

**OLIMOV M.S., KERIMOV F.A.,
UMAROV M.N.**



**SPORTDA SARALASH,
MODELLASHTIRISH VA
BASHORAT QILISH**

DARSLIK



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

**M.S. OLIMOV., F.A. KERIMOV.,
M.N. UMAROV**

**SPORTDA SARALASH, MODELLASHTIRISH VA
BASHORAT QILISH**

Darslik

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 16-sentyabrdagi 33/d-sonli buyrug'iga asosan 71010301 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 71010305 – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport), 70310901 – Psixologiya (sport), 71010901 – Jismoniy tarbiya va sport menejmenti, sport tadbirlarini tashlik etish va boshqarish magistratura ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun darslik sifatida tavsiya etilgan.

**“BEHZODBEK PRINT”
TOSHKENT – 2023**

UO'K: 796.015.82(075)

KBK: 75.1ya7

O 49

M.S.OLIMOV., F.A.KERIMOV., M.N.UMAROV.

Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. Darslik. T.:
"Behzodbek print", 2023. -248 bet.

Taqrizchilar:

D.X.Umarov.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

Y.Y.Aripov.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Multimedia (analitika) laboratoriyasi yetakchi ilmiy xodimi, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

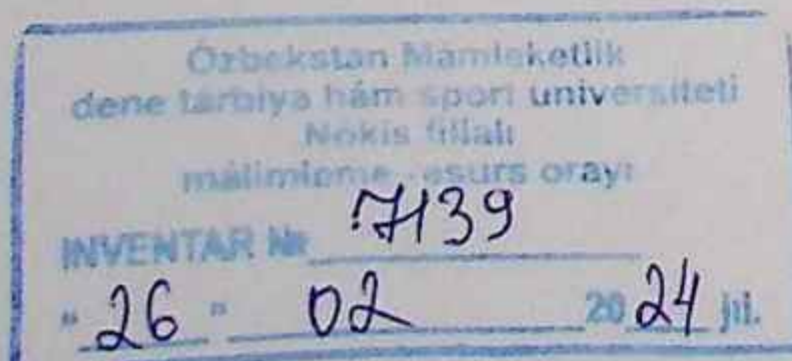
"Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish" – darslik magistratura ta'lim yo'nalishi magistrantlari uchun ishlab chiqilgan bo'lib, sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish fani bo'yicha xorijiy mamlakatlarda sport saralovining tuzilishi, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash va yo'naltirish, tayyorgarlikning turli modellari va modellashtirish usullari, bashorat qilish, boshqaruv turlari, pedagogik nazorat usullari, sportga yaroqliligini aniqlash, sport musobaqalar tizimi, mashg'lot yuklamalarining tuzilishi, mashg'lotlarni o'tkazishda pedagogik nazorat turlari va ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha ma'lumotlar yoritilgan.

Darslik Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2023-yil 29-martdagi 3-sonli bayonnomasi). Ro'yxatga olish raqami: D-0026

ISBN 978-9943-8642-8-3

© M.S.OLIMOV., F.A.KERIMOV., M.N.UMAROV., 2023.

© «BEHZODBEK PRINT», 2023.



KIRISH

Dunyo sport amaliyotida sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda sport raqobatining kuchayib borayotganligi sportchilar tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida sportchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirish bugungi kunda jahon miqyosida muhim ahamiyatga ega bo'lgan vazifalardan sanalmoqda. Sport turlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash va tor ixtisoslikka yo'naltirish, mashg'lot jarayonlarini rejalashtirish, nufuzli sport musobaqalariga tayyorlash jahon hamjamiyati e'tiborini o'ziga tortib kelmoqda. O'tkazilayotgan yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida mashg'lotlarni olib borish, sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, funksional, psixologik va integral tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'lot va musobaqa faoliyatida sport formasini ushlab turish kabi vazifalarni hal etish talabini qo'yimoqda.

Jahonda sportchilar tayyorlash tizimida sport turlariga saralash, tor ixtisoslikka yo'naltirish, tayyorgarlikning turli bosqichlari va davrlarida ular bilan o'tkaziladiagn sport musobaqalariga saralash, mashg'lotlarini to'g'ri tashkil qilish, mashg'lot vazifalaridan kelib chiqib sportchilarning tayyorgarlik mashg'lotlarini boshqarishda ular organizmining anatomik-fiziologik hamda psixologik xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mashg'lot yuklamalarini taqsimlash, pedagogik nazorat qilish bugungi kundagi muhim vazifalardan sanaladi. Sportchilarni tayyorlash tizimida ko'pchilik mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik tayyorgarlikning istiqbolli rejalari ishlab chiqilmoqda. Ammo shunday bo'lsada, jahon chempionatlari, kubok musobaqalari va Olimpiada o'yinlarida yangi sportchilarni yetishib chiqayotganligi doimiy ravishda tayyorgarlik dasturlarini yildan – yilga takomillashgan variantlarini ishlab chiqish zaruratini ko'rsatmoqda. Bunda bugungi kunda malakali sportchilarni tayyorlashning mavjud tizimim quyidagi faoliyat shakillarini ko'zda tutadi:

- Tayyorgarlikning turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur sport natijasini bashorat qilish;
- sportchining musobaqa faoliyatini tahlil etish va modellashtirish;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil etish va modellashtirish yosh sportchilarni turli tayyorgarlik modellarini ishlab chiqish;
- rejalashtirilgan sport natijaga erishish uchun yo'naltirilgan sport mashg'lotlarini tahlil etish va dasturlash.

Bu bo'limning har biri yuzasidan olib boriladigan ish sportchi ahvolini nazorat qilish (bu nazoratning umumiy ko'rinishi sportchi tayyorgarligining har xil jihatlari model tavsiflarga qay darajada muvofiqligini tekshirishdan iborat) hamda sportchi mashg'lotlari va uning ishchanlik qobiliyatini tiklashning yangi usullarini ishlab chiqish, shuningdek, bularning organizmiga tasirini nazorat qilish usullaridan tarkib topadi.

Mazkur darslik sportda saralash, modellashtirish va bashoratlash bo'yicha ilmiy asoslangan manbalar asosida tayyorlangan bo'lib o'quv mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurtlari va jismoniy ma'daniyat fakul'tetlari sport faoliyati magistrantlarga mo'ljallangan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirishni ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi litsenziyalar sonini ko'paytirish, 2024-yil Parij shahri (Fransiya)da bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni har tomonlama tayyorlash va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashning dolzarb vazifalari ko'rsatib o'tilgan.¹ Mamlakatimiz yengil atletikachilarini yuqori sport natijalariga erishishida ularni ilmiy jihatdan metodikalar bilan ta'minlash sohada muhim o'rin egallash bilan birga, uni doimiy takomillashtirib borishni talab qilmoqda. Sport turlarida zaxira sportchilarini tayyorlash va ular orasidan milliy terma jamoaga iqtidorli-istiqbolli sportchilarni saralab olish va tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish asosiy vazifalardan biri hisoblanmoqda.

I BOB. XORIJIY MAMLAKATLARDA SPORTGA SARALASH TIZIMINI TUZILISHI

Harakat qobiliyatlari bu motorikada induvidial, irsiy jihatdan rivojlanishda taqazo etilgan sport xususiyatlari bo'lib odamning mehnat, jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi muvoffaqiyatlarini belgilaydi.

Jamoani komplektlash – bu musoboqalarda ishtirok etadigan sport jamoalarini shakllantirish jarayoni hisoblanadi.

Sportga yo'naltirish – muayyan sport turida tor sport ixtisoslashuvini aniqlash jarayonidir.

Sportga saralash – muayyan sport turida yuqori natijalarga erishishga qodir bo'lgan eng qobiliyatli insonlarni izlash jarayoni sanaladi.

Sport seleksiyasi bu – sportda iste'dodlarni saralab olish va bashorat qilishdir.

Qobiliyatlar – insonlar rivojlanishining irsiy jihatdan taqazo etadigan darajasi bo'lib, uning muayyan faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Test – (Inglizcha test – urinish, sinov) odamning holati yoki qobiliyatlarini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan standatr shakldagi o'lchov sinov birligidir.

Testlash test bajarish muolajasi.

Jismoniy rivijlanish insonning induvidial hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va qobiliyatlarining shakllanish hamda o'zgarishlari jarayoni.

Ayrim tadqiqotchilarning fikricha (T.O.Ryabinina) sportdagi saralashni, shimoliy amerikacha saralash tizimlarini shakl-lanib bo'lgan deb hisoblashadi. O'tgan asrning 70-80-yillarida sobiq GDRda sportdagi saralash tizimi samarali hisoblangan. Ayrim mamlakatlarda qaror topgan sportdagi saralashning tashkiliy hamda metradalogik asoslarini ko'rishimiz mumkin.

1.1. Germaniyada sportga saralash tizimi

L.Sergeenko bergan ma'lumotlarga ko'ra, dastlab o'tmish tajribasi, turli davlatlarda sportdagi saralash tizimi turlicha shakllantirilganligini ko'rishimiz mumkin. Tarixga nazar tashlay-digan bo'lsak, Germaniya, AQSH va sobiq SSSR singari ulkan sport davlatlari bilan taqqoslaganda aholi soni nuqtai nazardan nisbatan kichkina mamlakat bo'lgan. Shuning uchun R.Rostning taxminicha sportdagi saralash tizimi harbiy namuna bo'yicha mamlakatda mavjud davlat imkoniyatlaridan foydalangan holda tashkil etilgan edi. U to'rt bosqichda amalga oshirishga yo'naltirilgan. 1.1-jadvalda GDR yosh sportchilarini saralash tizimining umumiy tuzilmasi berilgan.

Birinchi bosqichda: Diplomli sport pedagoglari yordamida maktablarda tegishli yoshdan 230-250 mingga yaqin bolalar ko'rib chiqilgan. Ko'rib chiqish davomida bu bosqichda motor nuqtai nazardan yaqqol mos kelmaydigan bolalarga nisbatan uncha katta bo'lmagan foizi chiqarib yuborilgan.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-№5281-сонли "2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида" қарори. Халқ сўзи. 2021 йил. 11 ноябрь, 4-бет

1.1- jadval

Germaniyada yosh sportchilarni sport bosqichlariga saralash

Saralashning bosqichlari va tashkil qilinishi	Tekshiruvchilar kontingenti	Saralash
Birinchi. Maktab sporti	Yiliga 230-250 ming maktab o'quvchisi	Motor nuqtai nazaridan aniq mos bo'lmagan bolalarni chiqarib tashlash
Ikkinchi. Maktab sporti jamiyatlari	180 mingga yaqin maktab o'quvchisi (Bitinchi bosqich kontingenlining ~82 %)	Sport turi bilan shug'illanish uchun yagona me'zonlar bo'yicha tanlov asosida saralash
Uchinchi. Mashg'lot markazlari	Yiliga 23 mingga yaqin sportchi (~10 %)	Iste'dodlarni topish. Sport turida dastlabgi tayyorgarlik. Musoboqalarga qatnashish
To'rtinchi. Sport klublari va Sport maktabi	Yiliga 2300 ga yaqin sportchi (=1 %)	Iste'dodlarni funksional tashxislash. Oliy sport mahorati bosqichidagi mashg'lotlar musoboqalarda qatnashish.

Qolgan bolalarning hammasi o'z harakatlari uchun ijobiy baho olganlar. Bu bosqichda biron-bir sport turning xususiyatlari hisobga olinmagan.

Ikkinchi bosqichda: Bolalar sport jamiyatlarida o'tkaziladigan muntazam musoboqalarda ishtirok etganlar. Mashg'lotlar davomiyligi haftasiga 3-4 soat. Yagona standart dastur bo'yicha yiliga taxminan 18 ming o'quvchi saralangan, ya'ni dastlabki contingent-dagi mutaxassislar (murabbiy yoki yo'riqchilar) e'tiborida

82 foizga yaqin bolalar qolgan. Birinchi sinfda masala barcha o'quvchilar orasida figurali uchish, suv sport turiga saralash, sportcha suzish uchun ko'rik-tanlov tashkil etilgan. Uchinchi sinfda Germaniyada keng tarqalgan olimpiya sport turlari bilan shug'illanish bo'yicha ko'rik-tanlov tashkil etilgan. Ayrin sport turlari uchun saralash to'rtinchi-beshinchi sinflarda amalgam oshirilgan. Bu bosqichda ushbu sport turi bo'yicha maxsus yoki nomaxsus testlar batareyasidan foydalanish amaliyotda qo'llangan.

Uchinchi bosqich: davomida bolalar muntazam shug'illanishda davom etadilar. Lekin mashg'lotlar davomiyligi haftasiga 6-1.0 soatga yetkaziladi. Mashg'lot markazlari mutaxassislari bolalarning dastlabki kontingentidan 10 foiz qismini (taxminan 23 ming nafar bolalar) saralab olingan. Bu bosqichda sportchilarning iqtidorliligi sport musoboqalari jarayonida aniqlanadi.

Masalan: bolaning tezlik va (1.2-jadval). tezlik-kuch qobiliyat-lari to'g'risidagi axborot majmualari dastur asosida olingan Har xil tezlik. tezlik-kuch qobiliyatlari testlar bankidan foydalanilgan holda testlangan. Biroq, O.Shinkarux (2001) to'g'ri qayd etganidek, mazkur dastur bolalar chidamkorligini jiddiy

namoyon etishni talab qiluvchi sport turlari bilan shug'illanishga moyilligini baholashda yetarlicha axborot bera olmaydi deb hisoblaydi.

To'rtinchi bosqichda: esa bolalarning dastlabki kontingenti-dagi 1 foiz qismigina (2300 nafarga yaqin sportchi) saralab olingan. Bunda, mutaxassislar fikriga ko'ra, chinakam iste'dodlar saralab olinishi kerak bo'lgan. Saralashning asosi tarkibiy qismlari funksional tashxislash va sport musoboqalarida ishtirok etish hisoblangan. Asosiy m'zonlar sifatida bialogik, antropometrik ma'lumotlar va sport natijasidan, qo'shimcha mezon sifatida esa harakatli testlardan foydalanilgan. Ma'lumotlar ochkolarda hisoblanib, ularning umumiy yig'indisi aniqlangan. Saralash me'yordan past ochkoga ega bo'lgan bolalar sportchilar safidan chiqarib yuborilgan. Sportdagi saralashning bunday tizimi 60-70 foizga samarali bo'lgan.

1.2. Germaniyada sportga saralashning tashkiliy shakllari

1. Olimlar hamda sport tashkilotlari mas'ul xodimlarning hamkorligi. Odatda, olimlar sport federatsiyalari murabbiylar kengashiga kiritilgan.

2. Sport tashkilotlari murabbiylarining maktab o'qituvchilari hamkorligi. Mashg'lot markazlarining maktablarga ko'rsatadigan otaliq yordami asosida faoliyat yuritishi.

3. Iqtidorli sportchilarni izlashning yetarlicha oddiy tizimi.

4. Murabbiylarga tizimning nazariy asoslari va testlashni o'rgatish. Bu tartib sport federatsiyalari tomonidan tashkil etilgan malaka oshirish kurslarida o'tkazilgan.

Germaniyada iste'dodli sportchilarni izlashning zamonaviy tizimi qanday? Qayd etish joizki tizimning ayrim samarali tarkibiy qismlari unitilgan. Davlat moliyaviy jihatdan qo'llab quvvatlamay qo'ygan. Ammo 1997-yilda "Katta sportni rivojlantirish milliy rejasida" iste'dodli sportchilarni izlab topishga ko'maklashish tadbirlari belgilab berilgan. Aslida ular bir necha qoidada aks ettirilgan:

- Umuman murabbiylar va jismoniy tarbiya xodimlarining tayyorlash tizimini yaxshilash.

- Ta'lim faoliyatida va bolalarni sport uchun saralashda muvaffaqiyatga erishgan murabbiylarni moddiy rag'batlantirish.

- Maktab, sport klublari jami yoshlar orasida ishlarning muvofiqlashtirilishini yaxshilash.

- Bolalarni maktab sharoitida sport uchun dastlabki saralab olishga doir oddiy dasturlar ishlab chiqish.

- Sportchilarni har xil sport turlari bo'yicha chuqur saralash, ularning seleksiyasiga doir dasturlar yaratish.

- Mashg'lotlar jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvni rivojlantirish.

