‘zlashtirilgan malaka va mahoratlarning mustahkamlanishini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan variativlikni, harakat koordinatsiyasining aniqligiga erishish, taktik tafakkurni rivojlantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarida yaraydigan bo‘lishni orttiradi.

Ma’naviy-iroda tayyorgarligi musobaqalar davrida musobaqalarga bevosita psixologik jihatdan tayyor bo‘lish, sportchini jismoniy va ruhiy kuch-quvvatni oliy darajada namoyon etishga safarbar etishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga ehtimol tutilgan sport mag‘lubiyatlariga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishni ta’minlash muhimdir.

Agar musobaqa davri uzoq davom etadigan bo‘lsa, u holda mashg‘ulot sport formasining poydevorini kengaytirish bilan bog‘liq bo‘lgan qo‘shimcha funksiyani ado etadi. Bunday holda uchraydigan oraliq bosqichlar ma’lum ma’noda tayyorlov davrini eslatadi.

Mashg‘ulot vosita va uslublar tarkibidagi o‘zgarishlar. Musobaqa sharoiti hamda musobaqa jarayonining o‘zi yuzaga keltiradigan alohida fiziologik va emotsional fon mashg‘ulotlar jarayonida ko‘rinmaydigan zahiralar hisobiga jismoniy mashqlarning ta’sirini oshiradi va organizm funksional imkoniyatlari oliy darajada namoyon bo‘lishiga ko‘maklashadi. Shu bilan birga musobaqalar iroda tarbiyasi hamda sport maxoratini takomillashtirish jarayonida mislsiz katta rol o‘ynaydi. Bular bari sport formasi davrida musobaqalardan faqat sport imkoniyatlarini ishga solish vositasi sifatidagina emas, balki yanada olg‘a borishning eng ta’sirchan faktori sifatida ham keng foydalanish kerakligini ta’kidlaydi.

Musobaqalar miqdori albatta sport turlarining xususiyati va sportchilarning malakasiga bog‘liq. Masalan, sportning tezkor-kuchlilik talab qiladigan turlarida hamda sport o‘yinlarida yuqori malakali sportchilar deyarli butun musobaqa davrida har haftada musobaqalasha olsalar, hoyat zo‘r chidamlilik talab etadigan sport turlari, shuningdek, sportdagi yakkama-yakka kurashuvlar va ko‘pkurashlar uchun musobaqaning bunday rejimi to‘g‘ri kelmaydi. Biroq musobaqalarning umumiy soni, faqat sportning tanlangan turlaridagina emas, qo‘shimcha turlarida ham hamisha sportchining jismoniy va iroda sifatlarini effektiv suratda tarbiyalash, uning mahoratini oshirish uchun yetarli bo‘lishi kerak.

Sportchi faqat tanlangan mashqda musobaqalashayotganidan yoki yana qo‘shimcha mashqlarda ham chiqayotganidan qat’i nazar, musobaqalar o‘z ahamiyati va yo‘nalish darajasi bo‘yicha bir-birlaridan farq qilinishi kerak. Musobaqalarning bir qismi xatto musobaqa davrida

ham tayyorgarlik xarakteriga ega bo‘ladi va ulardan asosiy, eng mas’uliyati musobaqalarga yaqinlashtirish uchun foydalaniladi.

Tabiiyki, bu davrda musobaqa mashqlarining salmog‘i ortib boradi: bu maxsus-tayyorlov mashqlarining miqdorini qisqartirish hisobiga ortib borganidan ko‘ra ko‘proq musobaqalardan keng foydalanish ham mashg‘ulotlarda musobaqa mashqlarini tez-tez bajarib turish natijasida sodir bo‘ladi. Maxsus-tayyorlov mashqlarining tarkibi bundan oldingi davrning oxirida qanday bo‘lgan bo‘lsa, asosan shundayligicha qoladi.

Umumiy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda anchagina o‘zgarishlar yuz beradi. Sport formasi turg‘un vaqtda “*salbiy*” ta’sir etuvchi xavf kamayadi va binobarin, mashqlarni kengroq miqyosida almashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Garchi umumiy-jismoniy tayyorgarlik asosan ilgari o‘zlashtirilgan mashqlar materialidan ko‘rilsa ham, biroq mashqlarning tarkibi va ularni almashlash jihatidan tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidagiga qaraganda ko‘proq xilma -xil bo‘lishi mumkin. Bu umumiy tayyor ekanlik darajasini saqlab turish uchun qulay sharoitlar yaratadi. Bu esa o‘z navbatida maxsus tayyor ekanlikni saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Bir holatdan ikkinchisiga o‘tishlar-faol dam olish yordamida ish qobiliyatini kundalik tiklab borish sharoiti ham yengillashadi. Musobaqa davrida davrning uzunligi qanchalik katta bo‘lsa va maxsus tayyorgarlikning mazmuni qanchalik bir xil bo‘lsa, mashqlarning xilma-xilligining ahamiyati shunchalik katta bo‘lsa kerak. Chunki bir yo‘nalishdagi faoliyat qo‘riqlovchi tormozlanishga tezroq olib keladi hamda funksional imkoniyatlarni cheklab qo‘yadi. Musobaqa davrida umumiy tayyorgarlikning salmog‘i maxsus-tayyorgarlik bosqichidagiga

qaraganda umuman past bo‘ladi. Agar musobaqalar davri nisbatan qisqa muddatli bo‘lsa, umumiy va maxsus tayyorgarliklar nisbati taxminan tayyorgarlik davrining oxirida qanday bo‘lsa, shunday darajada saqlanib qoladi. Agar musobaqa davri 2-3 oydan ortiqqa cho‘zilib ketsa, u holda bu nisbat oraliq bosqichda umumiy tayyorgarlikning salmog‘ini bir qadar ortirish tomoniga o‘zgarishi kerak.

Maxsus-tayyorlov bosqichida umumiy tayyorgarlikning salmog‘i pasayishi mashg‘ulot qonuniyatlariga to‘g‘ri keladi va umumiy mashq bilan chiniqqanlik darajasini yo‘qotishga sabab bo‘lmaydi (chunki birinchi bosqichda ishlatilgan yuklamalarning katta hajmi ta’sir qilishda davom etadi). Umumiy tayyorgarlik hajmining bundan keyingi uzoq muddat qisqarishi esa, turli adaptatsion jarayonlarning shakllanib qolgan nisbatlarini bo‘ladi va sport formasining funksional bazasini kamaytiradi. Shuning uchun yetakchi sportchilarning musobaqa davrida mashg‘ulot uchun ajratilgan umumiy vaqtning 30%, ba’zan xatto undan ham ortiq foizni umumiy tayyorgarlikka sarflashlari tobora ko‘payayotgani bejiz emas. Tadqiqotlar, jumladan sportning tezkor-kuchlilik talab qiladigan turlari bo‘yicha ixtisoslashayotgan sportchilar uchun kuch-quvvat xarakteridagi mashqlarning anchagina qismini saqlab qolish zarur ekanini ko‘rsatdi.

Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Nisbatan uzoq davom etmaydigan musobaqa davrida mashg‘ulot yuklamalarining dinamikasi yuqorida ko‘rib o‘tilgan tendensiyaning yakunidek bo‘lib ko‘rinadi: mashg‘ulot vaqtida yuklamalarning umumiy hajmi dastlab bir oz pasayishda davom etadi va keyin stabillashib qoladi: maxsus yuklamalarning intensivligi esa (ba’zi ko‘rsatkichlar bo‘yicha) to maksimum

darajagacha o‘sib boradi va ana shu darajada u ham stabillashib qoladi. Bunda albatta, nisbatan stabillashish nazarda tutiladi. Ana shu umumiy tendensiya fonida hajm va intensivlikning o‘rta “*to‘lqinlar*” va mikrosikllar doirasida to‘lqinsimon tebrarishlari ro‘y beradi.

Agar musobaqa davri uzoq davom etadigan bo‘lsa, u holda bir qator yangi momentlar paydo bo‘ladi. Mashg‘ulot talablarining nisbatan stabillashishidan keyin, yana yuklamalar umumiy hajmining o‘sishi va ular intensivligining bir oz kamayishi sodir bo‘ladi, keyin yana hajmning qisqarishi va intensivlikning ortishi tendensiyasi boshlanadi). Shunday qilib, uzoq muddatli musobaqa davrining oraliq bosqichida tayyorlov davridagi yuklamalar umumiy dinamikasining ba’zi bir belgilari takrorlanayotgandek bo‘ladi. Biroq bu qisqargan masshtablarda va umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning boshqacha nisbatda sodir bo‘ladi.

Yuklamalarning bunday takroriy katta “*to‘lqini*”ning vazifasi tayyorlov davridayoq asos solingan sport formasining poydevori kengayishidan iborat. Mashg‘ulot yuklamalarining yangidan ortib borishi so‘nib borayotgan adaptatsion jarayonlarini yana faollashtirishga va maxsus mashq bilan chiniqqanlikni takomillashtirishga imkon beradi. Shu bilan birga oraliq bosqichda bir holatdan ikkinchi holatga o‘tish, faol dam olish effektlaridan anchagina keng miqyosida foydalaniladi. Mashg‘ulotning mana shunday tashkil etilishi tufayli sport formasida turishning jamlangan muddatlari ancha ortishiga erishiladi. Bunda sport natijalari dinamikasida, yuklamalar umumiy dinamikasidagi asosiy “*to‘lqin*”larning miqdoriga qarab, bir nechta “*cho‘qqi*”lar paydo bo‘ladi.

Musobaqa davrida bunday “*to‘lqin*”larning konkret parametrlari va miqdori sport turining xususiyatlari va sportchilarning malakasiga

bog‘liq. Har haftada musobaqa o‘tkazish mumkin bo‘lgan sport turlarida malakali sportchilarda bu “*to‘lqin*”larning soni odatda ikkitadan oshmaydi. Bunda maxsus yuklamalar bir oylik hajmi eng ko‘p deganda tayyorlov davridagi shunga muvofiq keladigan hajmlarning 75-90 foizidan ortmasligi lozim bo‘ladi (albatta, tayyorlov davridagi hajmlar yetarli darajada katta bo‘lgani ko‘zda tutiladi). Oraliq bosqichda hajmlar ortiq bo‘lishi ham, pasaytirilgan bo‘lishi ham birdek befoydadir. To‘g‘ri, keltirilgan raqamlarni mutlaqo umumiy norma deb bo‘lmaydi. Biroq ko‘p hollarda ma’qul keladigan chegaralar mazkur raqamlardan unchalik uzoq emas, deb hisoblash mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalarning “*to‘lqin*”lari hajm va intensivlik jihatidan bir-biriga ayniqsa loyiq bo‘lishi kerak. Bunda umumiy hajmning ortishi maxsus mashqlar intensivligining uzoq mud-dat pasayib ketishiga olib kelmaydigan me’yorda bo‘lsagina to‘g‘ri bo‘ladi. Hajmni oshira borish bosqichi musobaqalar o‘rtasidagi tanaf-fuslar vaqtiga yoki unchalik mas’uliyatli bo‘lmagan musobaqalarga to‘g‘ri kelgani mu’qul. Chunki bunday bosqich sport ko‘rsatkichlari vaqtincha o‘smay qolishi yoki pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalar dinamikasining ayrim xususiyatlari, yuqoridagilardan tashqari quyidagilarga ham bog‘liq:

1) yuklamalarning bir haftalik dinamikasida sport musobaqalari ko‘p hollarda asosiy punktlar hisoblanadi.

2) sport musobaqalari shunga o‘xshagan mashg‘ulot yuklamalariga qaraganda ancha keskin ta’sir ko‘rsatishi bilan xarakterlanadi: ular organizmda ancha sezilarli biologik o‘zgarishlar paydo qiladi hamda tiklash jarayonlari vaqtini ancha uzaytiradi.

3) mashq bilan chiniqqanlik o‘sib borgani sari maxsus yuklamalarning ayrim funksional tizmlarga ta’siri ham ortadi. Bu qo‘lga kiritilgan mashq bilan chiniqqanlik darajasini mashq bilan chiniqqanlikka erishishda ishlatilgan yuklamalaraga qaraganda kamroq yuklamalar vositasida saqlab turishga imkon beradi. Biroq bu nisbatan katta bo‘lmagan (bir necha hafta masshtabidagi) vaqt oraligidagina to‘g‘ri bo‘ladi. Mashq bilan chiniqqanlikni uzoq vaqt saqlab turilganda esa, uni yanada yuksaltirishdan tashqari, nisbatan kichik yuklamalarni katta va maksimal yuklamalarga almashlab turish zarur bo‘lib qoladi.

Yuklamalar umumiy hajmini oshirish uchun ajratilgan haftalar soni bilan hajm qisqarishi sodir bo‘ladigan haftalar o‘rtasidagi nisbat musobaqa davrining bosqichiga, musobaqalar taqvimiga, tayyorlov davrida qo‘lga kiritilgan hajmning kattaligiga va boshqa shart-sharoitlarga qarab, turlicha bo‘lishi mumkin. Amalda 3:2, 2:2, 1:2 va boshqa tartibdagi nisbatlar uchrab turadi. Maxsus tadqiqotlar u yoki bu aniq sharoitda qanday nisbat optimal bo‘lishini ko‘rsatib borishi kerak. Biroq tamoyil aniq: haftalar yuklamalar hajmi ortishi va kamayishi shunday nisbatda bo‘lishi kerakki, navbatdagi asosiy musobaqa boshlanadi-gan vaqtga kelib sportchi yuqori funksional imkoniyatlarga erishibgina qolmay, balki ularni ayni mana shu momentda maksimal darajada ishga solishi lozim. Ko‘makchi xarakterdagi yaqinlashtiruvchi va boshqa musobaqalar yuklamalarning bir haftalik hajmi pasayishi fonida ham, o‘sib borayotgan sharoitda ham o‘tkazilishi mumkin.

7.6. Mikrosikllar tuzilishi

Tabiiyki, musobaqa davridagi mikrosikllarning asosiy formasi, yuqorida aytib o‘tilgan musobaqa mikrosikli bo‘ladi. Biroq bu yerda

barcha mikrosikllar bir xil emas. Asosiy musobaqalar o‘tadigan kunlarni o‘z ichiga olgan mikrosikllar haftalik yuklama hajmining kamayishi va mashg‘ulotlarning eng kam miqdori bilan xarakterlanadi. Ko‘pincha musobaqalar arafasida 2-3 kun, ba’zan esa undan ham ko‘p hajmi kattaroq yuklamalardan holi qilinadi. Bu vaqt, asosan, musobaqa boshlanadigan paytgacha tiklash va “*o‘ta tiklash*” effekti bo‘lsin uchun, faol dam olish va hajmi uncha katta bo‘lmagan razminka mashg‘uloti uchun ajratiladi.

Musobaqa oldidan qatorasiga bir necha kun to‘liq dam olish odatda maqsadga muvofiq deb hisoblanmaydi. Malakali sportchilar, agar ular har kungi mashg‘ulotga odatlanib qolgan bo‘lsalar (aytaylik, stayerlarda bo‘lganidek), mashg‘ulotlarni umuman to‘xtatmasliklari mumkin, lekin keyingi kunlardagi bunday mashg‘ulotlar yaqinlashtiruvchi xarakterda o‘tkazilishi kerak.

Yuklamalarning haftalik hajmi oshirilgan mikrosikllarda (ayniqsa, oraliq bosqichlarda) mashg‘ulot kunlarining o‘zi ko‘payishi bilan xarakterlanadi. Shunga yarasha yuklamalar va dam olish rejimi ham ancha tig‘iz bo‘ladi. Shu bilan birga eng ko‘p kuch-g‘ayrat talab qiladigan musobaqalar yoki oshirilgan mashg‘ulot yuklamasi mikrosikl-lar ketidan keladigan yuklama tashlash mikrosikllaridan ham foydala-niladi. Yuklama tashlash mikrosikllarida taxminan 3 kundan 5 kungacha vaqt asosan xilma-xil mashqlarga o‘tish va mashg‘ulot sharoitini o‘zgartirish yo‘li bilan ta’min etiladigan faol dam olishga ajratiladi.

7.7. O‘tish davri

Mashg‘ulotning maxsus funksiyalari. O‘tish davri uzluksiz mashg‘ulot tizimida g‘oyat o‘ziga xos bir zvenodir. Bunda asosiy

mashg‘ulotlar faol dam olish xarakteriga ega bo‘ladi. Shu bilan birga bu mashg‘ulot pauzasi ham, ya’ni mashg‘ulot jarayonidagi tanaffus ham emas. Mashg‘ulot davom etaveradi, lekin uning formalari va mazmuni anchagina o‘zgaradi.

Mazkur davr mashg‘ulot kumulyativ effektining o‘ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketishiga yo‘l qo‘ymaslikni, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo‘yishdan holi rejimga yetarli darajada uzoq o‘tishni ta’min etish uchun kiritiladi. Shu bilan birga mazkur vaqtda mashq bilan chiniqqanlikni ma’lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va shu yil bilan sport formasini rivojlantirishning ikki sikli o‘rtasidagi aloqadorlik ta’minlanishi zarur. Albatta, faol dam olish sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni maksimum darajada saqlashning iloji yo‘q, biroq mashg‘ulotning yangi siklini avvalgiga qaraganda ancha yuqori dastlabki pozitsiyada boshlashga imkon beradigan mashq bilan chiniqqanlikni saqlab qolish mumkin va zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik o‘tish davrida ilgari qo‘lga kiritilgan funksional va morfologik o‘zgarishlarning mustahkamlanishini ta’minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarni qisman takomillashtiradi, moslashuv imkoniyatlarini tiklab olishga ko‘maklashadi. O‘tish davridagi mashg‘ulotning xarakteri birinchi navbatda o‘tgan davrlarda berilgan jamlangan yuklamalardan keyingi uzoq muddatli tiklash jarayonlarining qonuniyatlariga, shuningdek, nisbatan yuklama tashlash sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlariga bog‘liqdir.

Ba’zi mutaxassislar o‘tish davriga qarshi chiqib, uning funksiyalarini mashg‘ulot mikrosikllarida yuklama bilan dam olishni

uzluksiz almashlab turish, shuningdek, boshqa davrlar davomida yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xarakterini o‘zgartirib turish bemalol o‘tashi mumkin, deb da’vo qiladilar. Biroq, birinchidan, mashg‘ulot yuklamalari faqat eng yaqin “*iz*” qoldiribgina qolmay, balki ma’lum sharoitlarda o‘ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketadigan jamlangan (kumulyativ) deb atalgan effekt ham beradi. Ikkinchidan, mashg‘ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini ham tiklash kerak. Bu esa mashg‘ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etilishi mumkin emas.

O‘tish davrini mashq bilan chiniqqanlikni o‘stirish sur’atlarini albatta sekinlashtirib qo‘yadigan o‘ziga xos bir zaruriyat deb qarash ham noto‘g‘ri bo‘ladi. Chunki o‘tish davrida sport formasining vaqtincha yo‘qotilishi keyingi o‘sishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, hozircha kam o‘rganilgan, lekin nihoyatda qiziqarli hodisaga, ya’ni nisbiy yuklama tashlashdan keyin mashq bilan chiniqqanlikning rivojlanish sur’ati tezlashib ketishiga e’tibor berishimiz lozim.

Vosita va uslublar tuzulishining xususiyatlari. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. O‘tish davrida asosan faol dam olish mashq bilan chiniqqanlikni saqlash uchun qo‘llaniladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari arsenalidan olingan mashqlar asosiy o‘rin egallaydi. Bunda bir holatdan ikkinchisiga o‘tishlarni keng qo‘llash yo‘li bilan faol dam olish rejimi yaratiladi. Bu ishlayotgan ayrim muskul guruhlarini almashtirib turishdan ko‘ra, ko‘proq butun faoliyat xarakterining o‘zgarishidir va ayrim muskul guruhlari ishining formalari va shart-sharoitlarini charchoq hosil qilgan asosiy faoliyatdan keyingi

tiklash jarayonlarini yengillashtiradigan va tezlashtiradigan qilib almashlab turishdir.

Vositalar aniq tarkibi g‘oyat xilma-xil bo‘ladi. Jumladan, turizm, harakatli o‘yinlar, sport – ko‘maklashuv gimnastikasi, qo‘shimcha sport turlaridagi mashqlardan keng qo‘llash yo‘li bilan faol dam olish rejimi yaratiladi. Harakat faoliyatining ilgari o‘zlashtirilgan formalaridan ham, yangi formalaridan ham foydalanish mumkin. Biroq bunda yangi faoliyat formalari unchalik ko‘p vaqt hamda kuch talab etmaydigan bo‘lishi kerak. Sportchiga mashg‘ulot predmetini tanlash va almashlash uchun g‘oyat keng imkoniyatlar beriladi. Faqat faol dam olish shartlari buzilmasligi lozim.

O‘tish davri boshlangan zahoti, odatda, musobaqa mashqlari (tanlangan sport turidagi) va ko‘proq ishlatib kelingan maxsus-tayyorlov vositalari bajarilmay qo‘yiladi. Bunda asosan maxsus tayyorgarlikning nisbatan ma’lum bir yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatishi bilan xarakterlanadigan (epchillikni rivojlantiradigan, ayrim mushak guruhlarining kuch sifatini yuksaltiradigan maxsus-tayyorlov mashqlari va hokazo) vositalari qoladi ba’zan esa, tanlangan sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar ham qo‘llaniladi, biroq bunda ularning kuch yoki tezlik xarakteristikasi kamayish tomonga o‘zgaradi (masalan, yuguruvchilarda o‘rtacha intensivlikdagi yugurish, suzuvchilarda o‘rtacha intensivlikda suzish va hokazo). Sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar nihoyatda uzoq davom etadigan ishga ko‘nikishni talab qiladigan siklli sport turlari uchun tipikdir.

Maxsus tayyorgarlikning salmog‘i ancha kamayadi. Biroq umumiy va maxsus tayyorgarlikning shu paytdagi konkret miqdor nisbati sport

turlarining xususiyatlariga qarab anchagina keng chegaralarda tebranishi mumkin: 4:2-19:1.

Shundan keyin o‘tish davrining maxsus mashg‘ulot uslublarini tanlashda namoyon bo‘ladi. Sportchining jismoniy va psixik fazilatlariga qattiq talablar qo‘yiladigan dam olish intervallari kamayib boradigan va umuman qat’iy intervalli takroriy mashqlar, shuningdek, yuklamani maksimum darajasiga etguncha zo‘raytirib boradigan mashqlar tipidagi uslublar bu davr uchun to‘g‘ri kelmaydi. Bu vaqtda musobaqa uslubini asosan uni rasmiy musobaqalar va boshqa yuqori psixologik yuklama talab etadigan musobaqalar bilan bog‘lamasdan, mashg‘ulotni uyushtirishning qo‘shimcha usullaridan biri sifatida qo‘llash ma’quldir.

7.8. Mikrosikllar yuklamalari dinamikasi va tuzulishining xususiyatlari

O‘tish davrida yuklamalar umumiy darajasi faol dam olish va mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Bu yerda qarama-qarshilik go‘yo birga qo‘shilib ketgandek bo‘ladi: birinchi tomondan, faol dam olish “*yuklama*”dan iborat bo‘ladi, chunki u faoliyatsiz bo‘lmaydi va bunda ma’lum darajada ish potentsial sarflanadi, ikkinchidan, ayni vaqtda “*dam olish*” dir, chunki unda boshqa faoliyatga nisbatan ish qobiliyati tiklanadi. Bunda tiklanish effektiga maxsus yuklamalar hajmi va intensivligini ancha kamaytirish yo‘li bilan erishiladi. Umumiy jismoniy yuklama hajmi esa odatda ancha katalashib ketishi mumkin. Ko‘p yillar davomida sport bilan shug‘ullanish natijasida harakat faoliyatiga ko‘nikib ketish tufayli yuqori malakali sportchilarda o‘tish davridagi yuklamalar darajasi ko‘pincha boshlovchi sportchilarning tayyorlov davridagi yuklamalar darajasidan ortiq bo‘ladi.

O‘tish davridagi mikrosikllar o‘zining qat’iy aniqligi bilan farq qilmaydi. Ular faol dam olishning asosiy vosita sifatidagi faoliyat rejimiga moslab tuziladi. Misol uchun, ko‘p kunlik turistik poxodning rejimi mikrosikllar uchun asos bo‘lishi mumkin. Sportchilar o‘zini qanday his qilishiga qarab, mashg‘ulot va dam olish kunlarining soni shunday belgilanadiki, unda har kim o‘z kuch-quvvatining uzluksiz oshib borayotganini xis etsin. Obrazli qilib aytganda, sportchi o‘tish davrining oxirida tanlangan sport turi bo‘yicha yangi-yangi yuqori marralarni band qilishga g‘oyat kuchli orzu, intilish his etishi kerak.

Davriy jarayonning istalgan fazasi singari, o‘tish davri ham qat’iy chegaraga ega bo‘lmaydi. Organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlari tiklana borgan sari u navbatdagi siklning tayyorlov davriga o‘tib boradi.

Agar sportchi tayyorlov davrida yetarli darajada yuqori yuklamalar olmagan bo‘lsa, ya’ni yetarli darajada tez-tez mashg‘ulot qilmagan, musobaqalar va shunga o‘xshash tadbirlarda kam qatnashgan bo‘lsa, u holda o‘tish davri zarur bo‘lmay qoladi. Bunday hollarda mashg‘ulot jarayonini ikkilangan sikl tipida, ya’ni musobaqa davridan keyin ikkinchi tayyorlov davri, so‘ngara esa ikkinchi musobaqa davri va faqat uning ketidangina o‘tish davri boshlanadigan qilib tashkil etgan ma’qul. Yarim yillik sikllardan foydalanayotgan paytdagi ayrim hollarda ham mashg‘ulotning bunday tuzilishi to‘g‘ri bo‘ladi.

7.9. Sportning har xil turlarida mashg‘ulot davrlashning xususiyatlari

Sport mashg‘ulotini davrlashning umumiy qonuniyatlari sport turlarining maxsus talablariga qarab, turlicha namoyon bo‘ladi. To‘g‘ri,

mavjud tadqiqot ma’lumotlari sportning har bir turida davrlashning barcha xususiy belgilarini to‘liq tasavvur etishga hozircha imkon bermaydi. Biroq, shu narsa ravshanki, bunday xususiyatlarni davrlashning miqdori va vazifasidan qidirish, yo bo‘lmasa mashg‘ulotni davrlashning umumiy asosini tashkil etuvchi boshqa belgilardan qidirish bexuda bo‘lar edi. Bunday xususiy belgilar o‘rtasidagi farqlar, aftidan, quyidagi momentlarda bo‘lsa kerak.