- Sport tashkilotlari orasidagi va jamoatchilik orasida kommunikativ munosabatlarni ta'minlash.

Sportdagi saralashning tashkiliy tuzilmasi maktab – sport jamiyati – federatsiyalari – milliy jamoa (milliy sport federatsiyasi) sxemasi bo'yicha

qurilgan. Hozirgi vaqtda sportdagi saralashni federal yer miqyosida tashkil etish eng katta muammo sanaladi.

1.2-jadval

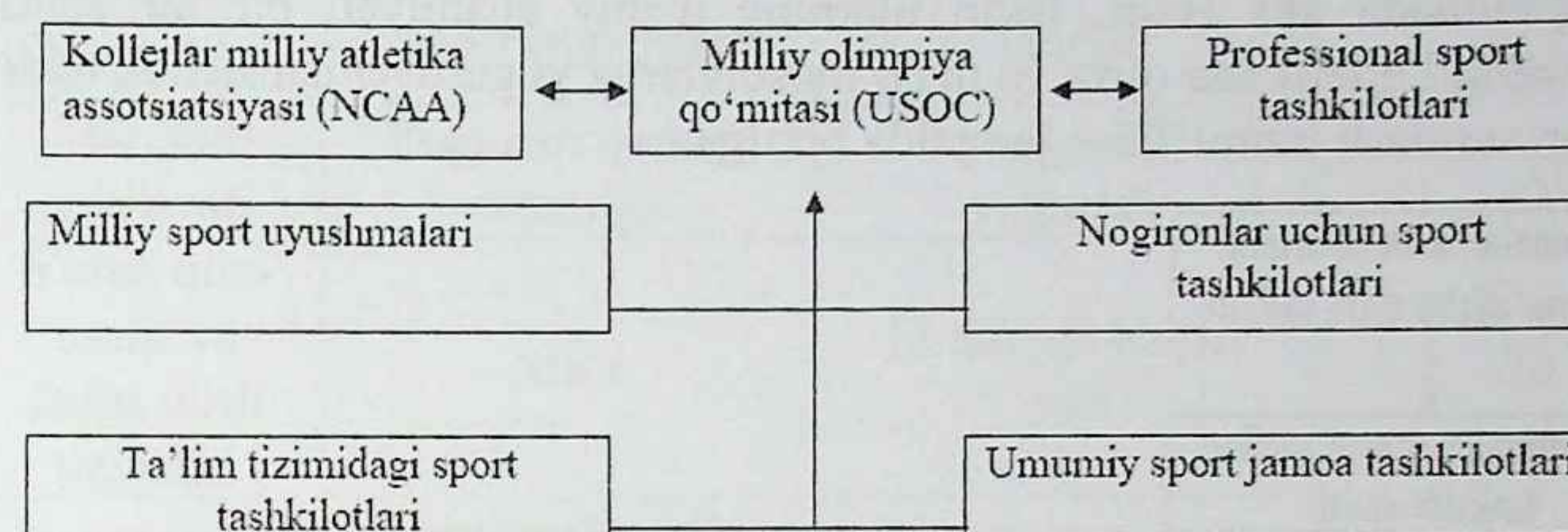
Germaniyada 10-16 yoshli bolalarning tezkor-kuch sifati ko'rsatgichlari bo'yicha sportga yaroqliligini aniqlash. (D. Maysner-Petig, D. Kort, X. Shober, 1990) 1.2-jadval

Majmualar va ularga kerak bo'lgan omillar	Test va ko'rsatgichlar
Dinamik tezkor-kuchi	30 va 60 m ga yugurish; uch hatlab sakrash, yadro itqitish, itarilish kuchi va boshqalar.
Tezkor qaror qabul qilish (sport o'yinlari va yakkakurashlar)	"Labirint" testi; yugurishda qadam tashlash davomiyligi vaqti; yugurish testini bajarish vaqti; yugurishda oyoqning tayanish vaqti.
Statik kuch (Sust kuch harakatlari)	Oyoqlarning maksimal kuch qobiliyatlari
Reaksiya tezkorligi (start signali bo'yicha siklik harakatlar - sprint)	Ko'rinadigan signalga reaksiya; ovozli signalga reaksiya; veloergometrda pedal bosishning maksimal surati; tepping - test; kuzatish reaksiyasi.
Tezkorlik sifati (barcha sport turlari)	Veloergometrda pedal bosish maksimal suratni saqlab turish vaqti; veloergometrda erishilgan tezlanish
Qo'llar bilan nozik harakatlarni bajarish tezligi. (ko'p kuch sarflamay, aniqlik talab qiladigan sport turlari)	Ko'rish motor reaksiyasi; qo'llar harakati tezligi; ko'rish motor koordinatsiyasi (vaqt va xatolarni qayd qilib borish.)
"Labirint" testida antisipatsiya (sport o'yinlari va yakkakurash turlarida)	Makonda mo'ljal olish qobiliyati; testda strategiya tanlash; test bajarish vaqti
Dam olish qobiliyati	Submaksimal zo'riqishdan so'ng dam olish

1.3 AQSHda iste'dodli sportchilarni saralash tizimi

- AQSHda iste'dodli sportchilarni saralash turli tashkiliy tuzilmalarda amalga oshiriladi (1.1-rasm). Mazkur tuzilmaning cho'qqisi - Milliy olimpiya qo'mitasi (United States Olympic Committee - USOC) - mustaqil nodavlat tashkiloti hisoblanadi. Uning vazifalari:
 - Olimpiya harakatini qo'llab quvvatlash; Olimpiya yoki Panamerika o'yinlari dasturiga kiritilgan, shuningdek, bu o'yinlar dasturiga kelajakda kiritilishi mumkin bo'lgan sport turlarini rivojlantirishga yordam berish;

- Milliy olimpiya terma jamoasi mashg'otlarini tashkil yetish va uni shakllantirish.
- Milliy olimpiya jamoasi sportchilarini moddiy jihatdan ta'minlash.



1.1-rasm. AQSHda sport tizimini tashkiliy tuzilishi. (N. Digel, 2001)

Milliy olimpiya qo'mitasi tarkibiga: olimpiya sport turlari bo'yicha 15 ta Milliy federatsiya, Panamerika o'yinlarining 5 ta Milliy federatsiyasi, mintaqaviy ta'lim tizimining 4 ta sport tashkiloti, nogironlar sporti bilan shug'illanuvchi 5 ta sport tashkiloti kiradi. Yana bir jiddiy tashkilot - Kollejlar milliy atletika assotsiatsiyasi (National collegiate athletic association - NCAA) - mustaqil nodavlat tashkiloti. U kollejlarda va universitetlarda sport faoliyatini tashkil etish bilan shug'illanadi. Assotsiatsiyaga a'zo bo'lish ko'ngilli tartibda uning vazifalari quyidagilardan iborat.

- Musoboqalarni muvofiqlashtirish va o'tkazish;
- Musoboqa faoliyati tizimiga kollej va universitetlarning yangi jamoalarini kiritish to'g'risida qaror chiqarish;
- Sportdagi saralashni tashkil etilishini nazorat qilish;
- Sport stipendiyalarini tayyorlash;
- Televizion sport dasturlarini translyatsiya qilish huquqlariga doir muzokaralar olib borish.

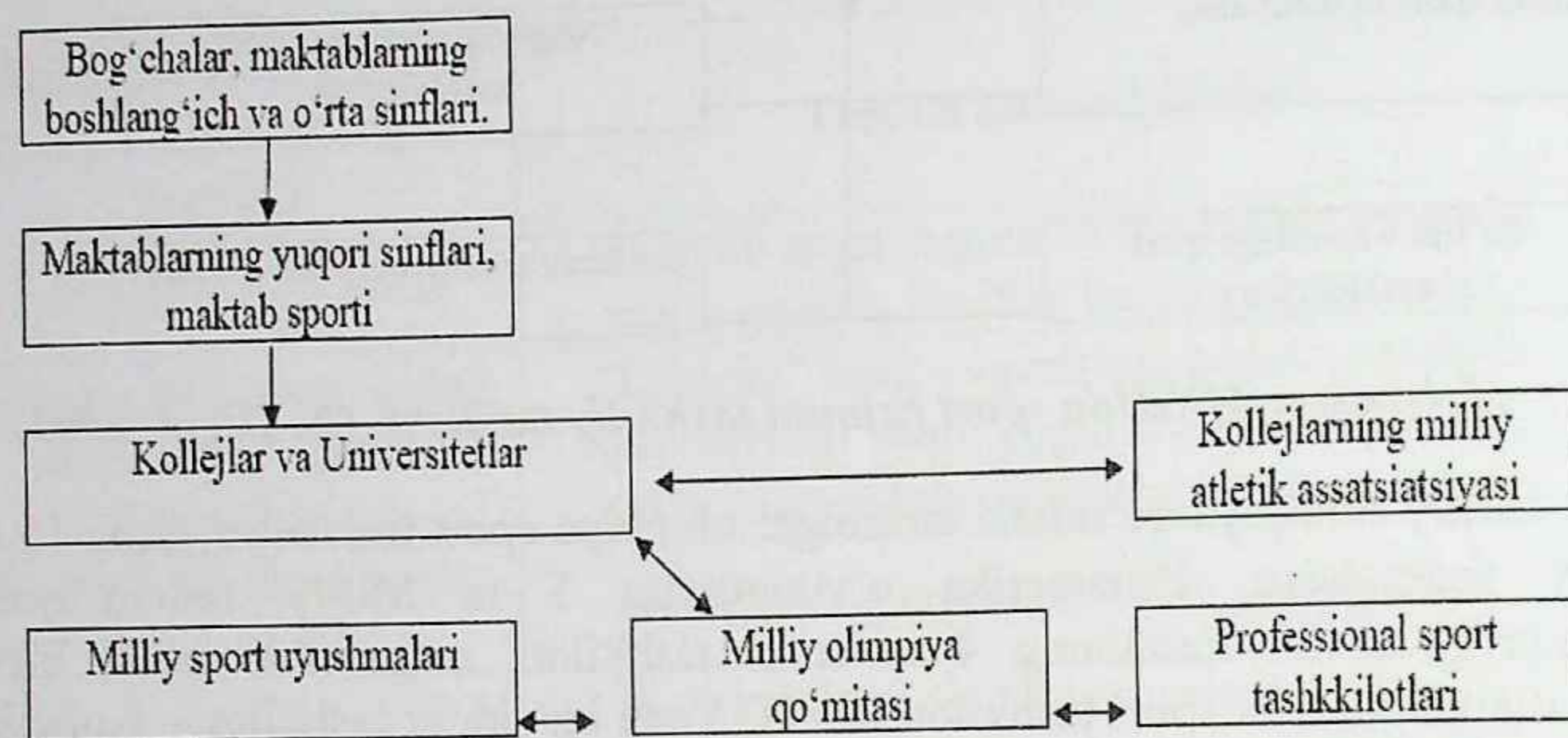
Hozirgi vaqtda NCAA 1200 ga yaqin boshlang'ich sport uyushmasini (kulublarini) birlashtiradi.

AQSH hukumati, garchi mamlakatda sportning rivojlanishidan manfaatdor bo'lsa-da, sport tashkilotlarining boshqaruv vazifalariga aralashmaydi. U asosan ommaviy sportning foydasi to'g'risidagi axborotlarning tarqatilishini nazorat qiladi va sog'lom turmush tarzining reklamasini amalga oshiradi.

AQSHning maktab, kollej va universitetlarda sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Amerika ta'lim tizimida sport faoliyatini tashkil etish andozasi 1.2 - rasmda ko'rsatilgan. Maktablarda harakat faoliyatiga moyilligi bo'lgan bolalarni dastlabki saralash amalga oshiriladi. Iste'dodli sportchilarni izlash kollej va universitetlarda davom ettiriladi. Qobiliyatli bolalar moliyaviy tomondan ko'mak oladilar, tibbiy huquqdan foydalanadilar, sport oromgohlarida shug'illanish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

AQSHda sport uchun saralash tizimining o'ziga xos metada-logik xususiyati shundan iboratki, bunda harakat qobiliyatlari yurak qon-tomir va

nafas olish tizimining holati, tana tuzilishini tavsiflovchi ko'rsatgichlarning uchta blokdan foydalaniladi (R. Arnot, C. Gaines 1992). Sportchilarda bashorat qilinayotgan imkoniyatlarini majmual bahosi esa har bir ko'rsatgich bo'yicha ballar yig'indisida aks etadi, lekin ularning nisbiy ahamiyati bir xil emas. Masalan, yengil atletikada o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun taklif etilayotgan saralash tizimi 1.3 – jadvalda berilgan.



1.2 – rasm. Amerika ta'lim tizimida sportni shakllanishi (H. Digel, 2001)

Sportchilar imkoniyatlarining umumiy bahosida alohida ko'rsatgichlarning differensial bahosi test natijalarini ballarga aylantirish orqali aniqlanadi. Buning uchun tegishli jadvallar ishlab chiqilgan. Sportchilarning qobiliyatlarini tashxislashning murabbiy-larga taklif etilgan tizimi nihoyatda sodda va tushunarli ekanligini qayd etib o'tish lozim. Amaliy ish uchun qimmat asbob uskunalar talab etilmaydi.

Sportdagi saralshning mazkur tizimida ayrim kamchiliklar ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Xususan, test sinovlari ko'rsatgichlari bolalarning yoshi va jinsiga ko'ra tabaqalashtirilmaydi, sport turlari guruhi uchun bir xil testlardan foydalaniladi (sport turlarining xususiyatlari e'tiborga olinmaydi), maksimal kislarod istemolini (MKI) aniqlash uchun bilvosita usullar qo'llaniladi (yuqori malakali sportchilar uchun nomaxsus yuklama berilishi tufayli kam axbarotli hisoblangan Kuper, Astrand testlari), sportchilarning psixalogik ko'rsatgichlari rivojini baholash ko'zda tutilmagan. O.Shinkaruk ta'kidlaganidek (2001), mazkur tizimning kamchiligi shundaki, test sinovlari natijalari bir me'yorli shkala bo'yicha ballga aylantiriladi. Ayrim ko'rsatgichlar uchun sigmasi-mon shkalalardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

1.4. Xitoyda sportga saralovning o'ziga xos xususiyatlari

Xitoyda turli tashkiliy tuzilmalar iste'dodli sportchilarni izlash bilan shug'illanadi (1.3-rasm). Markaziy organ Sport va jismoniy tarbiya bosh boshqarmasi bo'lib, umumiy davlat sport siyosatini olib borish uning vakolatiga kiradi.