Birinchidan, butun siklning, birobarin, mashg‘ulot ayrim davrlarining uzunligida, masalan, chidamlilikka alohida talablar qo‘yiladigan sport turlari guruhida (marofon yugurishi, chang‘i poygasi va shunga o‘xshashlar), odatda, mashg‘ulotning bir yillik sikllaridan foydalanish ma’qul bo‘ladi. Tezkor-kuchlilik va ularga yaqin bo‘lgan xarakterdagi sport turlari bir yillik sikllarni yarim yillik sikllar bilan keng almashtirib turish imkonini beradi. Bir yillik sikllar fundamental adaptatsion o‘zgarishlarni ta’min etuvchi katta hajmdagi yuklamalar o‘zlashtirish shuningdek, sport malakalari zahirasini ancha yangilash uchun xizmat qiladi. Intensivligi yuqori bo‘lgan yarim yillik sikllar maxsus mashq bilan chiniqqanlik keskin yuksalishi uchun hamda buni tezda sport yutuqlariga aylantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

Uzunligi har xil sikllarni almashlab turish ixtisoslanish predmeti vaqt-vaqti bilan yangilanib turadigan (musobaqalar dasturi o‘zgarishi munosabati bilan) gimnastika va boshqa sport turlari uchun ham muvofiq keladi. Uzun sikllar yangi dasturni o‘zlashtirib olishga, qisqalari esa-o‘zlashtirib olingan dasturni g‘oyat tez sur’atda takomillashtirishga imkon beradi.

Ikkinchidan, sportning har xil turlarida davrlarning tuzilishlari turlicha bo‘ladi. Masalan, sportning “mavsumiy” turlaridagi tayyorlov davrida ikki asosiy bosqich (umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari)dan tashqari yana oraliq bosqich yoki kichik bosqichlar bo‘lishi mumkin. Zarur mavsumi sharoit (qor, muz va shunga o‘xshashlar) bo‘lmasligi bir qator hollarda maxsus -tayyorlov bosqichini orqaga surib, mashg‘ulotning maxsus vositalarini ularga o‘xshash, lekin ularning o‘rnini to‘liq bosa olmaydigan (imitatsion va hokazo) mashqlar bilan almashtirishga majbur etadi.

Uchinchidan, tayyorgarlik tomonlari bilan mashg‘ulot siklidagi ayrim vositalarning nisbati bir-biridan ancha farq qiladi. Masalan, ko‘pkurashchilar mashg‘ulotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati davrlar va sikl bosqichlari bo‘yicha ko‘pkurashdan ko‘ra torroq sport ixtisosidagiga qaraganda kamroq o‘zgaradi. Taktikasi nihoyatda xilma-xil va murakkab sport turlaridagi (sport o‘yinlari, yakkama-yakka olishuvlar) mashg‘ulotda taktik tayyorgarlikning salmog‘i tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida boshqa xarakterdagi sport turlaridan ixtisoslashayotganidan ko‘ra ancha ko‘proq miqyosda o‘sadi. Sport o‘yinlari sikl bosqichlaridagi musobaqalarning soni boshqa bir qator sport turlariga qaraganda ancha kamroq o‘zgaradi va hokazo.

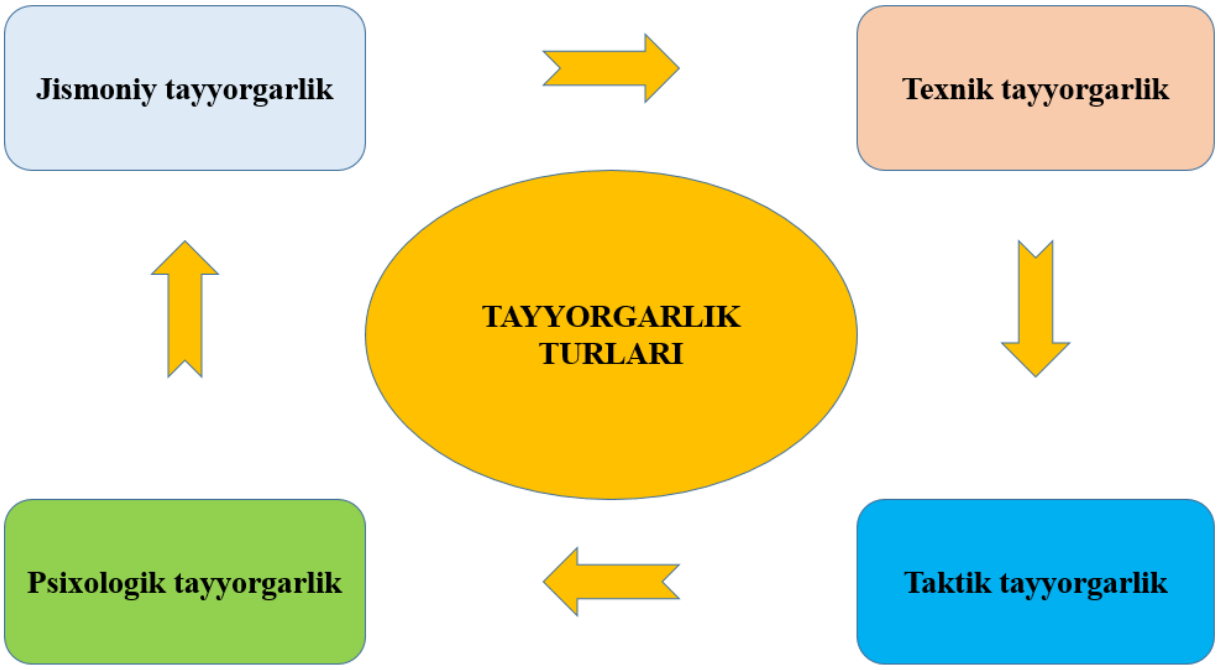
To‘rtinchidan, sport turlarining xususiyatiga qarab mashg‘ulotning davrlari va bosqichlari bo‘yicha yuklamalar dinamikasining xususiy tendensiyalari ham bir-biridan farq qiladi. Masalan, stayerlarning mashg‘ulotidagi kuch talab yuklama-lar dinamikasi sprinterlar mashg‘ulotidagiga qaraganda boshqacharoq bo‘ladi. Sportning tezkor-

kuchlilik xarakteridagi turlarida maxsus yuklamalar intensivligi sportning chidamlilik talab qiladigan turlariga qaraganda tezroq o‘zining maksimum darajasiga intiladi va hokazo.

Yuqorida aytilganlarning hammasidan ko‘rinib turibdiki, sport mashg‘ulotini davrlashning umumiy tartibi sportning har bir turi uchun uning maxsusligiga qat’iyan muvofiq keladigan tarzda tadbiq etilishi kerak. Biroq umumiylik bilan maxsuslikni bir-biriga qarama-qarshi qo‘yish va sport turlarining o‘ziga xosligini bahona qilib, umumiy qonuniyatlardan chekinish hato bo‘lur edi. Mashg‘ulotni tashkil etishda har qanday holatda ham uni davrlashning umumiy asoslariga tayanish va shu bilan birga sport turlarining spetsifikasidan hamda boshqa aniq sharoitlardan kelib chiqadigan xususiyatlarga rioya qilish kerak.

VIII BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO‘LIMLARI (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik)

8.1. Jismoniy tayyorgarlik



9-rasm. Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo‘limlari.

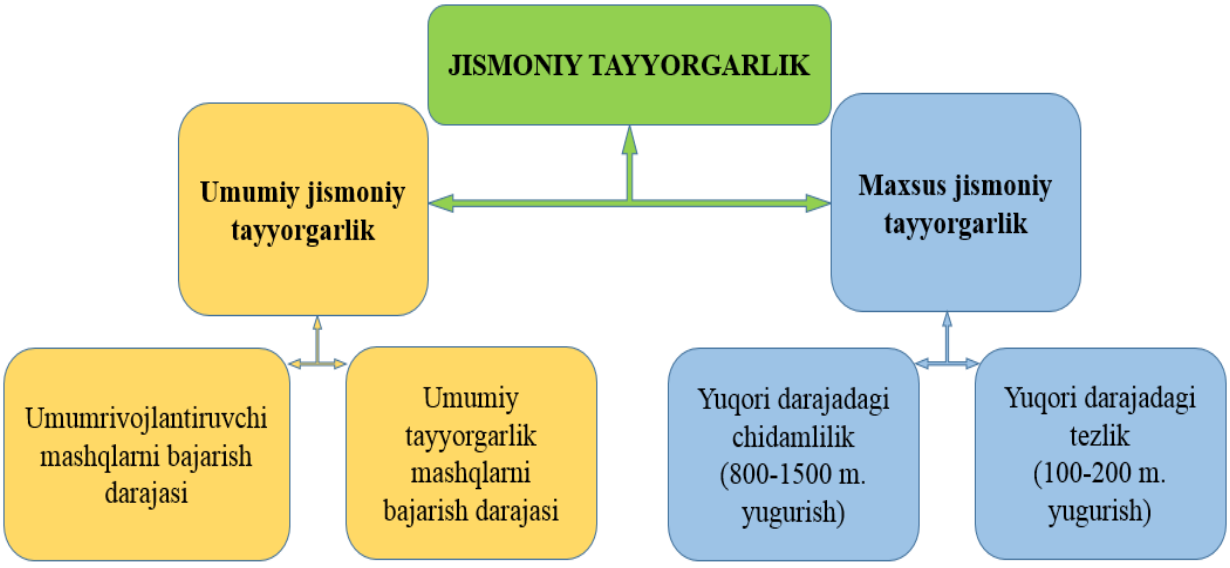
Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun qulay sharoitlar yaratadigan funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni, funksional imkoniyatlarni va sportchi organizmi tizimlarini hartomonlama rivojlantirishni nazarda tutadi. Zamonaviy sport trenirovkasida umumiy jismoniy tayyorlanganlik umuman hartomonlama jismoniy kamolot bilan emas, balki aniq sport turida sport yutuqlariga va trenirovka jarayoni

samaradorligiga bilvosita ta’sir o‘tkazadigan sifat va qobiliyatlarni rivojlanish darajasi bilan bog‘lanadi. Sportchining organizmiga va shaxsiga umumiy ta’sir ko‘rsatadigan jismoniy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular qatoriga turli harakatlanishlar – yugurish, chang‘ida yurish, suzish, harakatli va sport o‘yinlari, qo‘shimcha og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar va boshqalar kiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik trenirovka sikli davomida amalga oshirilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida yutuqlarni bevosita aniqlaydigan jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi, funksional tizimlar va organlarning imkoniyatlari bilan xarakterlanadi. Musobaqaviy mashqlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari hisoblanadi.



10-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me’zoni.

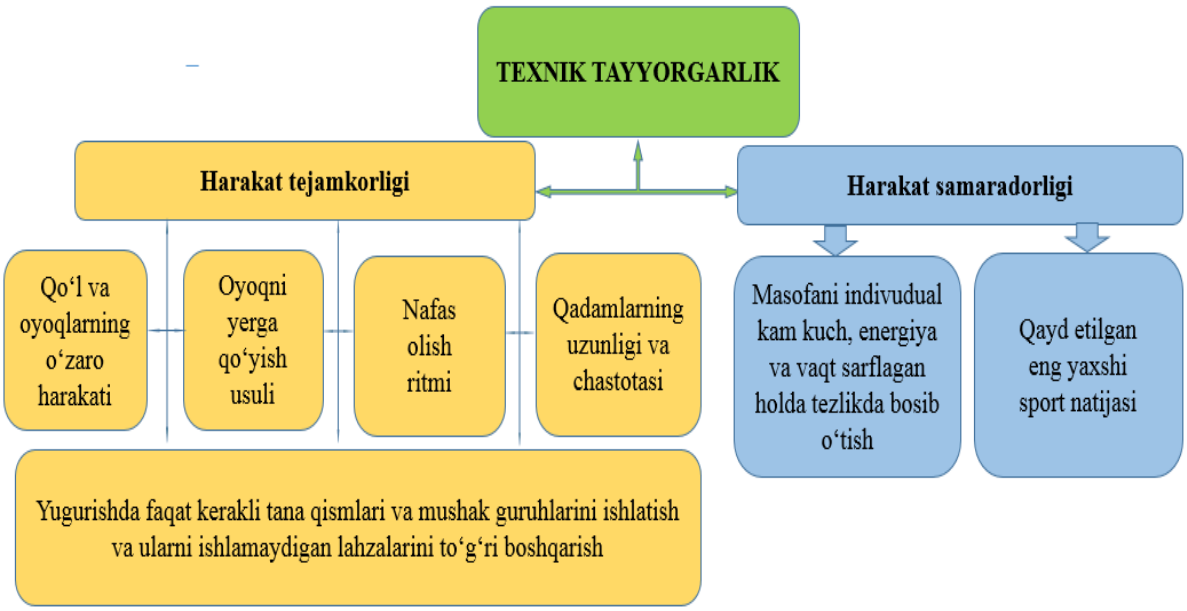
Sportchining jismoniy tayyorlanganlik darajasi uning sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Ayrim sport turlarida va ularning alohida bo‘limlarida sport natijasi eng avvalo tezkorlik-kuchlilik

imkoniyatlari, anaerob ishlab chiqaruvchanlikni rivojlanganlik darajasi bilan; boshqalarida – aerob ishlab chiqaruvchanlik, uzoq muddatli ishga chidamlilik darajasi bilan; uchinchilarida – tezkorlik-kuchlilik va koordinatsion qobiliyatlar bilan; to‘rtinchilarida – turli jismoniy sifatlarni birtekis rivojlanganligi bilan aniqlanadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyoti kitobning birinchi jildini-«Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari» bobida batafsil bayon etilgan.

8.2. Sport – texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik deganda sportchi tomonidan mazkur sport turi xususiyatlariga mos va yuksak sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan harakatlar tizimini (sport turi texnikasini) o‘zlashtirganlik darajasini tushunish kerak.



11-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar texnik tayyorgarlik bo‘yicha me’zoni.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uni mashg‘ulot vositalari sifatida xizmat qiladigan musobaqa faoliyati yoki mashqlari

texnikasi asoslariga o‘rgatish, shuningdek bellashuv predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi.

Sport – texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnikasi quyidagi talablarga javob berishiga erishish kerak:

1. ***Texnika natijaviyligi***. U sportchi texnikasining samaradorligi, barqarorligi, variativligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik informativligi bilan aniqlanadi.

2. ***Texnika samaradorligi***. Uni hal etilayotgan vazifalarga va yuksak oxirgi natijalarga mosligi hamda jismoniy, texnik, ma’naviy – ruhiy tayyorlanganlik darajasiga mosligi bilan aniqlanadi.

3. ***Texnika barqarorligi*** esa uni xalaqit beruvchi omillarga nisbatan mustahkamligi, sharoitlarga va sportchining funksional holatiga nisbatan mustaqilligi bilan bog‘liq. Zamonaviy mashg‘ulot va ayniqsa musobaqa faoliyati ko‘p sonli xalaqit beruvchi omillar bilan xarakterlanadi. Ular qatoriga raqiblarning faol qarshilik ko‘rsatishlari, tobora o‘sib boruvchi charchash, hakamning g‘ayrioddiy qarori, g‘ayrioddiy musobaqa o‘tkazish joyi, qurilmalar va uskunalar, ishqibozlarning xayrixohlik ruhida bo‘lmagan xulq – atvori va boshqalar kiradi. Sportchining murakkab sharoitlarda samarali usullarni va harakatlarni bajarish qobiliyati barqarorlikning asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi hamda ko‘p jihatdan uning texnik tayyorlanganlik darajasini aniqlab beradi.

4. ***Texnika variativligi*** sportchining musobaqa sharoitlariga bog‘liq holda harakatlanish amallarini tezkor korreksiyalash (tuzatmalar kiritish) qobiliyati bilan aniqlanadi. Tajriba sportchilar tomonidan harakatlarning vaqtga bog‘liq, dinamik va fazoviy tavsiflarini musobaqaning har qanday sharoitida ham saqlab qolishga intilishi

muvaffaqiyatga olib kelmasligini ko‘rsatadi. Masalan, siklik sport turlarida masofa oxirigacha harakatlanish tavsiflari barqarorligini saqlab qolishga intilish tezlikni sezilarli darajada kamaytirishga olib keladi. Shu bilan birga, sport texnikasining o‘sib boruvchi charchog‘ini vujudga keltiradigan kompensatorli o‘zgarishlari sportchilarga tezlikni saqlab turish yoki hattoki finishda biroz oshirish imkoniyatini beradi.

5. ***Texnika tejamkorligi*** usullar va harakatlarni bajarishda energiyadan ratsional foydalanish hamda vaqt va fazodan maqsadga muvofiq foydalanish bilan xarakterlanadi. Boshqa aynan bir xil sharoitlarda sportchi minimal energiya sarflab, eng kam ma’naviy – ruhiy kuchlanish (zo‘riqish) bilan bajaradigan harakatlanish varianti eng yaxshi hisoblanadi.

Sport o‘yinlarida, yakkakurashda, murakkab-koordinatsiyali sport turlarida sportchilarning smarali harakatlarni ularning katta bo‘lmagan amplituda va bajarilishi uchun zarur bo‘lgan minimal vaqt sarfi bilan bajarish qobiliyati tejamkorlikning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi.

6. ***Raqiblar uchun texnikaning minimal taktik informativligi*** sport o‘yinlarida va yakkkurashlarda natijaning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu erda faqat taktik rejalarini niqoblash va kutilmagan harakat qilish imkonini bera oladigan texnikagina takomillashgan bo‘lishi mumkin. Shuning uchun texnik tayyorlanganlik darajasi sportchini shunday harakatlarni bajara olish qobiliyatini nazarda tutadiki, ular, bir tomondan, maqsadga erishish uchun etarli darajada samarali bo‘lsin, boshqa tomondan esa – sportchining taktik rejalarini niqobini oshkor qiladigan yaqqol ifodalangan informativ tafsilotlarga ega bo‘lmasin (V. N. Platonov, 1987).

Shartli ravishda, umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlik o‘zaro farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik vazifalari harakatlanish malaka va ko‘nikmalari fondini (harakatlanish maktabini) kengaytirishdan, shuningdek harakatlanish – tanlangan sport turida texnik takomillashishiga zamin yaratadigan koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashdan iborat.

Maxsus sport – texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi shunday musobaqa harakatlarini bajarish malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish hisoblanadi – ki, ular sportchiga musobaqalarda o‘z imkoniyatlaridan eng yuqori effektivlik bilan foydalanish imkonini beradi va sport bilan shug‘ullanish jarayonida texnik mahorat progressini ta’minlaydi.

Umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari texnik tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular quyidagi talablarga javob berishlari kerak:

1. Qismlar bo‘yicha bajarilishi musobaqa mashqlarini shakllantirish-ga yo‘naltirilgan mashqlar. Ularning asosiy tuzilishi bo‘yicha musobaqa mashqlari qaytadan ishlab chiqadigan qismlaridan farq qilmasligi kerak.

2. Musobaqa mashqi fazasini shakllantirish yoki qayta tuzish tartibi tuzilma xususiyatlariga ham, sportchi tayyorlanganlik darajasiga, shu jumladan unda mavjud bo‘lgan harakatlanish tajribasiga, ham bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa kombinatsiyasi yoki uning tarkibiga kiradigan ayrim elementlari qanchalik murakkab bo‘lsa, hamma bo‘laklangan mashqlarni qaytadan jamlash va yaxlit musobaqa harakatining kerakli ritmini shakllantirish shunchalik qiyin bo‘ladi.

Bajariladigan fazalar doirasida harakatlanish vazifalarini, gavda holatlarini (boshlang‘ich va oxirgi), gavda bo‘laklarini o‘zaro joylashish

tartibini; ana shundan keyin esa boshlang‘ich vaziyatdan oxirgi vaziyatga o‘tish usulini shakllantirish va aniqlashtirish kerak.

3.Harakat bir martadayoq yaxlit holda ustivorlik holdami yoki bo‘laklar bo‘yicha o‘rganilishidan qat’iy nazar, sportchi birinchi bosqichda harakatlarni nazorat qilish va unga tuzatmalar (korrektirovka) kiritishni (avval vizual kuzatish orqali, keyin esa kuzatishsiz) o‘rganishi kerak. Buning uchun har bir fazadagi bosh «nazorat nuqtalari»ni (harakatlanish apparati qismlarini vaziyati va o‘zaro joylashishini) bilishi kerak.

4.Musobaqa mashqini bo‘laklab bajarish malaka va ko‘nikmalarini mustahkamlash maqsadga muvofiq, agarda alohida qismlarni yaxlit holga birlashtirish uchun jiddiy to‘siqlar vujudga kemasa. Bu ular bir biri bilan qanchalik organik bog‘langanligiga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, gimnastika kombinatsiyalarida alohida malaka va ko‘nikmalar sifatida bu elementlarni haddan tashqari mustahkamlash xavfi nisbatan uncha katta emas, sakrash va buyumni uloqtirish fazalarini bo‘laklarga ajratishda bunday xavf ancha katta.

5.Birinchi bosqichda (boshlang‘ich o‘rganish bosqichida) musobaqa harakatlari yangi texnikasini shakllantirish va eski malaka va ko‘nikmalarni qayta o‘zgartirish bo‘yicha vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uslubiy yondashish va, ayniqsa mashqlar yuqori koordinatsion murakkabligi bilan ajralib turgan va tezkorlik-kuch xarakterdagi chegaraviy kuchlanishlar bilan bog‘liq bo‘lgan hollarda, mashqni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishini engillashtiradigan usullardan foydalanish bilan aniqlanadi.

Mashqlarni bo‘laklarga bo‘lish va murabbiyni bevosita jismoniy yordami usullaridan tashqari quyidagilar qo‘llanadi:

1) texnik vositalar:

a) shug‘ullanuvchilar ongida harakatlar to‘g‘risidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish vositalari;

b) o‘rganish shart –sharoitlariga olib kiruvchi vositalar (turli tipdagi mo‘ljallar);

v) bajariladigan harakatlar to‘g‘risidagi shoshilinch va o‘ta shoshilinch ma’lumotlar vositalari;

g) harakatlarni o‘rganish uchun qo‘llanadigan trenajerlar;

d) harakatlanish amallarini takomillashtirish va maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun trenajerlar;

e) straxovkani ta’minlaydigan vositalar.

2) Yengillashtirilgan trenirovka snaryadlari va maxsus qurilmalari: osma lonjlar, sakrash uchun ko‘chma ko‘prikchalar, batutlar, qiya yo‘lkachalar,yugurish, eshkak eshish va suzish tredbanlar.

Sportchini texnik tayyorgarligi bilimlar, harakatlanish malaka va ko‘nikmalarini shakllanishini boshqarish jarayonidan iborat.

Harakatlanish malakasi – bu harakatlanish amallarini uning texnikasi to‘g‘risidagi ma’lum bilimlar, shug‘ullanuvchilar diqqat – e’tiborini sezilarli darajada berilgan harakat sxemasini qurishga jamlash va ularda mos harakatlanish zamini mavjudligi asosida bajarish qobiliyatidir. Harakatlanish ko‘nikmalarini hosil qilish jarayonida tafakkurning etakchi roliga ko‘ra harakatning optimal variantini izlash amalga oshiriladi. Harakatlanish amallarini ko‘p martali takrorlash harakatlarni asta – sekinlik bilan avtomatlashtirilishiga olib keladi va harakatlanish malakasi texnikani egallash darajasini xarakterlaydigan ko‘nikmaga aylanadi. Shu bilan birga texnikani egallash darajasi shunday bo‘ladi –ki, unda

harakatlarni boshqarish avtomatlashtirilgan holda amalga oshiriladi, harakatlar esa yuqori ishonchlilik bilan farqlanadi.

Sport trenirovkasi jarayonida harakatlanish malakalari yordamchi funksiyasini bajaradi. U quyidagi ikki holda namoyon bo‘ladi:

1) keyinchalik ancha murakkab harakatlanish amallarini o‘rganish uchun keltiruvchi mashqlarni o‘zlashtirish zarur bo‘lganda;

2) mos harakatlanish amallari texnikasini oddiygina o‘zlashtirishga erishish zarur bo‘lganda. Ko‘nikmalarini shaklllantirish keyinchalik harakatlanish malakalarni shakllantirish uchun zamin bo‘lib hisoblanadi.

Shakllantiriladigan harakatlanish ko‘nikmalari kerakli ta’sirlar tizimi tez – tez va nisbatan stereotip (bir xil qolipda) takrorlangan holda stabillashadi. Sport ko‘nikmalarini va malaka barqarorlashuvining asosiy qoidalari quyidagilar:

1. Harakatlarni takroriy bajarish jarayonida uning mustahkamlanadigan qirralari qanchalik standartlashgan bo‘lsa ko‘nikmalarni stabillashishi shunchalik engil sodir bo‘ladi. Barqarorlashtirishning ijobiy xarakterini ta’minlash, ya’ni ko‘nikma va malakalarni Barqarorlashtirishga yo‘naltirilgan hamma urinishlar va kuchlanishlar o‘z ma’nosini yo‘qotmasinlar, shu bilan birga xatoliklar bartaraf etilsin. Shuning uchun mashqlar standartligi nisbiy bo‘ladi: ularni xatosiz va harakat parametrlarini mustahkamlaydigan aniqlik bilan takrorlash kerak. Barqarorlashtirish bosqichida va boshqa hamma bosqichlarda texnik tayyorgarlikni aniq regulirovka qilish va harakatning fazoviy, vaqt va dinamik parametrlarini aniqlash, muskul kuchlanishlari va bo‘shashtirishlarini ratsional almashtirish, harakatning o‘zgaruvchi

momentlarini yaxlitligicha boshqarish qobiliyatlarini tarbiyalash bilan birgalikda olib borish kerak.

2. Musobaqa harakatlari ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash shu darajada maqsadga muvofiq bo‘lsinki, bunda ularga kerakli barqarorlik keltirsin, biroq stereotiplarda ortib ketmasligi va mashg‘ulot katta (yillik) bosqichida mashq bilan shug‘illanishni rivojlanishining umumiy tendensiyasiga mos kelishi kerak.

3. Musobaqa harakatlarining shakllangan ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash jarayonida mashqlarning barqarorligini ta’minlovchi hamma parametrlari asta – sekinlik bilan maqsadli qiymatlariga, mashg‘ulotning mazkur bosqichida belgilangan yutuqqa yaqinlashib borishlari kerak. Shu bilan birga, tezkorlik – kuch sport turlarida tezkorlik – kuch sifatlari tobora o‘sib boradigan sharoitlarida ko‘nikma va malakalarini stabillashtirish muammosi oldingi o‘ringa chiqadi. «Shiddatli sohalar bo‘yicha o‘zlashtirish» usuli qo‘llanadi. Chunonchi, og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlarning birinchi bosqichida, asosan, 90 % dan ortmaydigan shiddatli mashqlar bajarilgan bo‘lsa, barqarorligi bosqichida ushbu mashqlarning ahamiyatli qismini shiddatli boshida 90 – 93 % sohasida, keyinchalik esa musobaqa qiymatlariga ancha yaqin sohada tebranadi. Tezkorlik – kuchning chegaraviy qobiliyatlarini namoyon qilinishini talab qilmaydigan sport turlarida ko‘nikma va malakalarni mustahkamlashda birdaniga harakatlar texnikasining intensivligi bo‘yicha maqsadli darajasiga nisbatan bosh qirralari barqarorligini ta’minlashga o‘tish mumkin.

1. ***Ko‘nikma va malakalarni mashg‘ulotda jismoniy sifatlarni chegaraviy namoyon bo‘lishi shartlariga moslashishi***

Bunday sharoitlarda sportchining texnik tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birlashib ketadi. Shu bilan birga musobaqa yuklamalariga yaqinlashtirilgan va ulardan ham oshirilgan ixtisoslashganlik trenirovka yuklamalarining hajmi va intensivligi bosh moslashuvchi omillar hisoblanadi. Chegara yaqinidagi va chegaraviy shiddatda bajariladigan mashqlar sonining nisbati (ayniqsa, tezkorlik – kuch sport turlarida) asta – sekinlik bilan ortib borish tomoniga o‘zgarishi kerak.