1.3–jadval

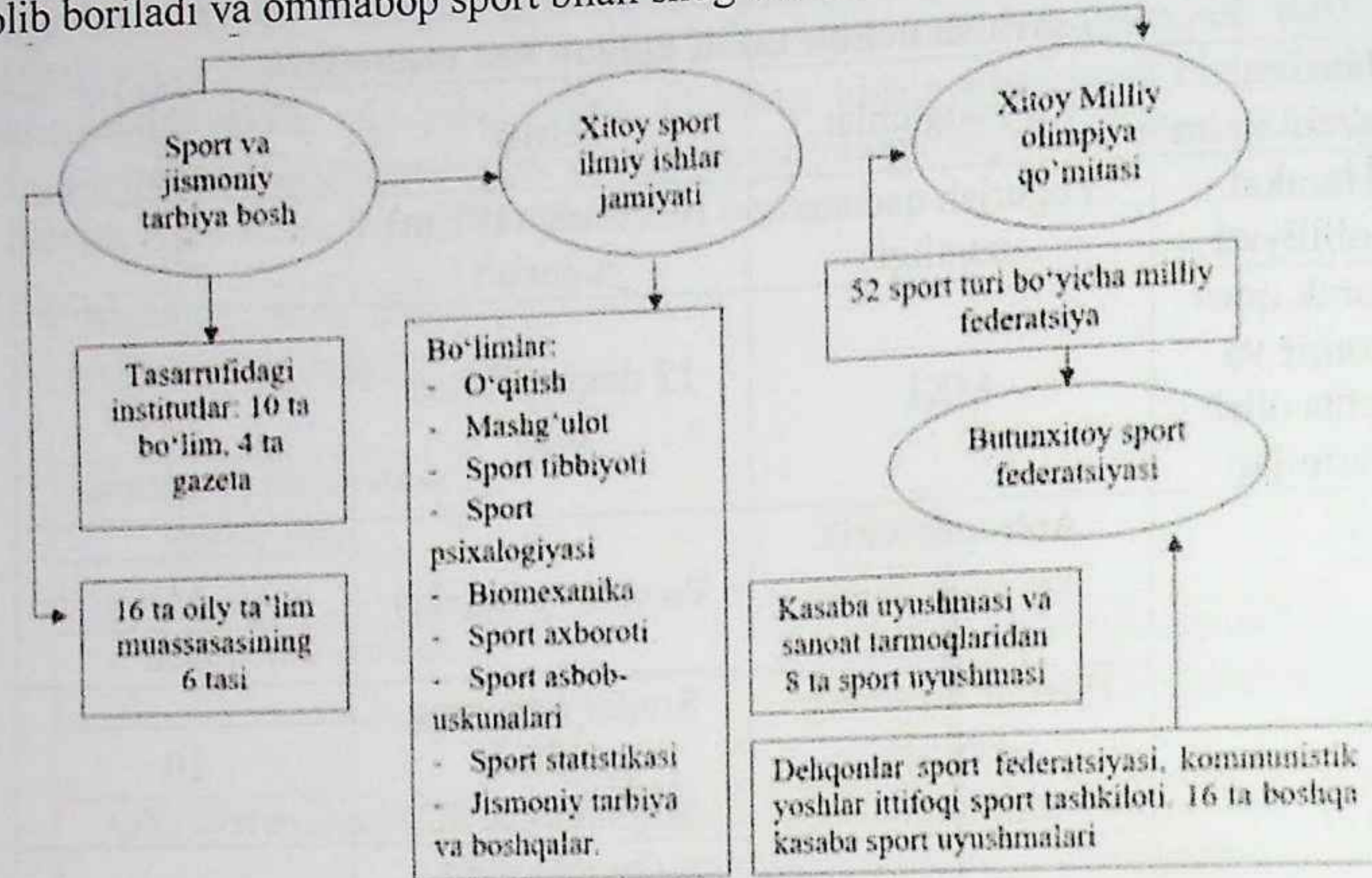
Xitoyda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni saralsh uchun taklif etilgan test mezonlari.

Nazorat qiluvchi tizim	Ko'rsatgichlar	Testlar	Test bahosi, ballar
Harakat qobiliyati	Yugurish qadami uzunligi	100 yardga (91 m) yugurish	20
Yurak qon-tomir va nafas olish tizimlari	MKI	12 daqiqa Kuper testi	38
Tana tarkibi va tuzilishi	Antropometrik ko'rsatgichlar yig'indisi	Vazn bo'y indeksi	15
	Sonlar orasining ochilish amplatudasi	Sonlar orasining ochilish amplatudasi 42°	10
	Oyoq uzunligi	Oyoqlarning tananing yuqori qismiga nisbati	10
	Tos-son bo'g'imlarining egiluvchanligi	Goniometriya	7
	Tanada yog' miqdori foizi	Yog' burmasi o'lchami	Ballarda ifodalanmaydi
	Mushak tolalari tipi	Joyidan yuqoriga sakrash	
	Jismoniy kamchiliklar	Tos-son bo'g'imlarining tashqariga burilishi	Goniometriya va antropometrik o'lchamlar
Oyoq kaftining egik joyi			
Oyoq kaftining noto'g'ri burchak ostida joylashuvi			

Izoh: Ballar yig'indisi: 100-olimpiya oltin medali sohibi, 90 – Milliy olimpiya jamoasi ishtirokchisi; 80 – Milliy jamoa ishtirokchisi; 70 – mintaqqa chempioni; 60 – mahalliy musoboqalar g'olibi; 10 – musoboqalarda tomashabin.

U bevosita davlat kengashiga bo'ysinadi hamda Vazirlik singari faoliyat olib boradi. Bu yerda xalq xo'jaligining boshqa sohalar kabi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning besh yillik rejalari shakllantiriladi. Bosh boshqarmalar Xitoy Milliy olimpiya qo'mitasi tasarrufiga kirib, u 52 ta sport federatsiyasi

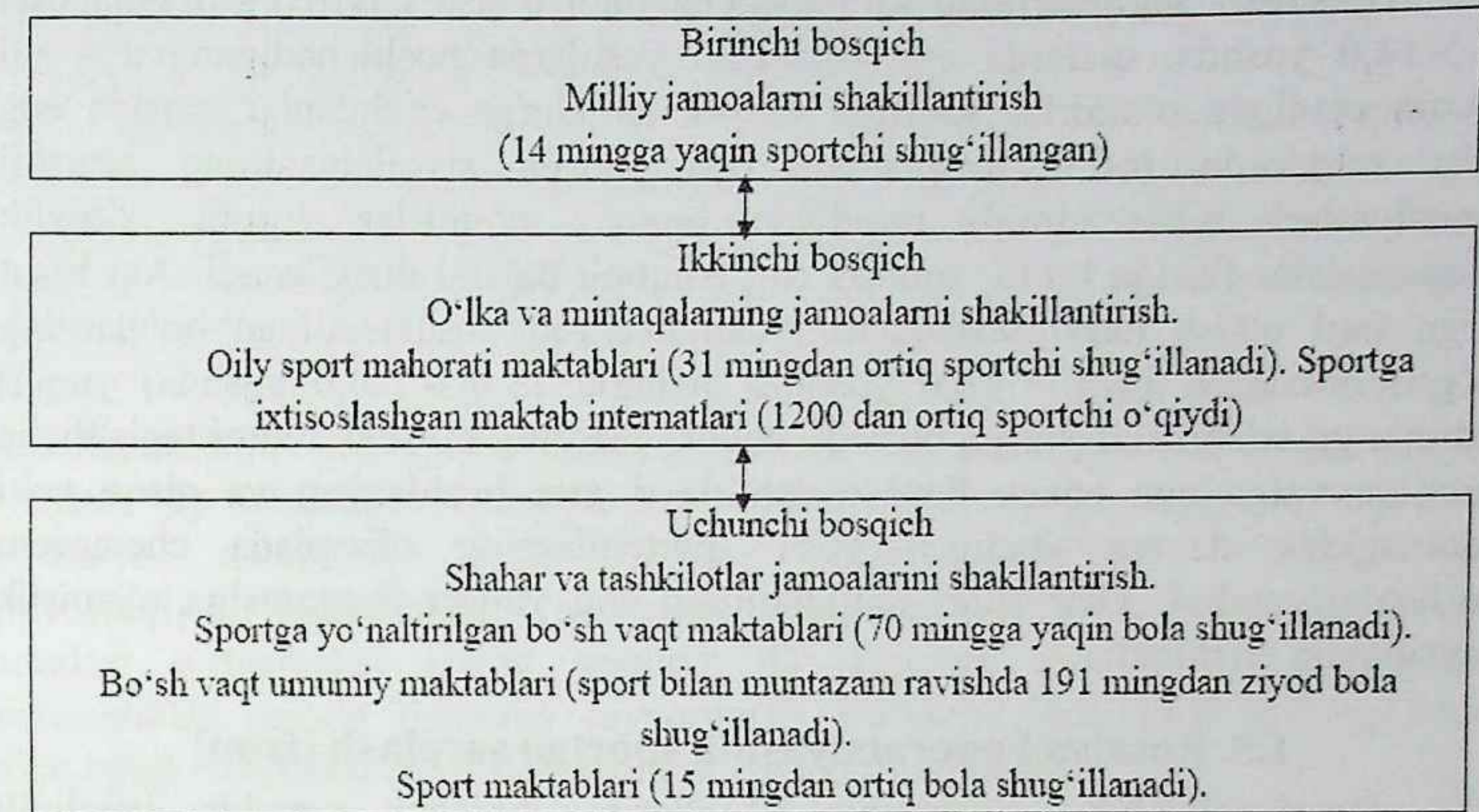
faoliyatiga yetakchilik qiladi. Federatsiyada yuqori toifali sportchilar bilan ish olib boriladi va ommabop sport bilan shug'illanish tashkil etiladi.



1.3 - rasm Xitoyda sportning tashkiliy tuzilmasi

Mamlakatning muhim boshqarmalaridan yana biri Xitoy sport ilmiy jamiyati hisoblanadi. Uning vazifalari: jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini, iste'dodli sportchilarni izlash metodologiyasini ishlab chiqish, boshqa mamlakatlarning tashkilot va jamoalari va ilmiy aloqalarni yo'lga qo'yishdir. Jamiyat o'z ish yo'nalishlariga muvofiq 13 bo'limdan iborat.

Xitoyda sportga saralab olishning uch bosqichli tizimi joriy qilingan deyish mumkin. (1.2 - rasm). Boshlang'ich (uchinchi deb ataluvchi) bosqichning maqsadi shahar va tashkilotlarining terma jamoalarini shakllantirish hisoblanadi. Saralash Sport maktablarida, bo'sh vaqt umumiy maktablarida va sportga ixtisoslashtirilgan bo'sh vaqt umumiy maktablarda o'tkaziladi. Sportga saralashning ikkinchi bosqichi o'lka va mintaqalarning jamoalarini tashkil etishdan iborat. Aslida saralash oily Sport maktablari hamda sportga yo'naltirilgan maktab-internatlari uchun amalga oshiriladi. Sportga saralashning oliy (birinchi) bosqichi oldidagi vazifa har xil sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalarga seleksiya hisoblanadi. 2000-yilda mamlakatda 14 ming nafar shunday sportchi saralab olingan. Barcha tashkilotlar davlatga qarashlidir.



1.4 - rasm. Xitoyda istedadli sportchilarni izlashning uch bosqichli tizimi. (2000 - yildagi holati)

Xitoyda saralash tizimi metodologiyasining asosi bolalar organizimi rivojlanishining tabiiy biologik xususiyatlarini tavsiflovchi ko'rsatgichlardan iborat (M. S. Jinri Jiand, 1993). Bundas-kileti faol o'sishi kuzatiladigan sh hamda faol o'sish davrining davomiyligi e'tiborga olinadi. (1.4 - jadval).

1.4 - jadval

Xitoy bolalarida skiletning o'sish xususiyatlari bilan sportdagi yutuqlarining o'zaro bog'liqligi

Bolalarda faol o'sishning boshlanish yoshi	Jinsi	Faol o'sish davrining davomiyligi, yosh	tarqalganligi	
			Shanxayda %	
Erta 10 - 11 8 - 9	O'	Qisqa, 2 Odatdagi 3	-	Erta 10 - 11 8 - 9
	Q	Davomli 4	7,4	
Odatdagi 12,5 - 14,0 10,5 - 12,0	O'	Qisqa, 2 Odatdagi 3	14,8 18,5	Odatdagi 12,5 - 14,0 10,5 - 12,0
	Q	Davomli 4	51,9	
Kech 15,0 16,0 13,0 - 14,0	O'	Qisqa, 2 Odatdagi 3	3,7 3,7	Kech 15,0 - 16,0 13,0 - 14,0
	Q	Davomli 4	-	

Izoh: Jadvalda yuqori natijalarga erishgan bolalarning umumiy tekshirilgan soniga nisbati foiz hisobda berilgan.

Tekshiruv natijalarining ko'rstishicha, faol o'sish davri o'g'il bolalarda 12,5-14,0 yoshda, qizlarda esa 10,5-12,0 yoshlarda boshlanadigan va 4 yil davom etadigan o'smirlar sportida yuqori natijalarga erishganlar orasida eng ko'p miqdorda (66,9 foizgacha). Ontogenezda rivojlanishining tegishli xususiyatlari bilan ajralib turadigan bunday o'smirlar guruhi, xitoylik mutaxassislar fikriga ko'ra, sportda eng istiqboli baland hisoblanadi. Aql bilan birga faol o'sish davri boshqalarnikidan kechroq boshlanadigan bolalarning (o'g'il bolalarda 15,0 – 16,0 yoshda, qizlarda 13,0 – 14,0 yoshda) yuqori natijalarga erishishi qiyinroq bo'ladi, chunki ularning mushak tizimi tegishli kuch-quvvatga ega emas. Faol o'sish davri erta boshlangan va qisqa yoki odatdagidek davom etadigan yosh sportchilarning olimpiada chempioni bo'lishlari mahol. Ular sport natijalarining eng yuqori chegarasiga o'smirlik davridayoq erishiladi.

1.5. Rossiya Federatsiyasida sportga saralash tizimi

Rossiyada XX – asrning 80-yillarini ikkinchi yarmida istiqbolli sportchilarni saralashning yagona tizimini yaratish bo'yicha dasturiy uslubiy hujjatlar majmuasi tadbir etish uchun qabul qilingan edi. Keyinchalik mazkur tizim sobiq ittifoqning boshqa mamlakatlarida (Ukraina, Belorusiya va b) istiqbolli sportchilarni saralash metodologiyasi uchun asos qilib olindi.

Bu tizimda saralash samaradorligi ierarxiya va tizimli, maqsadli yondashuv tamoyillariga rioya qilish orqali ta'minlanadi (V. N Seluyanov, M. P. Shestakov, 2000). Bu sportchilar ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida saralash tuzilmasini nisbatan avtonom (alohida) holda tashkil etishni talab qiladi.

Xususan, Birinchi bosqichda umumta'lim maktablarining 2 -4 sinf (7-10 yosh) o'quvchilarni ommaviy tartibda ko'rib chiqish amalga oshiriladi. Maqsad-ularning harakat qobiliyatlari ravojlanishi haqidagi ma'lumotlar bankini yoritishdir. Bolalarga nisbatan oddiy testlarni bajarish taklif qilinadi: 30 m ga yugurish, 5 daqiqa yugurish, joyida turib 10 sek yugurish, 3x10 m maksimon yugurish, joyidan uzunlikka va yuqoriga sakrash, govdani oldinga egish, yakkacho'pda tortilish va to'ptashlash. Ularni jismoniy tarbiya zallarida bajarish imkoni bor. Bunday testlash natijalariga qarab shug'ullanuvchilarni bolalar va o'smirlar Sport maktablariga saralab olish mumkin.

Ikkinchi bosqichda Sport maktablari va oily sport mahorati maktablari tizimida o'quv mashq guruhlari hamda sport takomil-lashuvi guruhlari shakllantirish uchun istiqbolli sportchilarni tanlab olish amalga oshiriladi.

Saralashning har bir sport turi uchun ishlab chiqilgan nazariy me'yorlarning bajarilishini, harakat qobiliyatlari va sport natijalarining o'sish sur'atlarini aniqlashni ko'zda tutadi. Bunda yosh sportchilarning axloqiy-irodaviy sifatlarini (jangovor sifatlarini), qiziqishlar, intizomlilik, ish qobiliyati darajasini aniqlashga jiddiy e'tibor qaratiladi.

Saralashning uchinchi bosqichi sportga ixtisoslashtirilgan maxsus internatlar, olimpiya zaxiralarini tayyorlash markazlari uchun iste'dodli sportchilarni izlab topishga yo'naltirilgan. O'smirlar va yoshlar musoboqalari

tizimi asosan shuning uchun xizmat qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni testlar asosida nazorat qilish imkoni mavjud.