2. ***Musobaqada kuchlanish vaziyatlarni modellashtirish va qo‘shimcha qiyinchiliklarni kiritish***. Malaka va ko‘nikmalarning mustahkamligi texnik va maxsus psixik tayyorgarlikning o‘zaro ta’siri yo‘li bilan ta’minlanadi. Ko‘nikmalarni barqarorlashtirish boshlanishi bilan mashqlarning bajarilishini engillashtiradigan usullarni chiqarib tashlash va harakatlarni boshqarish vazifalarini murakkablashtiradigan (fazoviy va vaqtli sharoitlarni murakkablashtirish, vizual kuzatib nazorat qilishni chegaralab qo‘yish, qo‘shimcha og‘irliklardan foydalanish singari) ayrim qiyinchiliklarni kiritish kerak. Musobaqalar yaqinlashishi bilan yuqori psixik kuchlanishlar bilan farq qiladigan musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish kerak. Bu vujudga keladigan xatoliklarni nazorat qilish va korreksiyalash usullaridan, shuningdek sportchini qiyinchiliklarni engib o‘tishga safarbar qiladigan maxsus psixik tayyorgarlik usullaridan foydalanish bilan birgalikda malaka va ko‘nikmalarning ishonchlilik darajasini ortishiga xizmat qiladi.

Birinchi bosqich katta trenirovka sikllari tayyorgarlik bosqichining birinchi yarmi bilan mos tushadi va bu vaqtda sportchini tayyorlash bo‘yicha barcha ishlar sport formasini egallashiga qaratilgan bo‘ladi. Bu musobaqa harakatlarning yangi texnika modelini (uni yaxshilash, amaliy o‘zlashtirish, musobaqa harakatlari tarkibiga kiradigan alohida

elementlarini o‘rganish) yaratish va ularning umumiy koordinatsion asoslarini shakllantirish bosqichidir;

Ikkinchi bosqich. Mazkur bosqichda texnik tayyorgarlik chuqurlashtirilgan o‘zlashtirishga va musobaqaviy harakatlarni yaxlit ko‘nikma va malakalarini sport formasining tashkil etuvchi komponentalari sifatida mustahkamlashga yo‘naltirilgan bo‘ladi. U katta trenirovka (maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi bosqichlari) sikllarining tayyorgarlik davri ikkinchi yarmining sezilarli darajadagi katta qismini qamrab oladi;

Uchinchi bosqich. Texnik tayyorgarlik bevosita musobaqaoldi tayyorgarlik doirasida tashkil etiladi va egallangan ko‘nikma va malakalarni takomillashtirishga, musobaqa dasturlarini modellashtirishga, ularning maqsadga muvofiq variativlik diapazonini va asosiy musobaqa shart – sharoitlariga nisbatan ishonchlilik darajasini kattalashtirishga yo‘naltiriladi. Bu bosqich tayyorgarlik davrining yakunlovchi qismidan boshlanadi va musobaqa davriga taalluqli bo‘ladi.

Harakatlarni o‘rganish va ularni bajarish texnikasini takomillashtirish jarayonida doimo xatoliklar vujudga keladi. Ularni o‘z vaqtida aniqlash va vujudga kelish sabablarini belgilash sezilarli darajada texnik takomillashish jarayoni samaradorligini ifodalaydi.

Harakatlar tuzilmasining va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini bir – biri bilan bog‘liqligi va o‘zaro bog‘lanishlari texnik mahoratni takomillashtirishning eng muhim uslubiy shartlaridan hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorlanganlik darajasini uning sport texnikasini egallash darajasiga mosligi – sportda texnik tayyorgarlik uslubiyotining eng muhim qoidasidir.

Sport – texnik tayyorgarlik samaradorligiga dastlabki tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlar, sport turi xususiyatlari, trenirovka siklining umumiy tuzilmasi va boshqa omillar ta’sir ko‘rsatadi.

Texnik tayyorgarlikni alohida (izolyasiya holda) o‘rganish mumkin emas, u yagona yaxlitning tashkil etuvchisi hisoblanadi va unda texnik echimlar sportchining jismoniy, psixik, taktik imkoniyatlari, shuningdek sport harakati bajarilayotgan tashqi muhitning aniq sharoitlari bilan chambarchas bog‘langandir.

8.3. Sport – taktik tayyorgarlik

Sport – taktik tayyorgarlik – ixtisoslashgan musobaqa faoliyati jarayonida sport bellashuvi olib borishning ratsional shakllarini egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U o‘z tarkibiga quyidagilarni oladi: tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini, hakamlik uslublarini va musobaqalar to‘g‘risidagi Nizomni, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o‘rganish; yaqinda bo‘ladigan musobaqalarda o‘z taktikasini qurish malakalarini o‘zlashtirish; taktik tuzilmalarni amaliy egallash uchun trenirovkada va nazorat musobaqalarida zarur bo‘ladigan shart – sharoitlarni modellash-tirish. Uning natijasi sportchini yoki jamoani taktik tayyorgarligining ma’lum darajasini ta’minlash hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik turli – tuman taktik usullar, ularni bajarish uslublari, hujumkorlik, himoyaviylik, qarshi hujumkorlik taktikasini va ularning shakllarini (individual, guruhli va jamoaviy) tanlash bilan chambarchas bog‘liq.

Taktik tayyorlanganlikni amaliy tadbiq etish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi: bellashuv to‘g‘risida yaxlit tasavvurni

yaratish; musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini shakllantirish; qabul qilingan qarorni qat'iylik bilan va o‘z vaqtida raqibning xususiyatlarini, tashqi muhit sharoitlarini, hakamlikni, musobaqaviy vaziyatni, xususiy holatni va boshqalarni inobatga olgan holda ratsional uslublar va harakatlar tufayli amalga oshirish.

Sportchining yuksak taktik mahorati yaxshigina tayyorgarlikning texnik, jismoniy, psixik tomonlarini darajasiga asoslanadi. Sport – texnik mahoratning asosini taktik bilimlar, malaka, ko‘nikmalar va taktik fikrlash sifati tashkil qiladi.

Sportchining taktik bilimlari deganda tanlangan sport turida ishlab chiqilgan taktikaning tamoyillari va ratsional shakllari to‘g‘risidagi ma'lumotlar tushuniladi.

Taktik bilimlar taktik ko‘nikma va malakalar ko‘rinishida amaliy qo‘llanadi.Taktik bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllanishi bilan birgalikda taktik fikrlash rivojlanadi. U sportchining bellashuvlarda taktik vazifalarni echish uchun ahamiyatli bo‘lgan ma'lumotlarni tez qabul qilish, baholash, ajratish va qayta ishlab chiqish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlar yakunini oldindan ko‘ra bilish, eng asosiysi – bir nechta mumkin bo‘lgan vaniantlar orasidan muvaffaqiyatga eltish ehtimoli eng katta bo‘lgan variantini eng qisqa yo‘l orqali tanlay bilish qobiliyatlari bilan xarakterlanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turini: umumiy va maxsus taktik tayyorgarlikni farq qiladilar. Umumiy taktik tayyorgarlik tanlangan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo‘lgan bilimlarni hamda taktik malaka va ko‘nikmalarni egallashga yo‘naltirilgan; maxsus taktik tayyorgarlik esa aniq musobaqalarda va

aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan bilimlarni va taktik harakatlarni egallashga yo‘naltirilgan.

Taktik tayyorgarlikning ixtisoslashgan vositalari va uslublari sifatida maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini (ularni taktik mashqlar deb ham yuritiladi) bajarishning taktik shakllari xizmat qiladi. Boshqa trenirovka mashqlaridan ularni quyidagilar ajratib turadi:

- mazkur mashqlarni bajarishda berilgan ko‘rsatma, birinchi navbatda, taktik masalalarni echishga qaratilgan bo‘ladi;

- mashqlarda ayrim taktik usullar va sport bellashuvi vaziyatlari taxminan modellashtiriladi;

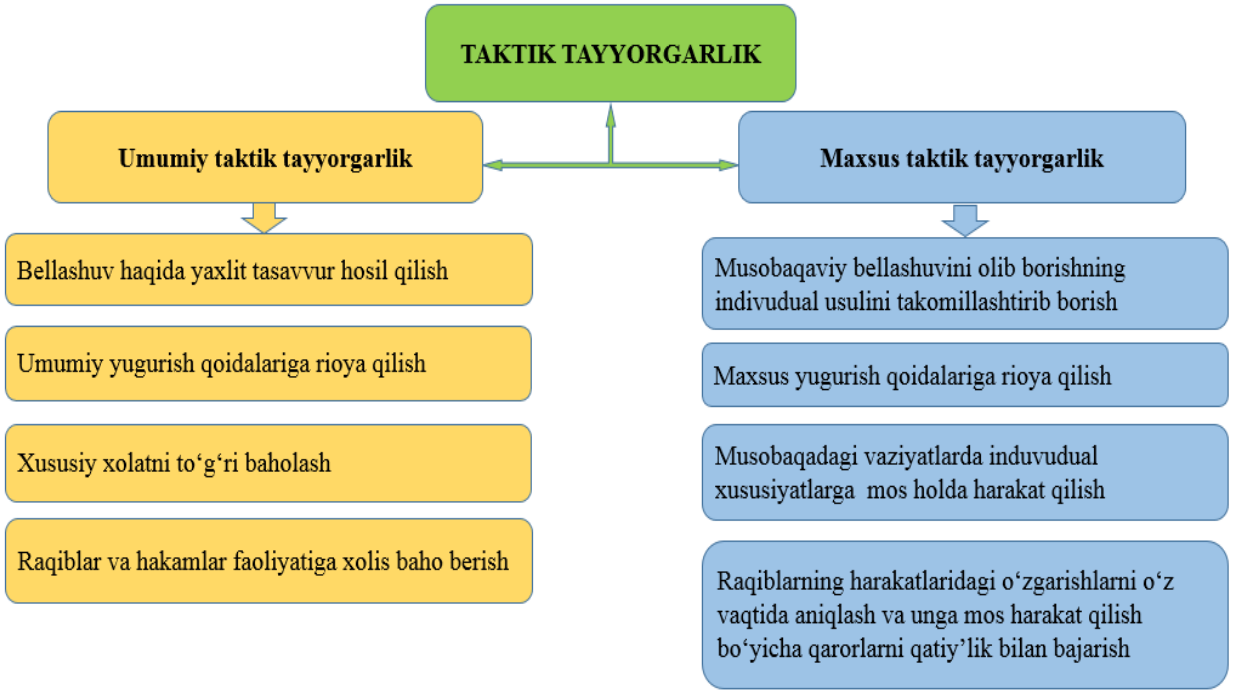
- zarur bo‘lgan hollarda musobaqalarning tashqi shart – sharoitlari ham modellashtiriladi.

Tayyorgarlik bosqichlariga bog‘liq holda taktik mashqlardan engillashtirilgan vaziyatlarda; murakkablashtirilgan vaziyatlarda; musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirilgan vaziyatlarda foydalaniladi.

mashg‘ulotda taktik mashqlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish zarurati, odatda, yangi murakkab malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish yoki avval shakllantirilgan ko‘nikma va malakalarni qayta shakl o‘zgartirib o‘rganish holatlarida paydo bo‘ladi.

Bunga taktikaning o‘rganilayotgan shakllarini, agar ularni ancha soddaroq operatsiyalarga (masalan, sport turlarida va yakkakurashda hujum, himoya, qarshi hujum taktikasini ajratish, masofalarda esa pozitsion kurashni ajratish va hokazo) bo‘laklash imkoni bo‘lsa, soddalashtirish yo‘li bilan erishiladi.

Oshirilgan murakkablikdagi taktik mashqlardan foydalanishning maqsadi – o‘rganilgan taktika shakllarining ishonchliligini ta’minlash va taktik qobiliyatlarining rivojlanishini rag‘batlantirish. Bunday mashqlarda tadbiq etiladigan nisbatan umumiy uslubiy yondashuvlar qatoriga quyidagilar kiradi:



12-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning taktik tayyorgarlik bo‘yicha me’zoni.

a) raqib tomonidan qo‘shimcha taktik qarshiliklar kiritilishi bilan bog‘liq bo‘lgan yondashuvlar. Shu bilan birga sportchi (yoki jamoa) taktik masalalarni echish paytida musobaqa sharoitlariga nisbatan ancha sezilarli darajadagi qarshilikni engib o‘tish zaruratiga duch keladi. Masalan, bir nechta (bellashuv davomida navbatma – navbat o‘zgarib turuvchi) raqiblar bilan trenirovka bellashuvida oldindan belgilangan rejani o‘yinli mashqlarda va «Bir kishi ikki kishiga qarshi», «Uch kishi beshtaga qarshi» va shu singari trenirovkali o‘yinlarda amalga oshirish;

berilgan texnik – taktik usullar yordamida usullarning ancha keng arsenalidan foydalanishga ruxsat etilgan raqib qarshiligini yengib o‘tish;

b) harakatlarning fazoviy va vaqtga bog‘liq shart – sharoitlari cheklanganligi bilan bog‘liq yondashuvlar;

v) foydalaniladigan taktik variantlarning majburiy kengaytirish bilan bog‘liq yondashuvlar;

g) musobaqa maqsadga erishish uchun imkon berilgan urinishlar sonini cheklanganligi bilan bog‘liq yondashuvlar.

Taktik tafakkurni takomillashtirish jarayonida sportchining quyidagi qobiliyatlarini rivojlantirish zarur bo‘ladi: musobaqaviy vaziyatni tez qabul qilish, adekvat holda anglash, baholash, tahlil qilish hamda vujudga kelgan musobaqaviy vaziyat, o‘z tayyorgarlik darajasiga va o‘zining tezkor holatiga mos holda qaror qabul qilish; raqib harakatlarini oldindan ko‘ra bilish; o‘z harakatlarini musobaqa maqsadlariga va aniq musobaqaviy vaziyat vazifasiga mos holda tuzish.

Haqiqiy raqib bilan ham, shartli raqib bilan ham trenirovka qilish usuli sportchining taktik tafakkurini takomillashtirishning asosiy ixtisoslashgan usuli hisoblanadi.

Sport taktikasi asoslarini o‘rganish va takomillashtirish bilan bir qatorda quyidagilarni ham amalga oshirish zarur:

- sport taktikasi, uning samaprali shakllari qonuniyatlari to‘g‘risidagi bilimlarni muntazam to‘ldirib va chuqurlashtirib borish;

- sport sohasidagi raqiblar to‘g‘risida doimo «razvedka» qilib (ma’lumotlar yig‘ib) turish, aniq raqib yoki musobaqa shart – sharoitlariga qarab turli taktik rejalar ishlab chiqish;

- sport – taktik malaka va ko‘nikmalarni, sxemalarni va shu singarilarni yangilash va chuqurlashtirish;

- sportchining taktik tafakkurini tarbiyalash.

Sport trenirovkasi mazmunining amaliy bo‘limi sifatida taktik tayyorgarlik eng to‘liq holda bevosita asosiy bellashuvlar arafasidagi bosqichlarda hamda asosiy musobaqalar orasidagi bosqichlarda taqdim etiladi.

Bevosita mas’uliyatli musobaqaga tayyorgarlik bosqichida taktik tayyorgarlik uslubiyoti, birinchi navbatda, taktikaning mazkur musobaqada foydalaniladigan yaxlit shakllarini eng to‘liq modellashtirilishini ta’minlashi kerak. Shu bilan birga, bu holda modellashtirishning maqsadi – ishlab chiqilgan taktik niyat va rejalarni kutilayotgan bellashuvlarning shart – sharoitlariga imkon qadar eng ko‘p mos tushadigan sharoitlarda sinovdan o‘tkazish.

8.5. Ma’naviy – ruhiy tayyorgarlik

Ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik – bu trenirovka faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish, musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishonchli ishtirok etish uchun sportchilarda shaxs va ma’naviy-ruhiy sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish maqsadida qo‘llanadigan psixologik – pedagogik ta’sirlar tizimidir.

Ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik shunday ruhiy holatni vujudga keltirishga yordam beradiki, u, bir tomondan, jismoniy va texnik tayyorlanganlikdan eng samarali foydalanishga xizmat qiladi, boshqa tomondan esa – musobaqaoldi va musobaqada xalaqit beruvchi omillarga (o‘z kuchiga ishonmaslikka, mumkin bo‘lgan mag‘lubiyatdan qo‘rquvga,

tanglik ahvoliga, ortiqcha hissiyotlarga berilishga va boshqalarga) qarshi turish imkoniyatini beradi.

Umumiy ma’naviy-ruhiy va aniq musobaqaga ma’naviy-ruhiy tayyorgarlikni o‘zaro farqlash qabul qilingan.

Umumiy ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik quyidagilar bilan hal etiladi:

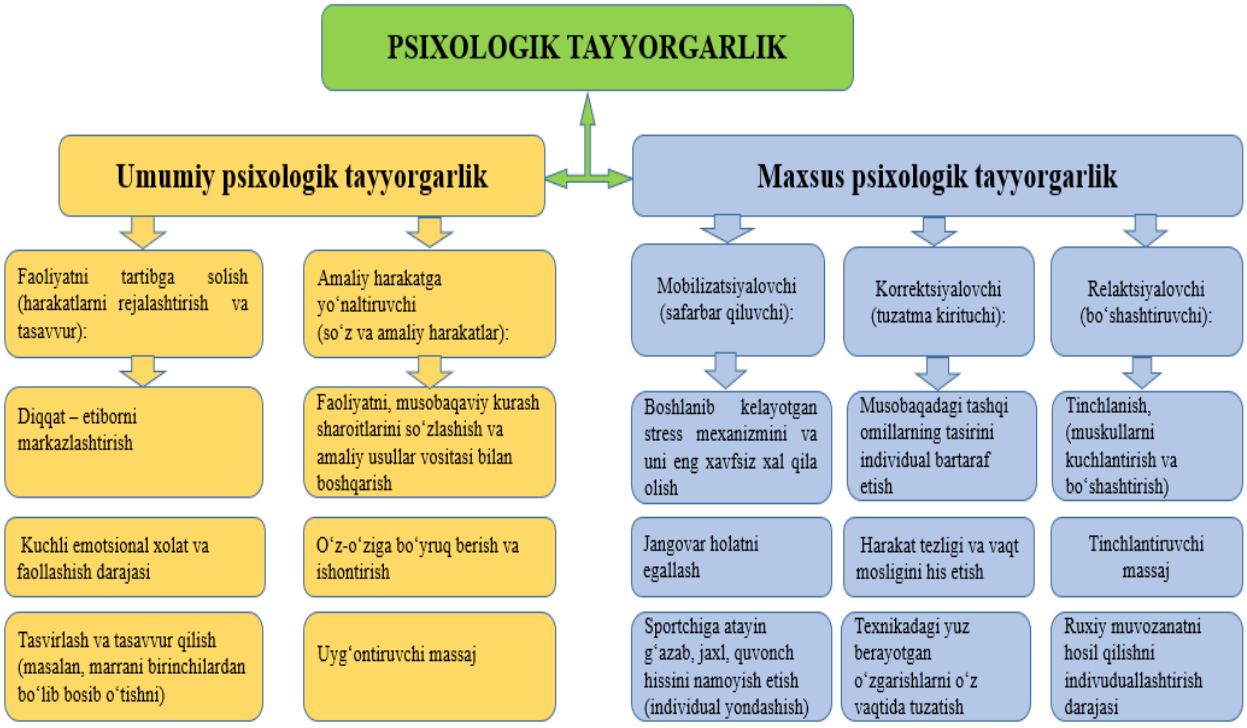
1) sportchini ekstremal shart – sharoitlarda faoliyat olib borishiga ma’naviy-ruhiy tayyorgarligini ta’minlaydigan universal usullarni: kuchli emotsional va faollashish darajasi hamda diqqat – e’tiborni markazlashtirish va taqsimlash holatlarida o‘zini mustaqil boshqarish usullarini o‘rgatish; maksimal irodaviy va jismoniy kuchlanishlarga o‘z – o‘zini mustaqil tashkil etish va safarbar qilish usullariga o‘rgatish;

2) faoliyatida musobaqaviy kurash sharoitlarini so‘zlashish va natural usullar vositasi bilan modellashtirish uslublarini o‘rgatish. Aniq musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish ma’lum bir emotsional uyg‘onganlik fonida hamda motivatsiyaga, sportchini mazkur yutuqqa erishishga talabchanligi va unga erishishning sub’ektiv ehtimoliga bog‘liq holda rejalashtirilgan natijaga erishish uchun ko‘rsatmani shakllantirishni nazarda tutadi. Emotsional xolat darajasini o‘zgartirish, talabchanlik kattaligini hamda maqsadning jamoatchilik va shaxsiy ahamiyatini, shuningdek muvaffaqiyatning sub’ektiv ehtimolini korreksiya qilish bilan sportchini bo‘lg‘uvchi musobaqaga ma’naviy-ruhiy tayyorgarligining kerakli holatini shakllantirish mumkin.

Ma’naviy-ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, uning tuzilishi, erishishning usul va vositalari sport turining xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Kundalik trenirovka jarayonida ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik, o‘z maqsad va vazifalariga ega bo‘lsa ham, go‘yoki tayyorgarlikning boshqa

turlari (jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik) tarkibiga kiritilgandek bo‘ladi. Agar texnik tayyorgarlikning maqsadi – mazkur sportchining effektiv faoliyatini ta’minlaydigan potensial imkoniyatlarini amalga oshirish bo‘lsa, u holda xususiy masalalarning turli – tumanligi (motivatsion ko‘rsatmalarni shakllantirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash, harakatlanish malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirish, intellektni rivojlantirish, trenirovka va musobaqa yuklamalariga nisbatan ruhiy turg‘unlikka erishish) har qanday trenirovka vositasi u yoki bu darajada ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik masalalarini echilishi uchun xizmat qilishga olib keladi.



13-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarlik bo‘yicha me’zoni.

Sportchilarni ma’naviy-ruhiy tayyorgarligi jarayonida qo‘llanadigan aniq vosita va usullarning mazmunini quyidagi (A.V. Rodionov, (1995) taklifini bo‘yicha) klassifikatsiya yoritib beradi.

Qo‘llanish maqsadiga ko‘ra ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari quyidagilarga bo‘linadi:

1)mobilizatsiyalovchi (safarbar qiluvchi);

2) korreksiyalovchi (tuzatma kirituvchi);

3)relaksatsiyalovchi (bo‘shashtiruvchi).

Mazmuniga ko‘ra ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

1)psixologik – pedagogik (ishontiruvchi, yo‘naltiruvchi, harakatlanuvchi, axloqiy – tashkil etuvchi, ijtimoiy – tashkil etuvchi hamda ularning kombinatsiyalari);

2)asosan psixologik (sub’ektiv, ya’ni uqtiruvchi, so‘z va natura ta’siri birgalikda olib boriladigan mental; ijtimoiy – o‘yinli, ularning kombinatsiyalari);

3) asosan psixofiziologik (apparatli, psixofarmakologik, nafas oluvchi, ularning kombinatsiyalari).

Ta’sir sohasi bo‘yicha ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari quyidagilarga bo‘linadi:

1)perseptiv – psixomotor sohani (ya’ni, vaziyatni qabul qilish va motorli harakatlar bilan bog‘liq sifatlarni) korreksiyalashga yo‘naltirilgan vositalar;

2)intellektual sohaga ta’sir ko‘rsatuvchi vositalar;

3)irodaviy sohaga ta’sir etuvchi vositalar;

4)emotsional sohaga ta’sir etuvchi vositalar;

5)axloqiy sohaga ta’sir ko‘rsatuvchi vositalar.

Adresat (ta’sir ko‘rsatiluvchi kishi) bo‘yicha ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari quyidagilarga bo‘linadi:

1)murabbiyni ma’naviy-ruhiy tayyorlashga yo‘naltirilgan vositalar;

2)bevosita sportchini yoki jamoani boshqarish vositalari.

Qo‘llash vaqti bo‘yicha ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va ko‘nikmalari quyidagilarga bo‘linadi:

1)ogohlantiruvchi;

2)musobaqa oldi;

3)musobaqa;

4)musobaqadan keyingi.

Qo‘llanish xarakteriga ko‘ra ular o‘z – o‘zini regulyasiya qilish (autota’sir) va geteroregulyasiyaga (pedagogik jarayonning boshqa ishtirokchilarini – murabbiyni, psixologni, shifokorni, massajchini va boshqalarni ta’siriga) bo‘linadi.

Vosita va usullarni aniq tanlanishiga vaqt omili, musobaqa o‘tkaziladigan joy, jamoadagi ijtimoiy – psixologik ahvol, sportchining individual xususiyatlari sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Safarbar etuvchi vositalar va usullar ma’naviy-ruhiy tonusni ko‘tarishga, sportchini faol intellektual va motorli faoliyatiga ko‘rsatmani shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bularga o‘z – o‘ziga buyruq berish, ishontirish singari og‘zaki vositalar; «psixik regulyasiya qilinuvchi trenirovka» («safarbar qilish» varianti), konsentratsiya (diqqatni jamlash) mashqlari singari psixik regulyasiya qiluvchi mashqlar; akupunkturani uyg‘ontiruvchi varianti, uyg‘ontiruvchi massaj singari fiziologik ta’sir vositalari kiritiladi.

Sportchini ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vosita va usullari

Tuzatish kirituvchi vositalarni odatda og‘zaki ifodalanadigan vositalar toifasiga kiritadilar va ular geterota’sir ko‘rsatuvchi shaklida

bo‘ladi Ular sifatida sublimatsiyaning (sportchining musobaqani mumkin bo‘lgan yakuni to‘g‘risidagi fikrlari o‘zining xususiy texnik – taktik harakatlarini ijobiy baholash yo‘nalishiga tomon siqib boriladi) turli variantlari, maqsadni nazarda tutishni o‘zgartirish usullari, «ratsionallashtirish» usuli (sportchiga boshlanib kelayotgan stress mexanizmini va uni nima eng xavfsiz qilishini tushuntirish), K. S. Stanislavskiy tizimi bo‘yicha (sportchiga atayin g‘azab, jahl, quvonch, gumon va boshqalarni namoyon etishni taklif qilish) «hissiyotlar gimnastikasi» bo‘lishi mumkin.

Relaksatsiyalovchi vositalar sportchining qo‘zg‘aluvchanlik darajasini pasaytirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi hamda ma’naviy-ruhiy va jismoniy tiklanish jarayonini yengillashtiradi. Bunga misol sifatida «tinchlanish», «progressiv relaksatsiya» (muskullarni navbatma – navbat kuchlantirish va bo‘shashtirish), «psixik regulyasiya pauzalari», tinchlantiruvchi massaj singari psixik regulyasiyalovchi trenirovka variantlarini aytib o‘tish mumkin.

Psixologik – vositalar faqat psixologning biladigan va shug‘ullanadigan sohasi (kompetensiyasi) emas, balki pedagog va murabbiyning ham kompetensiyasiga kiradi. Ular verbal (og‘zaki) ta’sirga asoslanadi va asosan sportchini ma’naviy va axloqiy sohasiga yo‘naltirilgan bo‘ladi. So‘zdan samarali va jozibali foydalana olish.