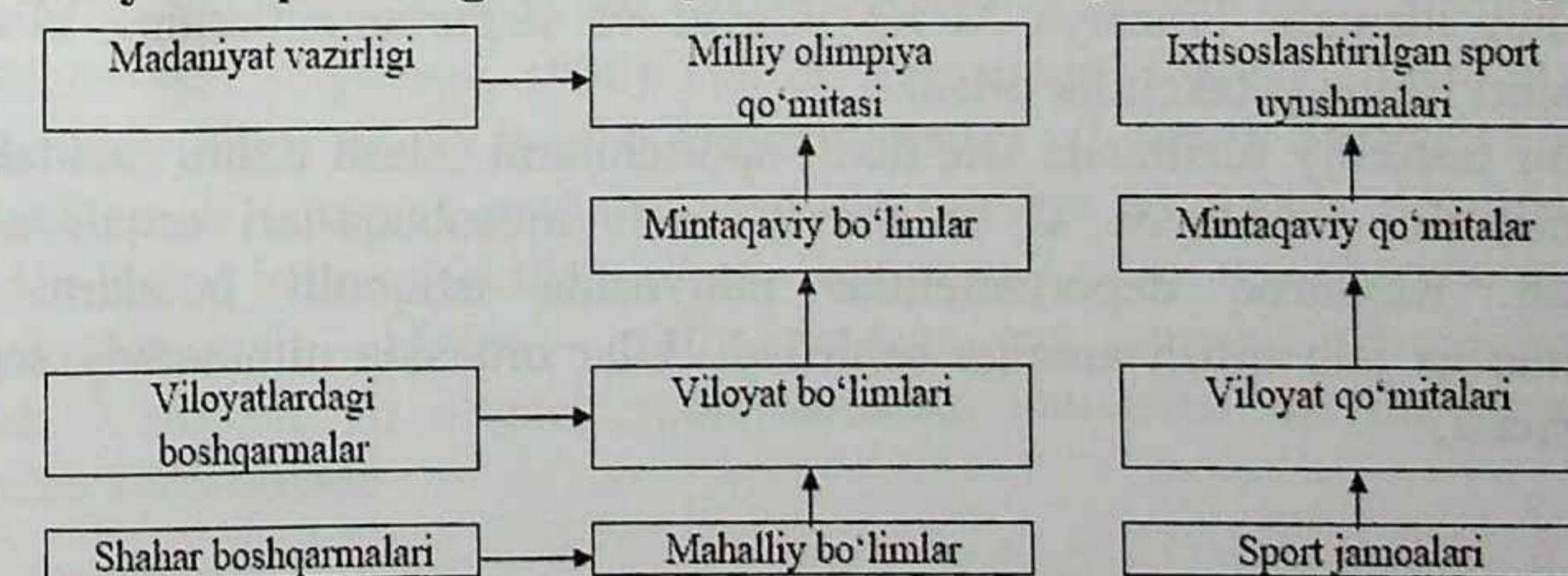
To'rtinchi bosqichda: Olimpiada o'yinlari va boshqa xalqaro musoboqalarga markazlashtirilgan tayyorgarlik ko'rish uchun saralash olib boriladi. Terma jamoa tarkibiga sportchilarni musoba-qa faoliyatini baholash, umumiy va maxsus tayyorgarlikni testlash, funksional va psixologik nazariya, antropometrik o'lchovlar asosida qabul qiladilar. Yakuniy baho "yaroqli", "shartli ravishda yaroqli" va "yaroqli emas" holatlariga muvofiq shakllantiriladi. Xususan "yaroqli" bahosi quyidagi shartlar bajarilganda beriladi: 1) salomatlik holatiga ko'ra qarshi ko'rsatmalarning yo'qligi; 2) Olimpiya zahiralari Sport maktabi dasturiy-me'yoriy talablarining muvoffaqiyatli bajarilishi; 3) sportdagi yutuqlarning ijobiy dinamikasi (o'sish sur'atlari o'rtachadan ancha yuqori); 4) jismoniy rivojlanish, funksional imkoniyatlar hamda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha individual ko'rstgichlar bilan belgi rivojining zarur diapazoni orasidagi muvofiqlik.

Biroq L. A Semyonov, S. V Isakov ta'kidlaganlaridek, bir qator qoidalar nazariy ishlanmalar mavjudligiga qaramay, Rossiya-da bolalarning sportga yaroqliligini aniqlash uchun biron-bir yaxlit amaliy tizim hanuzgacha yo'q. Bolalar odatda: ma'lum bir to'garakka shug'illanish uchun tasodifan: o'rtoqlari bilan yoki ota-onalarining istagiga ko'ra kelib qoladilar. Nari borsa maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi biror sport turi bilan shug'illanishni maslahat qiladi yoki yaqinroqdagi SPORT MAKTAB murabbiysi (ko'pincha o'z tashabbusi bilan) maktab musoboqalarini tomosha qilishga kelib, g'oliblarni guruhda shug'illanishga taklif etadi. Bu holatning oqibati sportda bolalarda o'z qobiliyatlariga ishonchning yo'qolishi va sportdan ketish yuz beradi.

1.6. Italiyada sportga saralashning tashkiliy asoslari

Italiyada sport asosan jamoatchilik tomonidan boshqariladi, Milliy olimpiya qo'mitasi barcha sport turlarini (ommaviydan tortib professionalgacha) rivojlantirishga rahbarlik qiladi. Italiya MOQ faqat mintaqalar (o'lkalar) darajasidagi emas, balki shaharlar darajasidagi bo'limlarga ega. Sport jamoalari (eng avvalo, armiya-da, politsiyada, universitet kuliblarida) asosiy tashkiliy tuzilma hisoblanadi.

Italiyada sportning tashkiliy tuzilmasi 1.5 – jadvalda ko'rsatilgan.



1.5 – rasm: Italiyada sportning tashkiliy qo'mitasi (H. Digel, 2001)

Italiyada, odatda, davlat sport ishlariga aralashmaydi. Umum-milliy nazoratchilik vazifasini Madaniyat vazirligi o'z zimmasiga oladi. Ammo u MOQning qarorlar qabul qilishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Ta'lim vazirligi maktab va universitetlarda sport faoliyatini tashkil etilishini nazorat qiladi. Mudofa va ichki ishlar vazirligi esa harbiy hamda politsiya sport jamiyatlarida sportning tashkil qilinishi uchun mas'ul hisoblanadi.

Italiyada sport iste'dodlarini umumdavlat va hududiy izlash tizimlari shakllantirilmagan. Bu esa avvalo, mintaqaviy darajadagi sport jamiyatlarining vakolatlarini sanaladi. MOQ olimpiya o'yinlari ishtirokchilariga eng munosib ikki guruhning selleksiyasini amalga oshiradi:

- Birinchi guruh – Olimpiya kulibiga keying olimpiyada o'yinlarida medullar sohibi bo'lishi imkoniyati mavjuda hisoblan-gan 130-150 sportchi saralab olinadi.

- Ikkinchi guruhga – olimpiadachi bo'lish imkoni bo'lma-ganlar, ya'ni olimpiada o'yinlari ishtirokchilari zahirasi (bu guruh 600 ga yaqin sportchidan iborat) olinadi.

Italiya saralash tizimida iqtidorlilik mezoni quyidagilar sanladi:

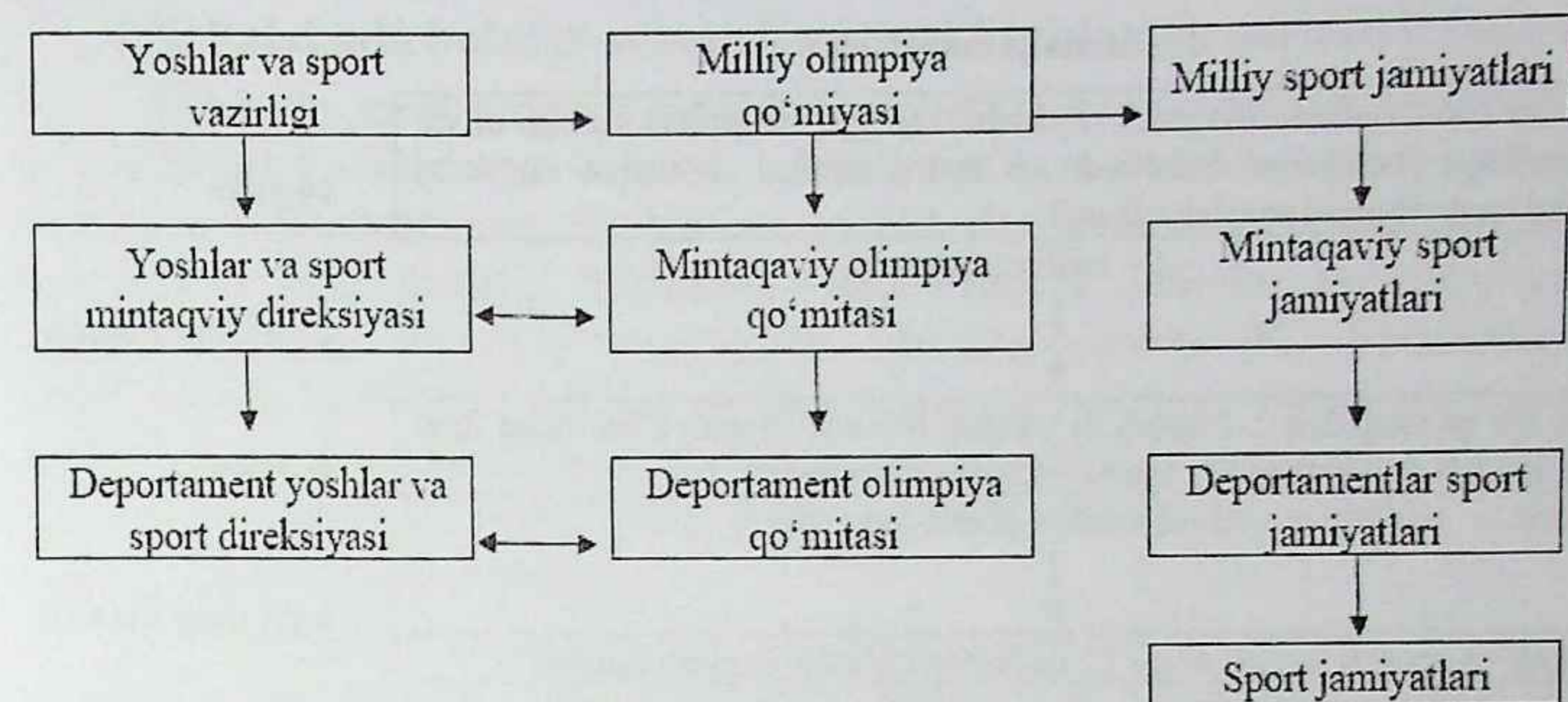
- Sport natijalarining bir maromda va uzoq muddat o'sib borishi;
- Turli sharoitlarda yuqori sport natijalarini ko'rsata olishi;
- Ijobiy motivatsiya;
- Texnikani mustaqil nazorat qila bilishi va b.

Mintaqaviy darajada "1000 guruh" sportchilar saralab olinadi. Ushbu guruhga mintaqaning 600 nafar eng yaxshi erkak sportchisi va 400 ayol sportchisi kiradi. Ulardan 120 nafari 19 yoshgacha bo'lgan sportchilardir (80 ta yigit va 40 ta qiz).

1.7. Fransiyada sportga saralash tizimi

Fransiya sportining tashkiliy tuzilmasi ko'p jihatdan davlat siyosatiga bog'liq (1.6 - rasm). Yoshlar va sport ishlari vazirligi bosh tashkilat hisoblanadi. U ommaviy va professional sportni rivojlantirish, sportning tibbiy ta'minoti uchun masuldir. Vazirlik mintaq va deportamentlar miqyosida vertikal boshqaruvga ega. Davlat va nodavlat sport jamiyatlari hamda kulublarning mutasaddisi Fransiya MOQdir. 2000-yilning boshidan mamlakatda 81ta sport jamiyati va 165 ming kulib faoliyat ko'rstgan bo'lib, ularda 13 mln. dan ziyod kishi shug'illanadi. Fransiya MOQ viloyat va deportamentlarning olimpiya qo'mitalari ishiga yetakchilik qiladi.

Bu tashkiliy tuzilmada iste'dodli sportchilarni izlash tizimi maktablarda o'z faoliyatini boshlaydi. U an'anaviy sport musoboqa-lari orqali amalga oshiriladi. Keyinroq deportamentlar miqyosida istiqbolli bolalarni sport saralashlariga jalb qilish amalga oshiriladi. Ular orqasida mintaqaviy saralash olib boriladi.



1.6 – rasm, Fransiyada sportning tashkiliy tuzilmasi

Aslida iste'dodli sportchi yoshlar bir nechta markazda shug'ullanishadi, bular: "Po'les France", "Po'les espoirs". Birinchi umummilliy markazda sportchilar uch guruhda taqsimlanadi.

- "Elite" – eng sara sportchilar guruhi, unda jahon chempionat-lari yoki olimpiada o'yinlari finalchilari kiradi.

- "Seniors" – sen'iorlar, milliy musoboqalarda ishtirok etish uchun tanlab olingan katta yoshli sportchilar,

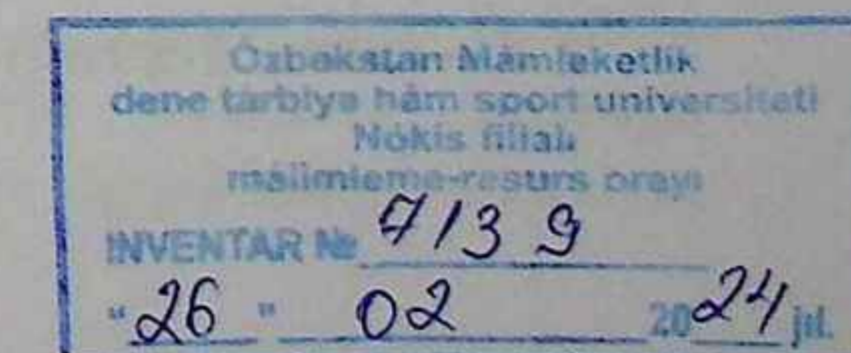
- "Jenunes" – o'smirlar, har xil yoshdagi yigit-qizlar.

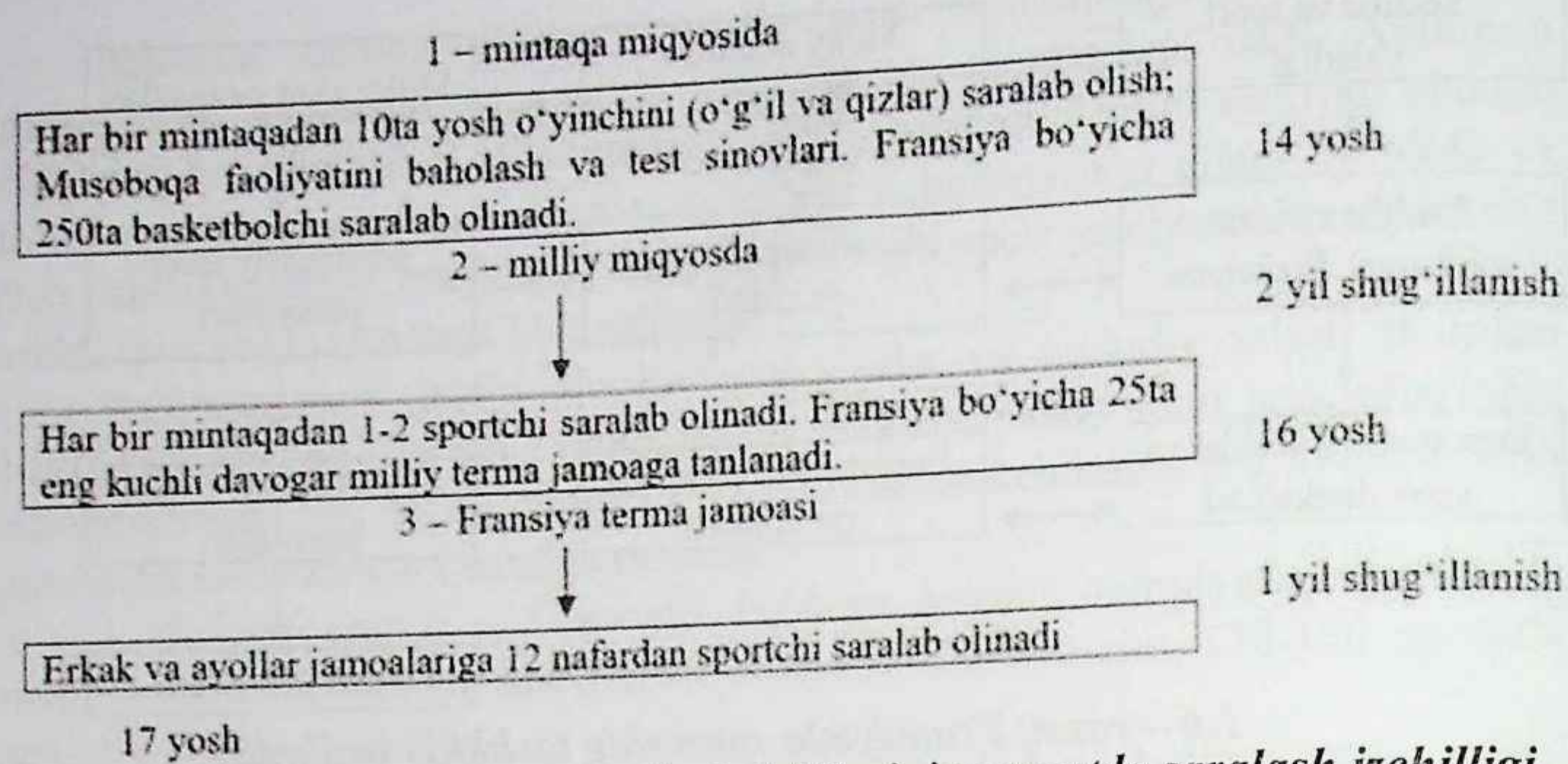
"Po'les espoirs"da (umid markazlari) 16-22 yoshli sportchilar shug'illanadilar. Ularning maqsadi – "Po'les France"ga tanlov asosida o'tish Fransiya MOQ saralash va shakllanish uchun javob beradi.

Shuningdek, istiqbolli sportchilar uchun jismoniy tarbiya va sport milliy institutiga qabul vaqtida imtiyozlar mavjud. O'qish davrida ularga alohida sharoitlar yaratib beriladi:

- Moliyaviy qo'llab-quvvatlash;
- Induvidial o'qish jadvali;
- Sessiyani induvidual jadval asosida topshirish;
- Ishga joylashishga ko'maklashish;
- Harbiy xizmatni sport batalionida o'tish va h. k.

Misol tariqasida fransiyada basketbolchilarni saralab olish tizimini olamiz (M. Wolff, B. Grosgeorge, 1998). Har bir mintaqada 10ta eng yaxshi o'yinchi – 14 yoshdagi o'g'il va qiz bolalar tanlab olinadi (1.7-rasm). Saralash musoboqa faoliyati va test sinovi natijalari asosida amalga oshiriladi. Umuman, 250 kishidan iborat jamoa shakllantiriladi. Keyinroq 2 yillik musoboqalardan so'ng 25 nafardan yigit – qizlar – milliy jamoaga eng munosib davogarlari tanlab olinadi. Yana bir yil o'tgach sport saralashi natijasida har bir jamoada 12 nafardan kishi qoladi.

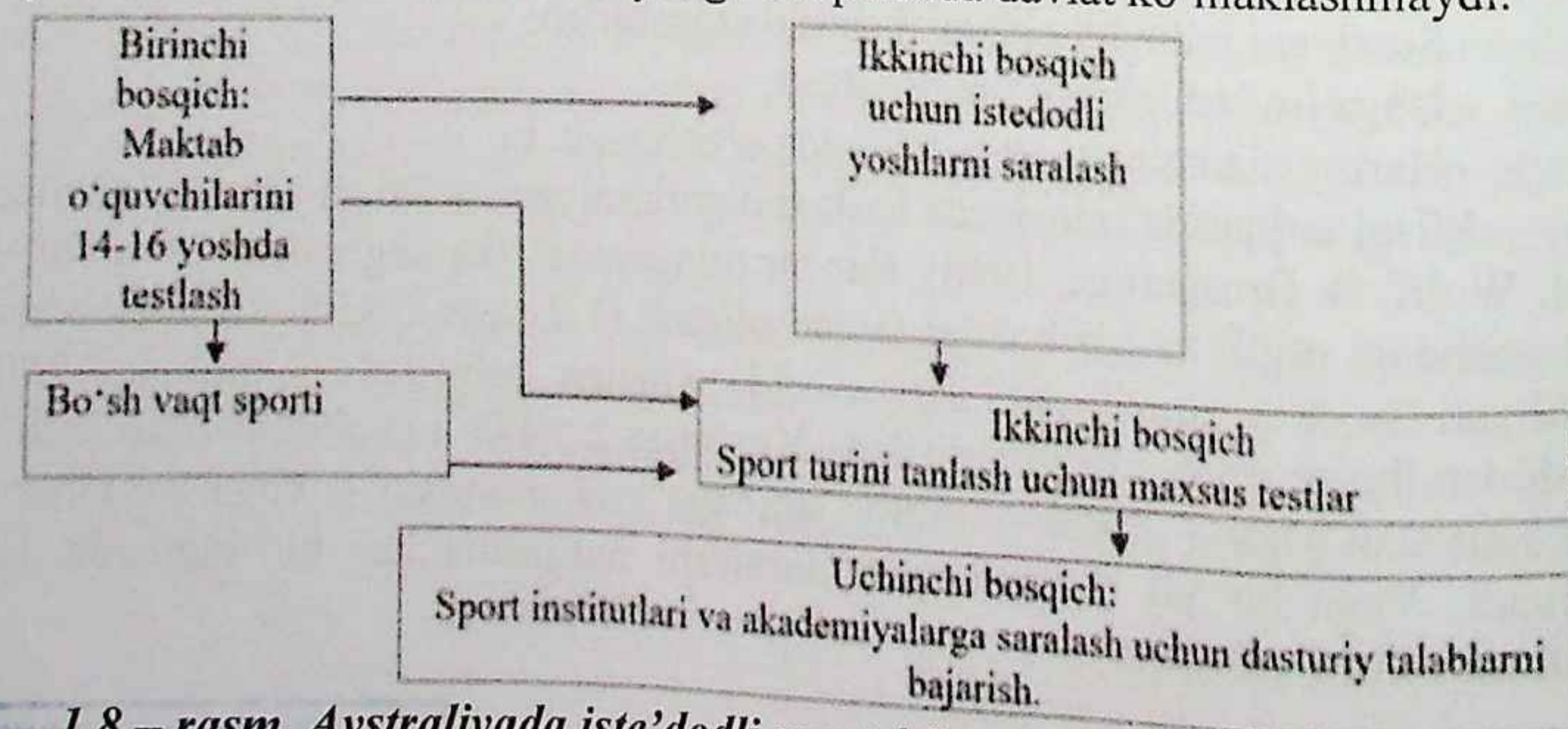




1.7 – rasm, Fransiya basketbolchilarining sportda saralash izchilligi.

1.8. Avstraliyada sportga saralashning xususiyatlari

Avstraliya aholi soniga ko'ra uncha katta mamlakat emas (19 mln. ga yaqin). Biroq uning sportdagi yutuqlari dunyoga ma'lum. Bu mamlakatda sportchilarni tayyorlash tizimida saralash masalasiga katta e'tibor qaratiladi. Bu yerga iste'dodlarni izlash dasturi ishlab chiqilgan (Talant search - program). U uch bosqichdan iborat (H. Ziemainz, J. Gulbin, 2001; 1,8 - rasm). Birinchi bosqichda maktab o'quvchilariga quyidagi testlarni bajarish taklif etiladi: basketbol to'pini tashlash, 40 metr yugurish, uzoq muddat yugurish va sakrash testlari. Ikkinchi bosqichda bolalarning muayyan sport turi bilan shug'illanishga moyilligi aniqlanadi. (Sportga yo'naltirish amalga oshiriladi). Uchinchi bosqichda abiturentlarni sport institutlari yoki akademiyalarga saralash o'tkaziladi. Ota-onalarni jalb qilish saralashning birinchi bosqichlarini tashkil etishning sharti hisoblanadi. Umuman olganda, Avstraliyada iste'dodli sportchilarni izlash tizimi, mutaxassislar fikricha hali mukammal emas. 12-14 yoshda boshlang'ich saralashni o'tkazish ancha kech sanaladi. Iste'dodli sportchilarni izlash dasturini ro'yobga chiqarishda davlat ko'maklashmaydi.



1.8 – rasm. Avstraliyada iste'dodli sportchilarni izlash dasturi tuzilmasi.

1.9. Polshada bolalar-o'smirlar sport klublariga saralash tizimi

Polshada sport turlariga iste'dodli sportchilarni saralab olish maqsadida o'smirlar va yoshlar musoboqalari tizimi yaratilgan. Ammo keyingi paytlarda yoshlar musoboqalarining finalchilari yoshlik davridanoq sport karerasiga chek qo'yadigan yoki kattalar toifasiga o'tgan, yuqori natijalar ko'rsatmayotgan holatlar tobora ko'payib bormoqda. Buning sababi K. Saduriskiyning takidlashicha (1991), seleksiya tizimi texnologiyasining nomukammaligidan izlash lozim. Ko'pincha sport turlarida yoshlik davridayoq mashg'ulotlarning tez samara berishiga umid qilib, ongli ravishda rivojlanish suratlari tezlashib ketgan shaxslarni tanlaydilar.

Yosh sportchilarning safdan chiqarilib yuborilishiga boshqa bir sabab – mashg'lot jarayonining haddan oshiq jadallashtirilishi hisoblanib, u faqat jismonan emas, ruhan ham qattiq toliqishga olib keladi. Asosli umumrivojlantiruvchi tayyorgarliksiz tor sport ixtisoslashuviga o'ta tez kirishiladi. Polsha yoshlari sportidagi bunday yo'nalish murabbiylar mehnat faoliyatining mintaqaviy musoboqalar natijalariga ko'ra mavjud baholanishi bilan taqazo etiladi.

Buni hisobga olib, XX asrning 90-yillaridan boshlab Polshada yoshlarni tayyorlash mahalliy markazlari tarmog'i yaratila boshlandi. Alohida iqtidorga ega bo'lgan yoshlar sport internatlariga o'qish va shug'illanishga jalb etildi. Yoshlar sporti sohasida sport kulibi faoliyati modeli ishlab chiqilgan. (1,5 - jadval).

Har yili Birinchi bosqichda harakat faoliyati mashg'lotlariga bolalarning katta guruhi jalb qilinadi. Ta'til vaqtlarida 2 marta ko'p shug'illanadilar va saralash testlarini bajaradilar. Bu vaqta ularning sport faoliyatiga qiziqish sabablari o'rganiladi.

Ikkinchi bosqich – guruhlashtirilgan saralashning davomiyligi 1, 2 yil. Bu davrda bolalarning mashg'lotlarga mostlashish imkoniyatlari baholanadi (harakat testlarida ko'rsatgichlarning o'sish suratlari o'rganiladi).

Uchinchi bosqich - dastlabgi sport mashg'lotlarida bolalar jismoniy tarbiya chuqur o'rganiladigan maktablarga boradilar. Ularning eng iqtidorlari Sport maktablari o'quvchilariga aylanadilar.

To'rtinchi bosqichning maqsadi – sport ixtisosligini tanlash. Mashg'lotlar haftasiga 5 marta o'tkaziladi. Shug'illanuvchilar kontingenti qisqarib boradi (asosan, tabiiy saralanish hisobiga).

Beshinchi bosqichda eng iste'dodli yoshlar tanlab olinadi. Bular aksariyat hollarda sportga yo'naltirilgan maktab internatlarining o'quvchilari bo'ladi. Ularning hayoti va mashg'lotlari qat'iy reglamentlangan.

Klub homiyiligi ostida Sport maktablari va oiliy sport mahorati maktablari (sport litseylari) faoliyat ko'rsatadilar. Saralash tizimi-ning samaradorligini bu tashkilotlarning oqilona va sermahsul o'zaro hamkorligi bilan belgilanadi.

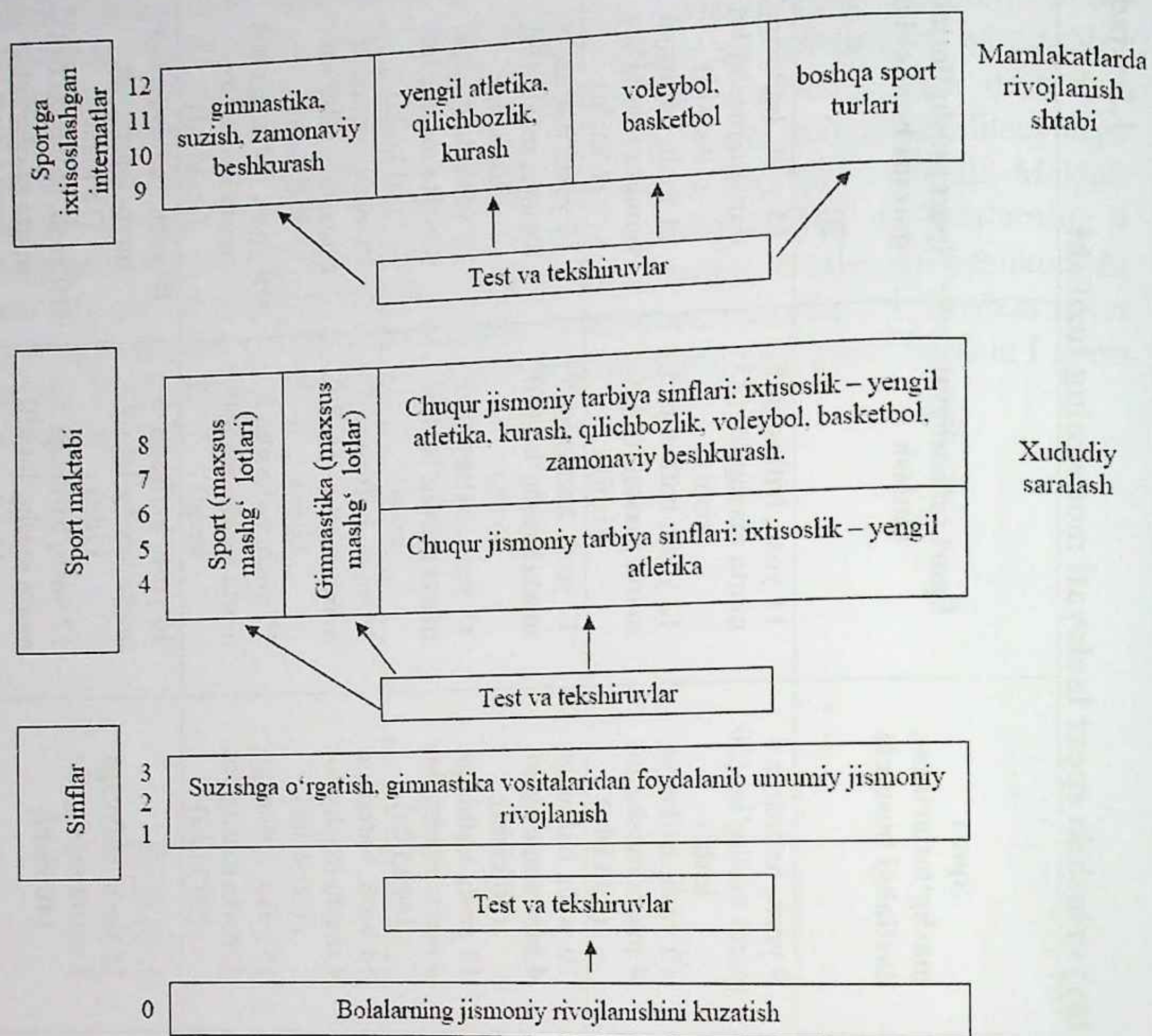
Polsha davlat miqyosida maktab yoshlari jismoniy tarbiyasini tashkil etish hamda iste'dodli sportchilarni izlashning tashkil etishi quyidagicha (1.9-rasm). Bolalarning jismoniy rivojlanishini pedagogik pedagogik kuzatishni nolinch sinfdan boshlanadi. 1-3-sinflarda jismoniy tarbiyada bolalarni suzishga o'rgatish, gimnastika vositalari bilan umumiy jismoniy tayyorlashga ahamiyat

beriladi. Iste'dodli bolalar 4-5 sinflarda testlash natijalariga ko'ra asosan yengil atletika bilan, 6-8 sinflarda yengil atletika, kurash, qilichbozlik, volleybol, basketbol, beshkurash bilan shug'illanadilar. Mashg'lotlar ko'proq Sport maktablari tomonidan tashkil etilib, ular bolalarning mintaqaviy saralashini amalga oshiradilar. Keyinroq 9-12-sinflarda yigit - qizlar testlash dasturlari asosda sportga ixtisoslashgan internatlar, sport mahorati maktablari, litseylarga saralab olinadi. Bunday bolalar butun mamlakat bo'ylab izlanadi. Maktab miqyosida bsportning quyidagi turlari bo'yicha ixtisoslashadigan bolalarning 4 ta o'quv guruhi shakllantiriladi: 1) gimnastika, suzish, zamonaviy beshkurash; 2) yengil atletika, qilichbozlik, kurash; 3) voleybol, basketbol; 4) boshqa sport turlari. Yoshlarning maqsadi - mazkur muassasalarni tugatgach, kamida I sport razriyatiga ega bo'lishadi.