Texnologiyasi bo‘yicha fiziologik, lekin o‘z tarkibida asosan bilvosita ma’naviy-ruhiy ta’sirga ega bo‘lgan vositalarga shartli ravishda psixofizioloik vositalar deb aytiladi. Akunpunktura, massaj, badan qizdirish mashqlari (ayniqsa u psixologik nuqtai nazardan bilimdonlik

bilan tashkil etilgan va sportchida kerakli kayfiyatni shakllantirish maqsadiga yo‘naltirilgan bo‘lsa) ana shunday vositalar hisoblanadi.

Ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalarining anchagina katta qismini ixtiyoriy o‘z – o‘zini regulyasiya qilish usullari tashkil etadi. Qo‘llanish usuliga ko‘ra ishontirish, o‘z – o‘zini ishontirish (o‘z – o‘ziga buyruq berish), harakatlanish va nafas olish mashqlari, tasvirlash va tasavvur qilish (masalan, ideomotor trenirovkasi vositalari yordamida) mexanizmlaridan foydalanish bunday usullar bo‘lishi mumkin.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Sport tayyorgarligiga tavsif ?
2. Jismoniy tayyorgarlik – bu?
3. Jismoniy tayyorgarlik qanday turlarga bo‘lingan holda mashg‘ulotlarda olib boriladi ?
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlikga tavsif ?
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik maqsadi va qo‘llanilishi?
6. Texnik tayyorgarlikga tavsif?
7. Texnik tayyorgarlik qanday talablarga javob berishi lozim?
8. Raqiblar uchun texnikaning minimal taktik informativligiga tavsif?
9. Sport – taktik tayyorgarlikga tavsif ?
10. Taktik tayyorlanganlikni amaliy tadbiq etishning axamiyati?
11. Taktik tayyorgarlikning ikki turini: umumiy va maxsus taktik tayyorgarlikni farq qiladilar va bularga tavsif ?
12. Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda murabbiyning roli va axamiyatiga tavsif ?
13. Ma’naviy-ruhiy tayyorgarlikni sport mashg‘ulotlarida tashkil qilishning o‘rni?
14. Qo‘llanish maqsadiga ko‘ra ma’naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari 3 ta va ularga tavsif?

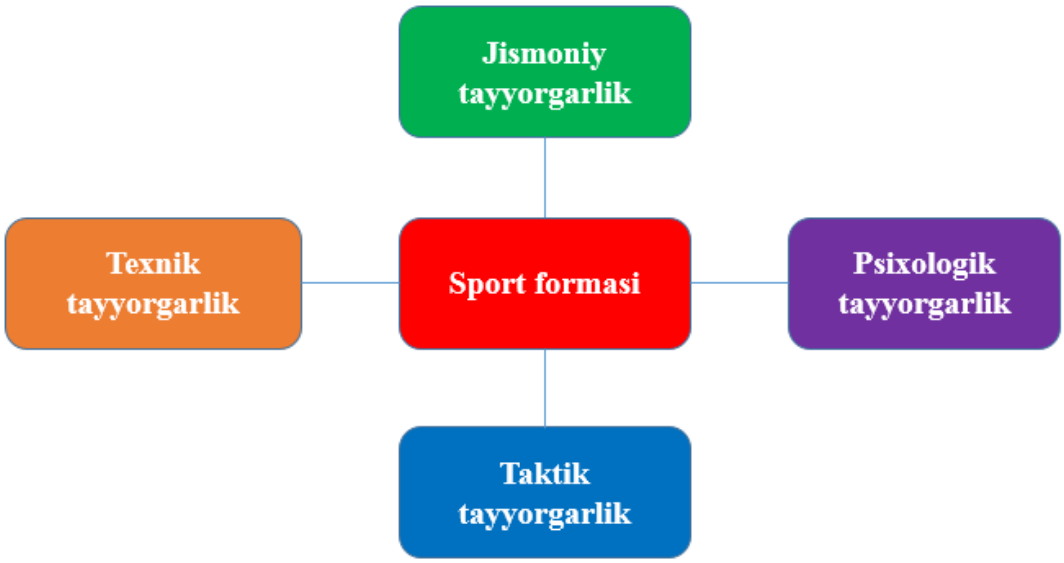
IX BOB. SPORT FORMASI TARAQQIYOTINING FAZALI TASHKIL TOPISHI

Sport formasi – tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa jarayonida sportchi shaxsiy natijasini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha tomonlari: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional va integral tayyorgarlikni uyg‘unlashgan optimal holatda tashkil topshidir.

Muallif: X.X.Qurbonov

14-rasm. Sport formasi tarifi.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjud bo‘lsagina sportchi formada hisoblanadi.



15-rasm. Sport formasining tarkibiy tuzilmasi.

Sport formasi ko‘p jihatlidir. Maxsus ma’lumotlarni umumlash-tirib, unga xos bo‘lgan belgilar kompleksini ko‘rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

- sport formasida bo‘lmagan paytda mumkin bo‘lmagan yuqori funksional darajada maxsus muskul ishini bajara olish qobiliyati, ya’ni

sport formasi davrida organizm eng yuqori funksional darajaga ega bo‘ladi;

- funksiyalarni tejash, ya’ni nihoyat darajasiga yetmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinatsiya qilinishi hamda organizmning funksional imkoniyatlari yuqoriroq bo‘lishi tufayli qator fiziologik o‘zgarishlarni kamaytirish;

yuqori turg‘unlik va shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik steriotiplarining varinativligi (o‘zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishi);

yuqori safarbarlik, ya’ni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o‘ta oladigan qobiliyatning mukammalroqligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o‘tishi, sport formasi davrida ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo‘ladi.

Sport formasi haqida psixologik tomondan quyidagi belgilarni ko‘rsatish mumkin:

- tanlangan sport turi sharoitlari bilan bog‘liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda “suvni his etish” va h.k.);

- harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat malakalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo‘lish imkoniyatlarining yuksalishi;

- iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayshi, ham shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

- musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat, sport formasi-kuch-quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo‘r jasorat ko‘rsatish mumkin bo‘lgan davr.

Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuqori taraqqiy etgan bo‘lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo‘lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo‘lmasa, agar unda shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo‘lmasa, u hech qachon yuqori natija ko‘rsata olmaydi. Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o‘zaro o‘yg‘unligi shunday bo‘lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o‘z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bo‘lsin.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o‘ziga qarab tadbiq etish kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyotining faqat aniq sikli uchun to‘g‘ri bo‘ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o‘zgarib boradi-sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko‘rsatkichlari bo‘yicha boshqacha bo‘la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma-xil uslublardan foylanadilar. Shulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo‘lish mumkin.

Pedagogik uslublar - sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik

darajasini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, ya’ni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo‘lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo‘ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomonlari xuddi ko‘zguda ko‘rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o‘zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o‘sha darajaga yaqin natija ko‘rsatsa, taxminan bo‘lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashqari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining yetarli darajada obyektiv miqdor o‘lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakkama-yakka olishuv va b.). Bular bari qo‘shimcha xususiy mezonlar bo‘lishini talab etadi.

Shu maqsadda jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. Shuningdek, musobaqalar va mas’uliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o‘zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo‘llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo‘lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, siklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshqalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy-fiziologik uslublari- organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda ta’min etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spetsifik yuklamalar bilan funksional sinovlardan foydalaniladi.

Ham pedagogik, ham tibbiy-fiziologik ma’lumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to‘liq tavsif berish mumkin bo‘ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy-fizilogik ma’lumotlar nihoyatda muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so‘z shubhasiz murabbiyda qoladi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko‘rsatadi. Bu jarayon uch fazadan-formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo‘qotishdan iborat bo‘ladi**.**

9.1. Sport formasiga kirish fazasi

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo‘ladi.

Bunda gap avvalo organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma-xil harakat mahorati va malaka-larini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika-taktikasining yangi elementlarini shakl-lantirish haqida bormoqda. Bular bari qo‘shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo‘lishi, binobarin mashg‘ulotning mazkur siklidagi sport natijalarining darajasi ham ana shu poydevorning sifatiga bog‘liq bo‘ladi.

Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo‘lmaydi, organizmda eng muhim funksional o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o‘rtasida, shuningdek, harakat malakalari o‘rtasida bir-biriga salbiy ta’sir etish ham bo‘lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo‘layotgan payt, ular

bir-biriga “*jipslashib*”, bir butun bo‘lib birlashib ketmagan bo‘ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya’ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaktda moslashish jarayonlar ko‘proq, ixtisoslangan xarakter kasb etadi va ko‘chayotgandek bo‘ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o‘zgarishlarning yetakchi yo‘nalishi bo‘ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni ta’minlaydigan ayrim komponentlar birlashib, yaxlit tizimni-sport formasini yaratadi.

9.2. Sport formasining yuqori darajada tashkil topishi (sport formasi)

Sport formasini fazasi sportda yutishga optimal (mazkur sikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab borish bilan xarakterlanadi. Bu vaqtda sport mashg‘uloti bilan bog‘liq, bo‘lgan biologik o‘zgarishlarning davom etish darajasi (juda bo‘lmaganda katta yoshlilarda) tushib ketishi o‘z-o‘zidan har qalay kamaya borsa kerak, chunki bu vaqtda yuqori darajadagi sport ko‘rsatkichlari nisbatan turg‘unlasha boradi.

Sport formasi davrida tub o‘zgarishlarga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, chunki ular sport formasini yo‘qotishga olib kelgan bo‘lar edi. Biroq, bu bundan oldingi konstruktiv fazada qo‘lga kiritilgan imkoniyatlar va bu yerda faqat ekspluatatsiya qilinadi, degan ma’noni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fonida sport yutuqlariga erishish bevosita bog‘liq bo‘lgan hamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi. Shuning uchun natijalar o‘sa boradi, biroq, bu o‘sish mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi.

Mashg‘ulot tuzilish xususiyatlariga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi sport natijalari bir yillik dinamikasining tiplari turlicha bo‘ladi. Bular quyidagilardan iborat: “*cho‘qqilar*” orasida uncha uzoq, davom etmaydigan 4-haftaga boradigan pasayishlar bor “*bir cho‘qqilik*” “*qo‘sh cho‘qqilik*”. Bular ko‘p turli hollarning barchasini qamrab olmaydigan faqat asosiy, qancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari sportning ayrim turlari (masalan, og‘ir atletika) uchun oralig‘i 3 oydan ortiq pasayishga ega bo‘lgan “qo‘sh cho‘qqilik” dinamika, tipikdir.

Sport formasini saqlab turish muddatlarini aniq belgilash ancha qiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statistik analiz qilish asosida taxminan shuni aytish mumkinki, yuqori malakali sportchilarda bu muddat odatda “bir cho‘qqilik” dinamikada 2-3 oyga yaqin, “*qo‘sh cho‘qqilik*” esa, jamlab hisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Cho‘qqilar orasidagi nisbatan uncha uzoq, davom etmaydigan pasayishlar, aftidan, alohida oraliq momentlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritilishi to‘g‘ri bo‘lsa kerak. Bu paytda sport formasining asosiy tarkibiy qismlari yo‘qolmasa kerak; faqat spetsifik funksional kayfiyat bir oz pasayishi mumkin. Ko‘rsatilgan muddatlarni tibbiy-fiziologik ma’lumotlar ham tasdiqlaydi.

Sport formasini saqlab turishning qaysi varianti yaxshiroq ekanini aytish hozircha qiyin. Ko‘p narsa, shubxasiz, sport turlarining xususiyatlariga bog‘liq. Yana shu narsa ham ma’lumki, “qo‘sh cho‘qqilik” variantlarda mashg‘ulotlarning musobaqa davrini uzaytirish imkoni paydo bo‘ladi. Mazkur variantlar ham, aslini olganda, ana shunday zaruriyat orqasida paydo bo‘lgan.

9.3. Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasida

Mashq bilan chiniqqanlikni ma’lum tomonlari readaptatsion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so‘nib boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o‘ta boradi.

Sport formasining yo‘qotilishi organizm hayotiy funksiyalarining tushkunligi emas. Umumiy rejim va mashg‘ulotni ratsional tashkil etilsa, odatdagi hayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi-bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveyev, E.V.Kukolevskaya, E.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi yuklamalar hamda kundalik mashg‘ulotlar natijasida ba’zi bir ijobiy o‘zgarishlarning sodir bo‘lishi davom etadi. Aftidan, bu vaqtda avvalgi yuklamalar tufayli eng uzoq, davom etadigan o‘zgarishlar nihoyasiga yetadi, plastik almashinish jarayonlarida ba’zi bir assimilyatsiya momentlari kuchayadi.

Sportchi ko‘p vaqt va kuch sarf qilib, sport formasiga kirib olgandan keyin uni yo‘qotish xato emasmi? Bu savolga to‘g‘ri javob berish uchun quyidagilarni hisobga olish kerak;

1. Sport-mashg‘uloti uzluksiz suratda kamolotga erishib borishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo‘lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich (va faqat shu bosqich) uchun optimal holatdir. Biroq sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo‘lgan holatdan keyingi, yana ham yuqoriroq bosqichi uchun optimal bo‘la olmaydi. Shu sababdan bir marta qo‘lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish-bir joyda qimirlamay turib qolish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani “*tashlab*”, yangi formaga kirish kerak.

Yangi formaga kirish uchun, anchagina o‘zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta’minlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni orttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabillashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo‘lganiga qaraganda anchagina ko‘p o‘zgartirish va yaxshilash kerak.