1.5 - jadval

Polshada yosh sportchilarni tayyorlashda sport faoloyati modelining tuzilishi

Sport turi	Dastlabgi saralash (qiziqishlarni o'rganish)	Chuqurlashtirilgan saralash (sport mashg'lotlarida organizimning mostlashish imkoniyatlarini o'rganish)	Sport mashg'lotlarining dastlabgi bosqichi	Sport ixtisosligini tanlash	Sport mashg'lotining maxsus bosqichlari
Gimnastika	7 yosh haftasiga 2 marta mashg'lot (o'rgatish - 200 kishi ta'limdan so'ng 100 kishi)	8 yosh, haftasiga 3 marta mashg'lot (60 kishi)	9 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (50 kishi) 10 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (40 kishi)	11 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (25 kishi) 12 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (20 kishi)	13 yosh, haftasiga 6 marta mashg'lot (10 kishi) 14 yosh, haftasiga 6 marta mashg'lot (6 kishi)
Suziah	7 yosh haftasiga 2 marta mashg'lot (o'rgatish 4500 kishi, ta'tildan so'ng 500 kishi)	8 yosh, haftasiga 3 marta mashg'lot (150 kishi) 9 yosh, haftasiga 2 marta mashg'lot (100 kishi)	10 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (80 kishi) 11 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (60 kishi)	12 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (50 kishi) 13 yosh, haftasiga 6 marta mashg'lot (40 kishi)	14 yosh, haftasiga 8 marta mashg'lot (30 kishi) 15 yosh, haftasiga 9 marta mashg'lot (20 kishi)
Yengil atletika	11 yosh, haftasiga 2 marta mashg'lot (o'rgatish 500 kishi, ta'tildan so'ng - 300 kishi)	12 yosh, haftasiga 3 marta mashg'lot (150 kishi) 13 yosh, haftasiga 3 marta mashg'lot (120 kishi)	14 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (100 kishi) 15 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (90 kishi)	16 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (80 kishi) 17 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (60 kishi)	18 yosh, haftasiga 6 marta mashg'lot (50 kishi) 19 yosh, haftasiga 6-8 marta mashg'lot (40 kishi)
Basketbol, voleybol	13 yosh, haftasiga 2 marta mashg'lot (o'rgatish 120 kishi ta'tildan so'ng 80 kishi)	14 yosh, haftasiga 3 marta mashg'lot (60 kishi)	15 yosh, haftasiga 4 marta mashg'lot (40 kishi)	16 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (30 kishi) 17 yosh, haftasiga 5 marta mashg'lot (20 kishi)	18 yosh, haftasiga 6-8 marta mashg'lot (15 kishi) 19 yosh, haftasiga 6-8 marta mashg'lot (10 kishi)



1.9. – rasm. Polshada jismoniy tarbiyani tashkil qilish va iste'dodli sportchilarni izlash

1.10. Ukrainada iste'dodli sportchilarni majmualiy tarzda saralashning o'ziga xos xususiyatlari

Ukrainada ishlab chiqilgan sportdagi saralashning majmualiy tizimiga xos xususiyat uning zahiradagi sportchilar sirasidan eng iste'dodli, qisqa muddatda xalqaro darajadagi sport natijalarini ko'rsatishga qodir bo'lgan sportchilarni aniqlab olishga tor yo'nal-tirilganligi hisoblanadi (V.N.Platonov, V.A. Zaparajonov, 1992; V.A. Zaparajonov, A.N. Kuzmin, X.Sozanski, 1994; V.N.Platonov, 1997). Shuning uchun harakat qobiliyatlari rivojlanishini testlash muayyan sport turi ixtisosligiga qat'iy moslashtirilgandir.

Tizimning o'ziga xosligi – bolalar va o'smirlarning morfo-logik, harakat, psixologik ko'rsatkichlarini majmualiy o'rganishdir. Bunda ayrim ko'rsatkichlar qayd etiladi va ularning sekundlar, metr, kilogrammlardagi ifodasi umumiy ballidagi bahoga aylantiriladi. sportchi istiqbolliligining umumiy integral bahosi ballarda aks etadi. Baho shkalalari sportchining jinsi va yoshiga muvofiq shakllantiriladi. sport natijasi bilan eng kuchli aloqaga ega bo'lgan maxsus

ko'rsatkichlar taklif etilgan tuzatish koeffitsientlari asosida "mukofot ballari" oladilar. Sportchining istiqbolliligi indeksi 0 dan 16 gacha ballar orasida o'zgarishi mumkin. Quyida biz batafsilroq ma'lum sport turlariga tatbiq etgan holda mazkur tizimni ko'rib chiqamiz.

Har xil mamlakatlarda qullanidladigan sportdagi saralash tizimini yaxlit holda tahlil qilar ekanmiz, bir qancha umumiy yo'nalishlarni kuzatdik, lekin jiddiy tashkiliy va metodologik tavofutlar ham mavjud. Shu sababli ushbu kitobning vazifalari turli saralsh tizimlarini tanqidiy ravishda anglash, mavjud yo'nalishlarni umumlashtirish, sportda saralash tizimi haqidagi nazariy tasavvurlarni ishlab chiqish va har xil sport turlarida iste'dodli sportchilarni saralab olish uchun amaliy tavsiyalarni shakllantirishdan iborat.

II BOB. SPORT ISTE'DODI VA UNI RIVOJLANISH GENETIKASI

“Agar siz inson genomi izchilligini bilsangiz, had – hisobsiz boyluk egasiz, ammo nihoyatda qashshoq haSUiz, chunki bularning barchasi qanday ishlashini bilmaysiz” Genetik: Y. G. Cherkov Adaptatsiya (moslashuv) – odamning tashqi va ichki muhit omillariga mostlashish jarayoni.

Egizaklar usuli – egizaklarda o'tkaziladigan tadqiqot usullarining umumiy nomi. Belgining induviduallar aro variantivligida genotip va muhitning rolini o'rganishda qo'llaniladi. Usulning har xil ta'surotlar samaradorligini taqqoslash (ta'limiy dasturlar, dori – darmonlar bilan davolash va h. k.), shuningdek, egizaklik hodisasi o'zini o'rganish imkonini beradigan turlari mavjud.

Genealogik usul – odam genetikasida nasl – nasab shajarasini tahlil qilish usuli, oilada irsiy belgilarning shakillanish xususiyat-larini o'rganishda qo'llaniladi. Tibbiyotda turli patalogik holatlar-ning irsiy tahlilini amalga oshirish uchun qo'llaniladi.

Genetika – irsiy va organizimdagi o'zgaruvchanlik qonuniyat-lari to'g'risidagi fan.

Dizigot egizaklar (har xil tuxumli egizaklar) – ikki (yoki undan ortiq) tuxum hujayralarining barobar yetilishi va ularning ikki yoki undan ortiq sperma bilan urug'lanishi natijasida paydo bo'ladigan ikki (yoki undan ortiq) mustaqil zigotadan rivoj-lanadigan homiladorlik.

Monozigot egizaklar – (bir tuxumli, bir xil egizaklar) – bitta urug'langan tuxumdan (zigotadan) rivojlanadigan va shuning uchun aynan bir xil genotipga ega bo'lgan egizaklar.

Vorisiylik – genetik axbarotni uzatish jarayoni.

Irsiyat – (inglizcha heredity) – organizimning avlodlar aro moddiy va funksional vorisiylikni taminlash qobiliyati.

Irsiylik (Inglizcha heritability) – belgining population o'zga-ruvchanligiga genotipik tarkibiy qismning hissasini baholovchi miqdoriy o'lcham.

Shajara – avlodlar qatorida qarindosh shaxslarning ayrim xususiyatlarini tasvirlovchi genotipik chizma.

Sibslar (siblinglar) – bir ota-onaning avlodlari (aka-ukalar, opa-singillar). Muhit (genetikada) – organizim yoki uning alohida qismlari rivojiga ta'sir ko'rsatuvchi, genotipga nisbatan tashqi hisoblangan omillar yig'indisi.

Iste'dod – qobiliyatlar rivojining yuksak darajasi.

Fenotip – shaxs hayotining har bir muayyan lahasidagi xususiyatlari yig'indisi. Genotip ishtirokida muhit sharoitlari ta'siri ostida shakillanadi. Fenotip muayyan sharoitlarda genotipning ro'yobga chiqishi xususiy hodisasi hisoblanadi.

Odam harakat qobiliyatlari rivojining bir nechta darjasi farqlanadi.

- Harakat qobiliyatlarining shakillanishi;
- Sport iste'dodlarining rivojlanishi (bu yerda umumiy qobiliyatlar va xususiyatlar rivoji jiddiy ta'sir ko'rsatadi);
- Daholikning namoyon bo'lishi.

Odam rivojlanishining eng yuksak darajasi daholikdir. I. Kant zamonidan boshlab daholik (lotincha genius-ruh) iqtidorlikning oily darajasi sanaladi va jamiyat hayoti, ilm-fan, madaniyat uchun tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan mahg'ulotlarda aks etadi. (S.D. Maksimenko. 1999). Sport faoliyati haqida gap ketganda, hatto olimpiada o'yinlari va jahon chempionatlari ham qatorasiga daho deb bo'lmaydi. Balki futbolda Braziliyalik Peleni, basketbolda amerikalik Maykil Jordanni, xakkeyda Rossiyalik Vladislav Tresh'yakni, boksda Ukrainalik aka-ukalar Vitaliy va Vladimir Klichkoni daho deb atash mumkindir. Bu ro'yxatni yana davom ettirsa bo'ladi.

Biroq sportdagi daholik iste'dod namoyon bo'lishining oliy darajasi sifatida odamning faqat genetik jihatdan rivojlanishi taqozo etilgan harakat qobiliyatlari mavjudligi bilan emas, uning ulkan mehnati bilan ham belgilanadi. Shu tufayli, E. P. Ilin (2001) ta'kidlab o'tganidek, daholik irsiyat bilan bir narsa deb bo'lmaydi, olimpia chempionlari faqat olimpia chempionatlaridan, iste'dodli musiqachilar esa Bax, mahorat kabi bastakorlar oilalarida dunyoga kelgan bo'lar edi. Ammo bunday emas.

Shuning uchun amaliy nuqtai nazardan, sport iste'dodining shakillanish darajasini hamda odamning harakat qobiliyatlari rivojlanishini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

2.1 Sport iste'dodining tuzilishi

Iste'dod (yunoncha talanton – qobiliyatlar darajasi, vazn o'lcham) – qobiliyatlar rivojining yuqori darajasi (S. L. Rubinieyn, 1999). Istedodli kishi yuqori darajadagi yutuqlarga erishishiga qodirligi bilan tavsiflanadi, lekin erishilganlar doirasida qoladi. Alohida olingan yuqori darajada rivojlangan qobiliyat iste'dodning o'xshashi hisoblana olmaydi. Iste'dod – bu qobiliyatlar uyg'unligi ularning yig'indisidir.

Iste'dodli (iqtidorli) sportchi, masalan, ma'lum bir sport turi bo'yicha dunyodagi eng yaxshi yuztalik reytingiga kirgani, xalqaro musobaqalarda va mamlakat birinchiliklarida egallagan yutuqlari o'rinlari yoki milliy terma jamoalarga saralash natijalariga ko'ra shunday atalishi mumkin. Shunda biz “Sport iste'dodi” tushun-chasiga quyidagi ta'rifni berishimiz mumkin.

Sport iste'dodi – Bu sport faoliyatidagi muvoffaqiyatlarni belgilovchi qobiliyatlar rivojining yuqori darajasi.

Sport iste'dodi tizimiga xos xususiyatlar Rimda o'tkazilgan IV – sport kollejlari Yevropa ilmiy konfrensiyasida ko'rib chiqildi (A. Hohmann et al, 1999; L. Komadel, 1999). Berilgan materiallarni umumlashtirib nazarimizda, sport iste'dodining umumiy tuzilishini chizma ko'rinishida tasvirlash mumkin (2.1 - rasm).

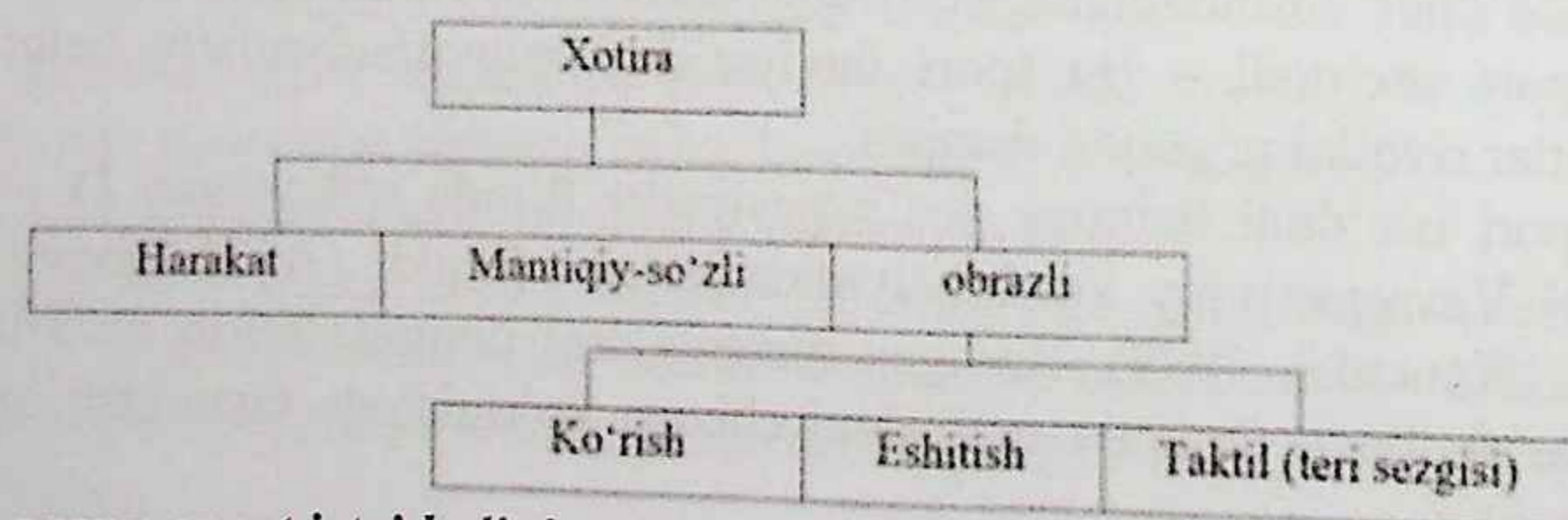


2.1 – rasm; Inson sport iste’dodining umumiy tuzilishi va qobiliyat turlari.

Psixolog Vilyam Shternning ta’rifiga ko’ra (X. Zvert, 1998), intellekt (aql - idrok) individning o’z tafakkurini yuzaga kelgan talablarga ongli ravishda moslashtirishdan iborat umumiy qobiliyatidir. Bu voqelikning yangi vazifa hamda shart – sharoit-lariga umumiy aqliy moslashuvchanlik demak. Aql – idrokning muhim jihati odamning axbarotni qabul qilishi va qayta ishlash qobiliyatidir. Aqliy rivojlanishni IQ koeffitsenti yordamida aniqlay-dilar (inglizcha Intellectual Quotient – aqliy rivojlanish koiffitsenti). Aqliy rivojlanishning me’yori sifatida IQ – 100 punkt qabul qilingan. Bunday katta koeffitsent qobiliyatlarning o’rtachadan yuqorililigini, kichikrog’i o’rtachadan pastligini ko’rsatadi. Aqliy qobiliyatlarni aniqlash usuliyoti bilan psixologik testlash bo’yicha qo’llanmalar orqali tanishish mumkin (G. Y. Ayzenk, 1996; X. Zivert, 1998).

Xotira odamning avvalgi tajribani eslab qolish, saqlash va keyinchalik takrorlay olish qobiliyati hisoblanadi (P. A. Myasoed, 19980). Xotira tufayli sportchilar o’z faoliyati uchun zarur bilim, ko’nikma va malakalarni o’zlashtirib olishi mumkin. Xotiradan ayrilgan kishi, deya qayd etgan edi I. M. Sechenov doimo yangi tug’ilgan go’dak holatida bo’lar, hech narsani o’rganolmaydigan, o’zgartira bilmaydigan mavjudodligicha qolib ketardi.

Sport iste’dodi tuzilmasida xotira eng ahamiyatli turlarini farqlab ko’rsatish mumkin (2.2 - rasm): Harakat xotirasi, lisoniy – mantiqiy va obrazli xotira.



2.2 – rasm; sport iste’dodining umumiy qobiliyat va xususiyatlari tuzilmasi: xotiraning turlari

Izoh: Mantiqiy so’zli xotira – til bilan bog’liq

Harakat xotirasi – eng oddiy, hayot uchun zarur ko’nikma va malakalar (masalan, yurish, yugurish, tirmashish kabi harakat amallari) sport harakatlari –

kasbiy faoliyatning tarkibiy qismlarini shakillantirish asosidir. Harakat xotirasini yaxshi rivojlantirish, ayniqsa, sportning kordenatsiyali turlari uchun zarur. Harakat xotirasi muayyan darjada odamning kordenatsion qobiliyatlarini rivojlantirishiga ta’sir ko’rsatadi.

Mantiqiy so’zli xotira – sportchilarning fikrlash va so’zlashish faoliyatlarining bir birini taqozo etishi bilan tavsiflanadi. Tilsiz fikr mavjud bo’lmaydi, shuning uchun bunday xotira shunchaki mantiqiy emas, balki mantiqiy so’zli xotira deb atashdir. Uning rivojlanishi – xotira ontogenezining eng yuqori bosqichi bo’lib, sportchining voqelikni nazariy o’zlashtirish samaradorligini belgilaydi. Mantiqiy so’zli xotira sportchilarni nazariy bilim olish jarayonidagi o’zlashtirishida yetakchi o’rin egallaydi.

Obrazli xotira - bu ko’rish, eshitish, teri bilan sezish, hid bilish, maza bilish obrazlari shaklida aks ettiriladi. Sport iste’dodi tuzilmasida ko’rish, eshitish va teri sezgisi xotiralari muhim. Ko’rish va eshitish xotiralari rivoji ko’pgina sport turlari amaliyotida katta ahamiyatga ega. Teri sezgisi xotirasi “buyumni his etish”, “kontaktini sezish” va h. k. ni shakillantirishga yordam beradi. Sport iste’dodi tuzilmasidan keying umumiy qobiliyat diqqatdir (2.3 - rasm). Diqqat – ongning yo’naltirilganligi va jamlanganligi bo’lib, induvidning sensor, aqliy yoki harakat faolligi darajasining oshishini nazarda tutadi. Diqqatning muhim qonuniyati uning tanlashi hisoblanadi, bunda odam bir ob’ektda diqqatini jamlaydi, ayni paytda boshqalaridan chalg’iydi. Sport amaliyotida diqqatning barqarorligi (turg’unlik) va labillik (chalg’ish) xususiyatlari katta ahamiyatga ega

Sport iste’dodi umumiy qobiliyat va xususiyatlari tuzilmasi: diqqatning turlari

Barqarorlik (turg’unlik) – jadal diqqatning saqlab qolishning davomiyligi bilan belgilanadi. Barqarorlikning ko’rsatgichi – faoliyatning nisbatan uzoq vaqt davomida yuqoti samatadorlikni saqlab turishi. Labillik (diqqatning chalg’ishi) induvidning ataylab bir faoliyatdan boshqasiga, bir ob’ektdan boshqasiga, bir harakatdan boshqasiga o’tishida namoyon bo’ladi. Chalg’ish quyidagilar bilan taqozo etiladi.

- Faoliyat dasturi talablari;
- Sharoitning o’zgarishi, munosabati bilan yangi faoliyatga kirishish zaruriyati;

- Faol dam olish shakli sanalgan ishni o’zgartirish zaruriyati va choralari. Diqqatning yetarlicha rivojlanmaganligi parishonxotirlikda va tez chalg’ib ketishda, tashqi omillarsiz sportchining nazariy yoki harakat faoliyati jarayonida diqqatni yo’naltirish va jamlab turishga qiynalishida namoyon bo’ladi.

Tafakkur – odamning ob’ektiv voqelikdagi narsa va hodisa-larni ularning o’zaro aloqadorligini va munosabatlariga bilvosita, umumlashtirgan holda o’z ongida aks ettira olishi jarayonidir. Tafakkur sportchi hayotidagi ahamiyati shundaki, u dunyoni ilmiy o’rganish, voqealar rivojini oldindan ko’ra bilish, ob’ektiv borliq qonuniyatlarini amaliy o’zlashtirish, bu qonuniyatlarni o’z

ehtiyoji va manfaatlariga muvofiq qo'llash imkonini beradi. Tafakkur odamning ongli faoliyatini belgilaydi, uning aqliy va boshqa qobiliyatlarini shakillantiradi. Tafakkurning shakillanish darajasi odam tashqi dunyoda qanchalik mo'ljal ola bilishini, vaziyatni, o'zini qo'lga tutib tura bilishini belgilaydi.

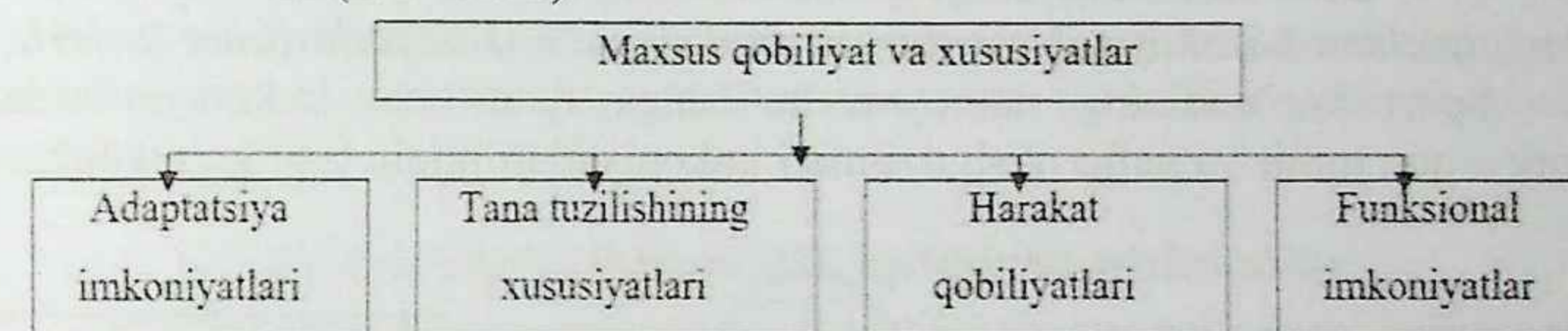
Sport iste'dodini tashkil etuvchi umumiy qobiliyatlar orasida, shuningdek, asab tizimining tipalogik xususiyatlarini ham ayirib ko'rsatish mumkin. Sport qobiliyatlari rivojini bashorat qilishda odamning temperamentini aniqlash juda muhim. Muayyan sport turlarida muvoffaqiyat ko'p jihatdan temperamentning tipi va asab tizimining boshqa xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, yutuq tezlik qobiliyatlari majmuasining rivojini belgilaydigan sport turlarida sportchilar aksariyat hollarda zaif asb tizimiga, asab jarayonlarining o'ta harakatchanligiga ega bo'ladi. Ularda qo'zg'alish tormozlanishdan ustun keladi. Ammo faol sport turlarida tezlik namoyon bo'lishining har xil jihatlari o'smirlarda turli tipalogik xususiyatlarga bog'liq: Xususan asab tizimi birmuncha zaif bo'lsa, nur bilan qo'zg'atuvchiga reaksiyaning qisqaroqligini kuzatish mumkin. Harakatlarning maksimal chastotasi esa tashqi balans bo'yicha qo'zg'alishi ustivor bo'lgan shaxslarga yuqoriroq (V. A. Sal'nikov, O. A. Suxastov, 2003). Murakkab harakat reyaksiyasi vaqti asab tizimi kuchi o'rtacha sportchilarda eng katta, asab tizimi kuchli kuchli va zaif kishilarda bu vaqt qisqaroq bo'ladi.

Asosan chidamkorlikni talab qiladigan sport turlarida ko'p sportchilar zaifa va o'rtacha kuchli asab tizimiga ega, ularda asab jarayonlarining barqarorligi hamda inertligiga ko'ra tashlanadi. Tezlik chidamliligi talab etiladigan joylarda (masalan: 400m va 800m yugurish) ko'p sportchilarning asab tizimi kuchli, asab jarayonlarining harakatchanligi o'rtacha, qo'zg'alish "ichki" balans bo'yicha ustivor darajada (E. P. Ilin, 2001). Keyingi paytlarda qayd etilishicha (V. A. Sal'nikov, O. A. Suxostab, 2003) chidamlilikning turli tarkibiy qismlari (birinchisi – charchoq hissiga ishlash, ikkinchisi – charchoq fonida ishlash) asab tizimining kuchli namoyon bo'lishining qarama – qarshi qutublari bilan bog'liq. Chidamkorlikning birinchi tarkibiy qismida "kuchli"larga qaragan-da "zaif"larda yuqoriroq namoyon bo'ladi. Ikkinchi tarkibiy qismi esa aksincha "kuchlilar"da yuqori bo'ladi. Har xil tipalogik guruhlarga kiruvchi kishilarning sport qobiliyatlari rivojlanishining obzori L. Volkov tomonidan taqdim etilgan (1997). Bularning hammasi V. A. Sal'nikov hamda O. A. Suxostovga (2003) quyida-gicha xulosa chiqarish imkonini beradi. Har xil tipalogik xususiyatlarning mavjudligi, asab tizimi xususiyatlari (ularning kombinatsiyalari) namoyon bo'lishi bolalik davridanoq shunga olib keladiki, o'smirlarda muayyan harakat qobiliyatlariga moyillik namoyon bo'ladi. Ayni vaqtda nihoyatda xilma-xil uyg'unlashuvlar kuzatiladi: masalan, bir holatda asab tizimining bir necha xususiyatlari qobiliyatlarning bittasiga hamrohlik qilish mumkin, faqat bunda ular harakat faoliyatining bir xil xususiyatiga ta'sir ko'rsatish kerak, boshqa holatda – bu teskari tartibda namoyon bo'ladi. Odamda har xil qobiliyatlarning nishonalari bo'lgan tipalogik xususiyatlari mavjudligi biryo'la bir nechta yaqqol ifodalanmagan qobiliyatlarning yuzaga chiqishiga

yordam beradi. Bunda boshqariluvchi mashg'lot jarayoni sharoitida induvidial tafovutlar tekislanib ketmaydi, aksincha, yaqqol ifodalanadi. Induvidial tafovutlarning kuchayishi shu bilan bog'liqki, har bir kishida qaysi harakat qobiliyatlari nishonalari mavjud bo'lsa asosan anashu qobiliyatlar rivojlanadi.

Nihoyat, sport iste'dodi namoyon bo'lish uchun psixalogik ishonchlilikning ahamiyati to'g'risida. Psixologik ishonchlilik (hissiy barqarorlik) deganda, kuchli charchoq holatida va har xil noxush ta'surotlar sharoitida psixik (ruhiy) jarayonlar barqarorligini saqlay olish qobiliyati tushuniladi. Keng ma'noda odamning psixologik ishonchliligi vaziyatning murakkablashish ehtimoli bo'lgan sharoitlarda tal'ab etilgan sportchilarni saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. (A. V. Rodionov, 1973). Shunisi aniqki, musoboqalarning stressli vaziyatlarida yuqori natija ko'rsata oladigan, ba'zan uzoq muddatli turlarida ham barqaror ko'rsatkich-larni namoyon qilishga qodir bo'lgan sportchilarni iste'dodli deb atash mumkin (masalan, beshkurashchi ayrim hollarda 50 tagacha shiddatli qilichbozlik janglarini o'tkazadi, turnir esa 10 – 12 soatlab davom etadi).

Sportchi iste'dodini belgilovchi qobiliyat va xususiyatlariga quyidagilarni kiritish mumkin (2.4 - rasm)



2.4 – rasm. Sport iqtidorining maxsus qobiliyat va xususiyatlari umumiy tuzilmasi

Sport iste'dodining maxsus qobiliyatlari tuzilmasidan har bir tarkibiy qismini ko'rib chiqamiz.

Adabtatsiya (moslashuv) V. N. Platonov fikricha, jarayon sifatida ham, natija sifatida ham talqin qilinishi mumkin, chunki u:

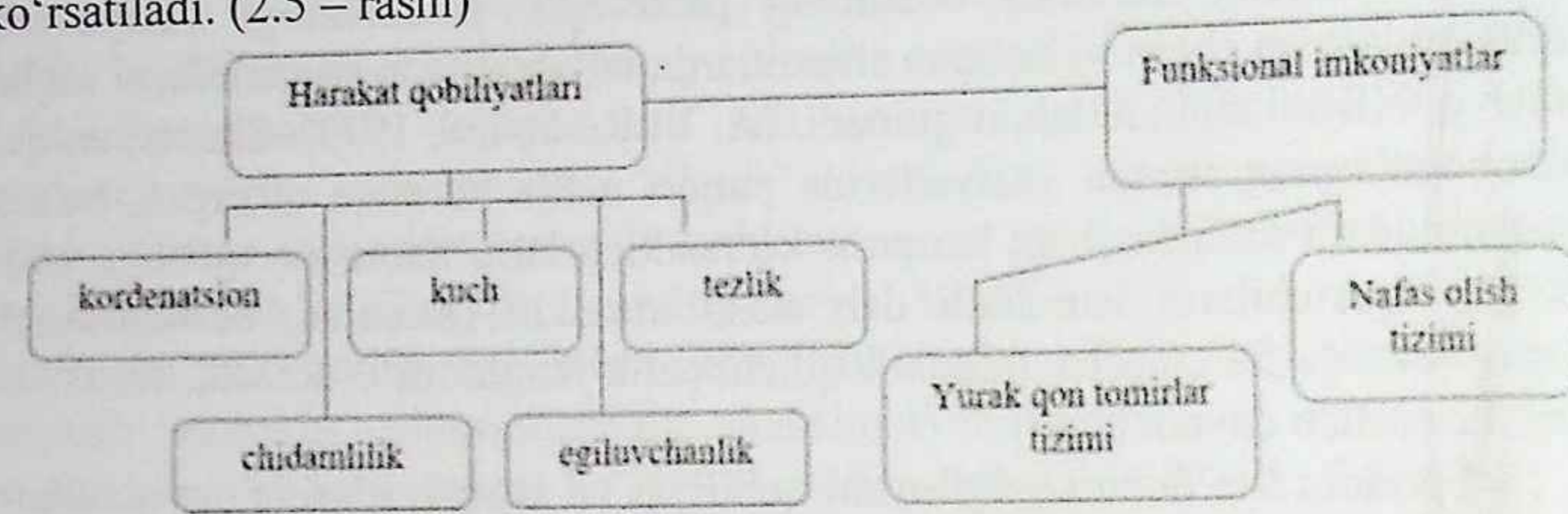
- Odam organizimining tashqi va ichki muhit omillariga moslashishi jarayonini belgilash uchun qo'llaniladi;
- Organizim va muhit orasida qaror topishi kerak bo'lgan nisbiy muvozanatni ifodalaydi.
- Moslashish jarayonining natijasi hisoblanadi.

Bizningcha sport faoliyatida adaptatsiyani odamning o'z organizimi funksional zahiralarni safarbar qilish imkoniyati sifatida tekshirilish ham mumkin. Shuning uchun genotipik hamda fenotipik adaptatsiya turlari farqlanadi. Genotipik adapatsiya alohida turlarning evalutsion moslashuvi – irsiy o'zgarishlar va tabiiy tanlanish asosini tashkil etadi. Fenotipik adaptatsiya, odatda, alohida odamda tashqi muhitning turli omillari ta'siri jarayonida kuzatiladi. Biroq fenotipik adaptatsiya namoyon bo'lishi genotipik ta'sirlarga ham bog'liq bo'lib, bu umuman sport iste'dodining shakillanishini belgilaydi.