2. Mashg‘ulot-yuklamalari faqat yaqindayok effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo‘llanilgan yuklamalar ta’siri bir-biriga qo‘shilib borishi bilan bog‘liq bo‘lgan kumulyativ effekt ham beradi. Yuklamadar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog‘liq kumulyatsiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklamalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga bog‘liq) adaptatsioi mexanizmlarning xaddan tashqari zo‘riqib ketishiga qarshi qo‘riqlovchi reaksiya paydo bo‘lsa kerak. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa holatga o‘tish, faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklamalar o‘ta mashq bilan chiniqqanlikka olib keladigan stressorlar xizmatini o‘taydigan bo‘lib qolishlari mumkin.

3. Sport formasining negizida yotgan-turli biologik funksiya va jarayonlar o‘rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o‘zi ham sportchi tizimi uchun juda og‘irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o‘zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti fonida va turli adaptatsion jarayonlar o‘rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitida hal etishga to‘g‘ri keladi.

Sport formasining tashkil topishi, saqlab turilishi va vaqtincha yo‘qotilishi nihoyatda aniq, mashg‘ulotlar ta’siri natijasida ro‘y beradi.

Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning xarakteri o‘zgarib turadi. Shunga muvofiq mashg‘ulot jarayoni uch davrga bo‘linadi:

1) sport formasiga kira borish uchun zarur sabab va sharoitlar yaratiladigan davr (fundamental davr);

2) sport formasini saqlab turiladigan va uni sport yutuqlariga aylantiradigan davr (musobaqalar davri);

3) zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beriladigan davr. Bu davr mashg‘ulotning kumulyativ effekti o‘ta mashq bilan chiniqqanlik o‘tib ketishi oldini oladi va shu bilan birga sport takomilining navbatdagi bosqichi o‘rtasidagi uzviylikni ta’minlaydi (o‘tish davri).

Bu davrlar faqat sportchi biologik sabablar bilan hamisha sport formasida bo‘la olmasligi uchungina emas, balki mashg‘ulotlarning tuzulishi va mazmunini muntazam o‘zgartirib turish-sportda kamolotga erishishning zarur obyektiv sharti bo‘lgani uchun ham paydo bo‘ladi.

Mashg‘ulot davrlari bilan sport formasining rivojlanish fazalari o‘rtasidagi mustahkam aloqani ta’kidlash bilan birga, ularni aslo bir-biriga tenglashtirmaslik kerak.

Sport formasining rivojlanish fazalari-bu **biologik** asosdagi jarayonning birin-ketin keladigan momentlari (stadiyalardir; ular sportchi organizmida mashg‘ulotning va boshqa omillarning ta’siri ostida ro‘y beradigan fiziologik, biokimyoviy va morfologik o‘zgarishlarning bosqichlaridir.

Mashg‘ulot davrlari esa, o‘z mohiyati jixatidan **pedagogik** jarayonning birin-ketin keladigan stadiyalaridir; ular sportchining

o‘sishiga maqsadga muvofiq ta’sir ko‘rsatadigan ma’lum vosita va uslublardan unumli foydalanish bilan xarakterlanadi. Demak, mashg‘ulot davrlari-sport formasini rivojlantirishni boshqarish jarayonining birin-ketin keladigan stadiyalaridir.

O‘tish davrining muddatlari birinchi galda avvalgi yuklamalarning jamlangan miqdori hamda kuch-quvvatni tiklab olish jarayonining qancha davom etishiga bog‘liq.

Mashg‘ulot siklining umumiy uzunligini ko‘pincha taqvim yili bilan belgilaydilar. Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, ko‘p hollarda sport natijalarini o‘stirishni ta’minlash uchun mazkur muddat to‘la yetarlidir. Shu bilan birga sportning ayrim turlarida (og‘ir atletika, yengil atletikaning tezkor-kuchlilik turlarida, suzishdagi, spirinter masofalarida va sportining shu xarakterdagi boshqa turlarida ham) sport formasini faqat bir yilda emas, hatto yarim yilda ham yangilash mumkinligi aniqlangan. Sportning bunday turlari uchun bir yillik hamda yarim yillik yoki “ikkilangan” mashg‘ulot sikllaridan, ularni ma’lum tartibda bir-biri bilan almashtirib, foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Har jihatdan qaraganda, yarim yillikdan kam bo‘lgan sikllar sport formasini yangilash uchun doimiy asos bo‘la olmaydi. Bir yillikdan ortiq; muddatli sikllar ba’zi holarda ma’qulroq, bo‘lib chiqishi ham mumkin.

Malakali sportchilar uchun davrlarning tahminan quyidagi muddatlarini belgilash mumkin:

Fundamental davri 3,5-4 oydan (bu yarim yillik va “ikkinlangan” mashg‘ulot sikllari uchun xarakterlidir) 5-7 oygacha (bir yillik sikllarda);

Musobaqalar davri-1,5-2 oydan (yarim yillik va “*ikkilangan*” siklda) 4-5 oygacha (bir yillik siklda); o‘tish davri 3-4 haftadan (yarim yillik siklda) 6 haftagacha (bir yillik va “*ikkilangan*” sikllarda). Bunda sportning bir xil turlari uchun ko‘rsatilgan muddatlarning to‘la diapazoni, boshqa turlari uchun esa faqat ayrim muddatlargina to‘g‘ri keladi.

Mashg‘ulot davrlarining uzunligi sport bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanish jarayonida o‘zgarmas bo‘lib qolmaydi. Shuning uchun yuqorida keltirilgan raqamlar barchaga baravar to‘g‘ri kelavermaydi. Mashq bilan chiniqqanlik qancha kam va mashg‘ulotda qo‘llaniladigan-yuklamalar darajasi qancha past bo‘lsa, muddatlardagi farq ham shuncha ko‘p bo‘ladi.

Sport mashg‘uloti davrlari o‘rin almashgan sari, sport formasi ham yuqorida keltirilgan ma’lumotlar bo‘yicha tashkil topib boradi bu esa mashg‘ulot va sport formasining uzviy aloqador o‘zgarmas qonuniyatlar asosida bog‘langanligini ko‘rsatib beradi. Murabbiy esa shug‘ullantira-yotgan sportchisining individual xususiyatlarini hisobga olib jarayonni doimiy ravishda kuchli nazorat ostida olib borishi lozim bo‘ladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Sport formasi qanday fazalardan tashkil topadi?

2. Sport formasining birinchi fazasi mashg‘ulotlarning qaysi davrida shakllanadi?

3. Sport formasining ikkinchi fazasi mashg‘ulotlarning qaysi davrida shakllanadi?

4. Sport formasining uchinchi fazasi mashg‘ulotlarning qaysi davrida shakllanadi?

Xulosalar

Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish unda qo‘llaniladigan vosita va usullarni doimo variativ ravishda qo‘llash, yuklamalar taqsimotida esa spor turining xususiyatlari, yillik tayyorgarlikning davr va bosqichlarining xususiyatlari, sportchilarningi umumiy tayyorgarlik holati, yoshi va jins kabi bir qator omillarni inobatga olgan holda tashkil etish va o‘tkazish hamisha dolzarbligicha o‘z ahamiyatini saqlab qoladi.

Sport musobaqalarida sharoit, raqobat, bo‘lajak start to‘g‘risidagi fikr, g‘alaba qilish mumkin ekanligi ta’sirida hosil bo‘lgan emotsional ruxlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo‘shilishi ro‘y beradi. Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta’sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to‘sqinsimon o‘zgarishiga olib keladi. Bunday to‘lqinning yuqori nuqtasi sport formasi qanday ekanini ko‘rsatadi (albatta, texnika, taktika, jismoniy va irodaviy tayyorgarlik turg‘un bo‘lsa). Bunday to‘lqinsimonlik sportchi bir necha oy davomida ko‘p musobaqalarda sport formasida bo‘lishiga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan o‘qituvchi va murabbiylar uchun mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlarini va bu jarayonga tasir etuvchi omillarni hisobga olgan holda tashkil etish, nazorat qilishini va o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Shundagina mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifalar to‘laqonli hal etiladi, sport natijalarining yaxshilanib borishi taminlanadi, muammoli holatlarning oldi olinadi va kutilgan samaradorlikka erishish mumkin bo‘ladi.

Shu o‘rinda aytib o‘tishimiz joizki, mamlakatimiz mustaqillikka erishilgandan so‘ng, ayniqsa oxirgi 10 yillikda sportchilarimiz tomonidan qo‘lga kiritilgan natijalar yildan-yilga yuqorilab borayotganligi quvonarli hol. Sportchilarimiz tomonidan erishilgan natijalarda, sohaga qartilayotgan alohida etibor, yaratib berilayotgan shart-sharoit muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek sportchilarimiz, murabbiylarimiz va soha mutaxassislarining tinimsiz mehnatlari taqsinga sazovor.

Sportimizning yanada rivojlanishida esa sohada faoliyat olib borayotgan olimlardan har tomonlama puxta ilmiy izlanishlarga asoslangan adabiyotlar yaratish va amaliyotga tadbiq etishni hamda, murabbiylar va sportchilarimizdan esa mas’uliyatini yanada oshirish tanlangan sport turida qo‘llanilayotgan ilg‘or uslub va vositalardan yangicha ijodiy yondashuvlar asosida amaliyotda qo‘llash murakkab ko‘p omilli jarayon sifatida davom etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni 4 sentabr 2015-yil.

2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik 2-jild. Toshkent. ITA-PRESS, -2015. 182 b.

3. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari”. T., 2005. 261 b.

4. Kerimov F.A, Umarov M.N. “Sportda prognozlashtirish va modellashtirish”. -T: O‘zDJTI, 2005 yil. 187 b.

5. Частоедова А.Ю. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебное пособие. Toshkent. O‘zbek-kitobsavdo-nashriyot nmiu, -2020. 472 c.

6. Умаров Д.Х. Теория и спорта. Учебник. Toshkent. O‘zbek-kitobsavdo-nashriyot NMIU, -2021. 224 c.

7. Umarov D.X, To‘xtaboyev N.T. Sport nazariyasi. O‘quv qo‘llanama. Toshkent. Ilm-fan nashriyoti, -2024. 226 b.

8. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi. Darslik. Toshkent. Makon savdo print, -2023. 234 b.

9. Umarov D.X., O‘rinboyev E.A., Qurbonov X.X va Arabov X.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport). Darslik. Toshkent. Makon savdo print xk., -2025. 295 b.

10. Qurbonov X.X. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda yengil atletika). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. O‘zbek-kitobsavdo-nashriyot NMIU, -2022. 252 b.

11. Umarov D.X., Umarov M.N. Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. Darslik. Toshkent. O‘zbek-kitobsavdo-nashriyot. NMIU, -2023. 515 b.

12. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 90-93.

Mundarija

Kirish 3

I BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING QONUNIYATLARI (TAMOYILLARI)NING SPORT MUSOBAQALARIDAGI XUSUSIYATLARI 6

1.1. Yuqori ko‘rsatkichlarga intilish tamoyili 7

1.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili 8

1.3. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi tamoyili 10

1.4. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi tamoyili 12

1.5. Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi tamoyili 15

1.6. Mashg‘ulot jarayonining siklligi tamoyili 18

II BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING VOSITALARI 20

2.1. Umumtayyorgarlik mashqlari 20

2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari 22

2.3. Tanlangan musobaqa mashqlari 24

III BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILADIGAN USLUBLAR 25

3.1. Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli 27

3.2. Ko‘rgazmalilik uslublari 27

3.3. Tez axborot uslublari 28

3.4. Harakat faoliyatiga o‘rgatish uslublari 29

3.5. Harakatni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi 29

3.6. O‘yin uslubi 33

3.7. Musobaqa uslubi 33

3.8. Qat’iy belgilangan mashq uslubi..... 34
IV BOB. SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI SPORTCHI ORGANIZMIGA TA’SIRI MASHG‘ULOT YUKLAMASI36
4.1. Yuklamaning hajmi va shiddati 38
4.2. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati 38
V BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONINING TUZILISHI..... 42
5.1. Mashg‘ulot mikrosikllarining tuzulishi..... 42
5.2. Mashg‘ulot mezosikllarining tuzilishi..... 47
5.3. Makrosikllarda mashg‘ulotlar jarayonining tuzish uslubiyati 50
VI BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARIDA CHARCHASH VA TIKLANISH TADBIRLARI..... 55
6.1. Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi 56
6.2. Sport mashg‘ulotlarida tiklanish tadbirlari..... 58
VII BOB. SPORT MASHG‘ULOTI DAVRLARINING XUSUSIYATLARI..... 61
7.1. Mashg‘ulotlarning fundamental bosqichi..... 61
7.2. Mikrosikl tuzilishi..... 68
7.3. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi..... 70
7.4. Mikrosikllar tuzilishi 76
7.5. Shaxsiy musobaqa davri 78
7.6. Mikrosikllar tuzilishi 85
7.7. O‘tish davri..... 86
7.8. Mikrosikllar yuklamalari dinamikasi va tuzulishining xususiyatlari 90

7.9. Sportning har xil turlarida mashg‘ulot davrlashning xususiyatlari 91

VIII BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO‘LIMLARI (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik) 95

8.1. Jismoniy tayyorgarlik 95

8.2. Sport – texnik tayyorgarlik 97

8.3. Sport – taktik tayyorgarlik 107

8.5. Ma’naviy – ruhiy tayyorgarlik 112

IX BOB. SPORT FORMASI TARAQQIYOTINING FAZALI TASHKIL TOPISHI 119

9.1. Sport formasiga kirish fazasi 123

9.2. Sport formasining yuqori darajada tashkil topishi (sport formasi) 124

9.3. Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasida 126

Xulosalar 131

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati 133

QURBONOV XURSHID XOLLIYEVICH

SPORT MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI
(jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik)

Uslubiy qo‘llanma

Muharrir: I.Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 04.07.2025-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman” garniturasi. Hisob nashr tabog‘i. 8,625.
Adadi 20 dona. Buyurtma № 18

“MAKON SAVDO PRINT” bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.