Sportdagi muvoffaqiyatlarga zamin yaratuvchi yana bir omil odam shaxsi tuzilishining marfalogik xususiyatlari hisoblabadi. Ma'lumki, gimnastikachilar,

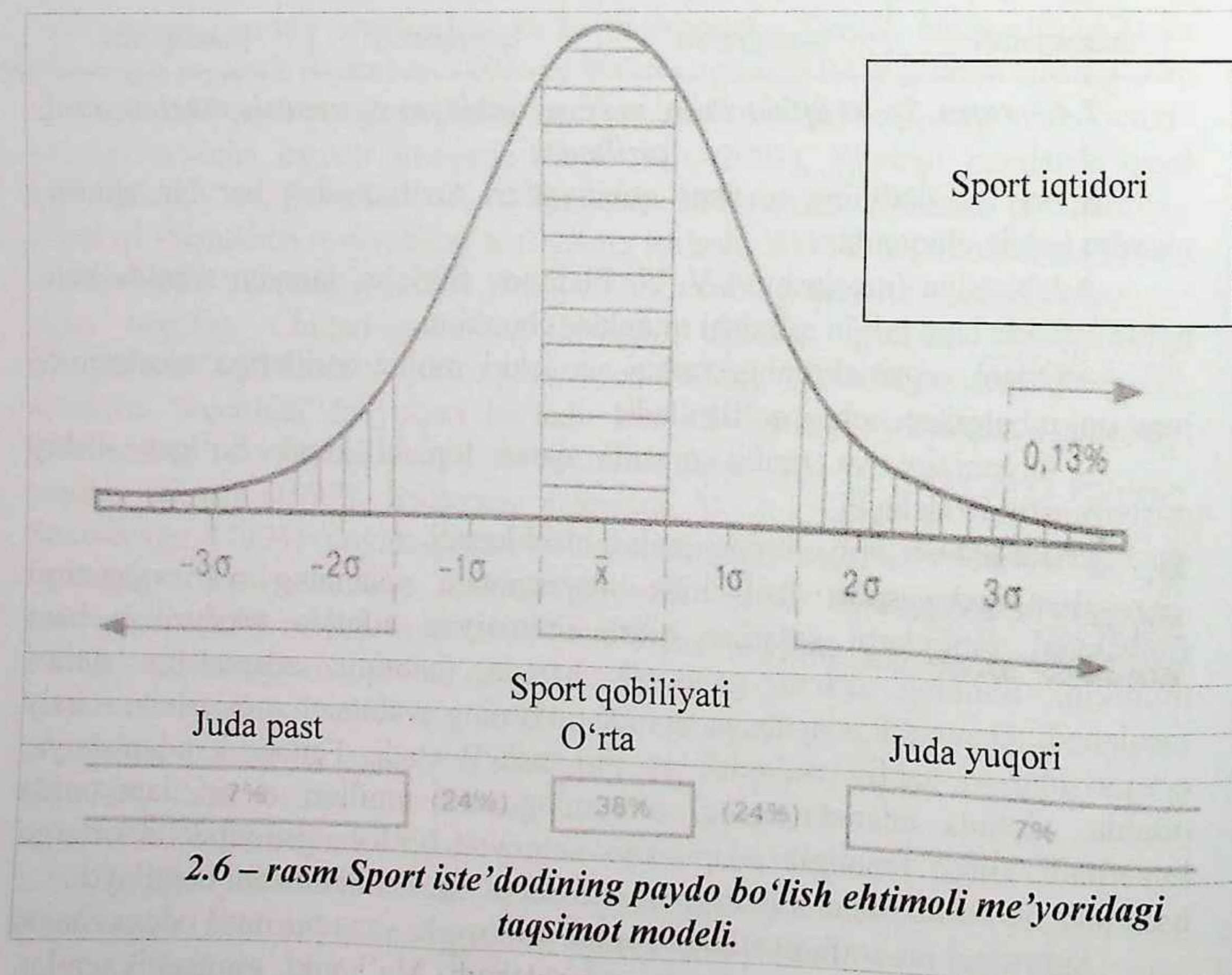
akrobatlar asosan past bo'yli, voley-bolchi, basketbolchilar baland bo'yli bo'ladi. Suvga sakravchilar tana vazni uncha katta bo'lmagani ma'lumki, sumo kurashchisi esa, aksincha, og'ir vazinli bo'lishi kerak. Bundan tashqari sport natijasi ko'p jihatdan tana tuzilishiga ham bog'liq (G. S. Tumanyan, E. G. Martirasov, 1976).

Iste'dodli sportchilarning maxsus qobiliytlari tuzilmasida harakat qobiliyatlari, ehtimol, hal qiluvchi ahamiyatga ega, ular orasida kordenatsion, kuch, tezlik qobiliyatlari, chidamkorlik va bo'g'imlardagi egiluvchanlik ajratib ko'rsatiladi. (2.5 – rasm)



2.5 – rasm. Iste'dodli sportchilarning maxsus qobiliyatlari va xususiyatlari: harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlarining turlari.

Sport iste'dodining namoyon bo'lishiga funksional imkoniyat-lardan yurak – qon tomir va nafas olish tizimlari imkoniyatlari jiddiy tasir ko'rsatadi.



2.6 – rasm Sport iste'dodining paydo bo'lish ehtimoli me'yoridagi taqsimot modeli.

2.2 Sport iste'dodlarining aniqlash omillari

Qiziq, sport iste'dodlarining paydo bo'lish surati qanday ekan?

Chex Kovarning (R. Kovar, 1997) ta'kidlashiga ko'ra, aholining harakat qobiliyatlari namoyon bo'lishini me'yoridagi taqsimot modeli yordamida tasvirlab berish mumkin (2.6 - rasm), unga muvofiq 38 % kishilar (bir sigma chegarasida o'rtacha kattalikdan +0,5 va - 0,5 σ tafovut), odatda, harakat qobiliyatlari rivojining o'rta darajasiga ega, 7 % da harakat qobiliyatlari juda past (- 1,5 σ va undan kam) yoki juda yuqori (+1,5 σ va undan ko'p). Juda qobiliyatlilar orasida 0,13 % +3 σ darajadan oshishi mumkin va manashu sport iste'dodlarining paydo bo'lishi suratini ifodalaydi.

Masalan, 50 mln aholiga ega bo'lgan mamlakatlarda 3,5 mln kishining harakat faoliyatiga moyilligi yuqori bo'lib, ulardan faqat 65 ming kishigina iste'dodli sportchi bo'lishi mumkin. Demak, mamlakat aholisi qanchalik ko'p bo'lsa, ular orasida shuncha ko'p iste'dodli sportchi yetishib chiqadi.

Ammo, sport amaliyotidan shunday misollar shunday misollar keltirish mumkin: aholi soni jihatdan nisbatan kichkina mamlakatlar, masalan, sobiq GDR olimpiya o'yinlarida va umuman, har xil sport turlarida jiddiy umumjamoat natijalariga erishganlar. Bunda ilmiy asoslangan saralash tizimini joriy qilish va ishtiqlik sportchilarni tarbiyalash zarurligi aniq. Demak, mamlakat aholisi soni qanchalik kam bo'lsa sport iste'dodlarini izlash tizimi shu qadar mukammal bo'lishi lozim.

2.3 Harakat qobiliyatlari, iqtidor va nishonalar

Odamdagi individual jihatlarining muhim xususiyati uning qobiliyatlari hisoblanadi. Mashhur psixolog B. M. Teplov (2000), qobiliyatlarning 3ta asosiy belgisini ko'rsatib berdi.

- Qobiliyatlar – bir insonni boshqasidan farqlab turadigan individual-psixologik xususiyatlardir;

- Insonning umuman har qanday individual xususiyatlari emas biror faoliyatni muvoffaqiyatli bajarishga aloqador bo'lgan xususiyatlarigina qobiliyat deb ataladi.

- “qobiliyat” tushunchasi odamda muayyan bilim, ko'nikma va malakalarning mustahkamligini bildirmaydi;

Falsafa bo'yicha qomusiy lug'atga (1983) muvofiq, qobiliyatlar shaxsning individual xususiyatlari bo'lib, muayyan faoliyat turini muvaffaqiyatli amalga oshirishning subektiv sharti hisoblanadi. Qobiliyatlar individual mavjud bilim, ko'nikma va malakalardan iborat emas. Ular eng avvalo, biror faoliyatni bajarish yo'llari va usullarini o'zlashtirishning tezkorligi, chuqurligi hamda mustahkamligida ko'ra tashlanadi va ularni egallash imkoniyatini belgilovchi ichki psixologik boshqaruvchilar hisoblanadi. Y.P. Ilinning (1983) qayd etishicha, qobiliyatlar “odamning har qanday tug'ma funksional xususiyatlarini (biologik, vegetativ, harakat, sensor, aqliy) o'zida aks etuvchi, murakkabligi jihatdan turli darajadagi faoliyatlarda namoyon bo'ladigan

va kishilarning imkoniyatlaridagi tafovutlarni belgilaydigan rivojlangan nishona-laridir”.

Bizning nazarimizda, qobiliyatlar deganda odam rivojlanishining genetik jihatdan taqazo etilgan va uning faoliyatdagi muvoffaqiyatlarini belgilaydigan darajasini tushunish kerak.

Biologik nuqtai nazardan, qobiliyatlar irsiy va muhitga xos omillarning birgalikdagi ta'siri ostida rivojlanishda aniqlanadi (ya'ni rivojlanish irsiyatga bog'liq). Qobiliyatlarning irsiy tarkibiy qismi aslida nishonalar hisoblanadi. Kishilar orasidagi anashu nishonalar ifodalangan tafavutlar avvalo genetik jihatdan belgilangan oily asab faoliyati, asab – mushak aparati xususiyatlarida, uning anatomic – fizialogik va funksional xususiyatlarida aks etadi. Nishonalar va qobiliyatlar orasida S. A. Rubinshteyn yozganidek (1999) juda katta masofa bor: ular orasida shaxsning butun rivojlanish yo'li joylashgan. Nishonalar – qobiliyatlar rivojlanishi uchun shart – sharoit xolos. Bundan tashqari, muhit omilining ta'siri, xususan, maxsus yo'naltirilgan ta'lim -tarbiya genetik jihatdan yashirin nishonalarni fenotipik (tashqi) namoyon bo'ladigan qobiliyatlarga aylantirish imkonini beradi.

Psixologiyaga oid adabiyotlarda (A. V. Petrovskiy, 1996) qobiliyatlar tug'ma bo'lmaydi, degan fikrni uchratish mumkin. Shu nuqtai nazardan, qobiliyatlarining “odam rivojlanishining genetik jihatdan taqazo etilgan darajasi” ekanligi haqidagi ta'rif bir qaraganda avvalgi ta'rif bilan ziddiyatga kirishayotganga o'xshaydi. Biroq aslida bunday emas. Genetik atamalarni izohlab o'tamiz.

Genetik taqazo etilishni irsiy jihatdan taqazo etish deb tushunmaslik kerak. Genetik omillar sirasiga irsiy va muhitga oid omillar kiradi. Ular turli nisbatlarda odamning har qanday belgisi rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi. “Tug'ma” degan atama esa “tug'ilayotganda mavjud bo'lgan” ma'nosini anglatadi. Masalan, bola tug'ilayotganda qo'l barmoqlari va kaftidagi chiziqlar yoki qonning mavjud bo'lgan sorologik xususiyatlari organizimdagi tug'ma bo'lgan xususiyatlarning avloddan-avlodga o'tish jarayoni vorisiylik deb ataladi.

Juda keng miqyosli asosan psixologiyaga oid adabiyotlarni umulashtirib, aytish mumkinki, qobiliyatlar nazariyasining asosiy qoidalari quyidagilardan iborat:

1. Bir induvidning uni boshqalardan ajralib turadigan induvidial xususiyatlarini qobiliyatlar deb tushinish qabul qilingan. Odamlarning bir xilligini ko'rsatadigan belgilar ularning xususiyatlaridir.
2. Qobiliyatlar faoliyatda shakillanadi, qobiliyatlarining rivojlanishi uchun shart-sharoitlar deb tushunadigan nishonalar tug'ma bo'lishi mumkin.
3. Bilim, ko'nikma va malakalar yani odamlarning hayot davomida egallagan tajribasi, shuningdek, fel-atvorga xos halollik, jizzakilik, adolatlilik kabi xususiyatlar qobiliyatlar qatoriga kirmaydi.
4. Qobiliyatlar bolalarda erta go'daklik chog'ida, agar bunga halal beradigan tashqi sabablar bo'lmasa, namoyon bo'lishi mumkin.

5. Qobiliyatlar faolligini (sportda – harakat faoliyatini) muvoffaqiyatli o'zlashtirish va yangi vazifalarni muvoffaqiyatli bajarish sharti sifatida tushuniladi. Bir xil sharoitlarda harakatlar-ning o'zlashtirilgan tizimini oddiy takrorlash qobiliyatining namoyon bo'lishi sifatida qabul qilinadi (L. A. Venger, 1975)

Professor V. I. Lex (2000) shunday ta'rif beradi: harakat qobiliyatlari – odamning harakat imkoniyatlari darajasini belgi-lovchi induvidial xususiyatlardir. Shuni ta'kidlash joizki, talabalar har doim ham “qobiliyat” va “imkoniyat” atamalarini bir-biridan farqlayvermaydilar. “Imkoniyatlar” – samarali faoliyatning shart – sharoitlari, yani ular tegishli nishonalar bilan belgilanadi. V. I. Lex taklif etgan harakat qobiliyatlari ta'rifiga boshqacharoq ma'no bo'lib, aytish mumkinki, harakat qobiliyatlari – bu odamdagi nishonalarning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan induvidial xususiyatlar. Ta'rifda aftidan, “qobiliyat” atamasi manosi ochib berilgan.

Bizning fikrimizcha, atamani quyidagicha ta'riflash maqsadga muvofiqdir, genetik jihatdan rivojlanishda taqazo etilgan sifatli tomonlari bo'lib, odamning mehnat, jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi muvoffaqiyatini belgilaydi.

Harakat qobiliyatlari deganda u jismoniy qobiliyatlarni tushunadi. Ushbu masala bo'yicha bahsga kirishmay, uning ta'rifini keltiramiz: “Jismoniy qobiliyatlar – bu odamning qobiliyatlari turi, uning harakat faoliyatini takomillashtirish chog'ida jismoniy xususiyatlarini namoyon etishda genetik va ijtimoiy jihatdan belgilangan tafovutlardir”.

Ilmiy – uslubiy adabiyotlarda ko'pincha sifat qobiliyatlari atamasidan foydalaniladi. Bizningcha, bu “harakat qobiliyatlari”dan ko'ra ancha tor tushuncha. Uni shunday ta'riflash mumkin: Sport qobiliyatlari – motorikaning induvidial, genetik jihatdan rivojlanishda taqazo etilgan sifatli tomonlari bo'lib, odamning sport faoliyatidagi yoki biror sport turidagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Bugingi kunda sport qobiliyatlari nazariyasida potensial (yashirin) va actual (dolzarb) qobiliyatlar farqlanadi. (T. I. Arte-meva, 1977; V. B. Issurin, 1986; O. A. Sirotnin, 2000).

Yashirin qobiliyat – induvidial rivojlanishning zahirasi bo'lib, ularga yangi vazifa va muammolar paydo bo'lganda zaruriyat tug'iladi. Ular go'yo o'z vaqt-soatini kutib turadi, insonning muayyan faoliyatida ro'yobga chiqib, dolzarbga aylanadi. Dolzarb qobiliyatlar – muayyan faoliyatning samaradorligini belgilaydi.

Fikrimizcha, odam qobiliyatlarinig turlari haqidagi tasavvurlarni kengaytirib, ularni rivojlanishiga irsiy hamda muhit omillarining birgalikdagi ta'siridan kelib chiqib tafsiflanadi. Masalan, ba'zi qobiliyatlar inson hayotining uzoq (yoki butun) davri mobaynida asosan irsiy omillar ta'sirida rivojlanadi. Ular irsiyat tufayli rivojlanishda determinatsiyalangan. Boshqalari rivojlanishda irsiyat va muhit ta'sirini taxminan teng darajada bog'liq. Uchinchi xili esa rivojlanishda irsiy omillarga juda oz darajada bog'lanadi (L. P. Sergeenko.

1990). Ontogenez jarayonida genlar faolligi o'zgarishi mumkin, irsiy va muhit omillarining ta'siri nisbati ham o'zgaradi. Mazkur dalillar asosida xeriditar everijial, invayronmentlar qobiliyatlarini farqlash mumkin. Atamalar ma'nosini izohlaymiz.

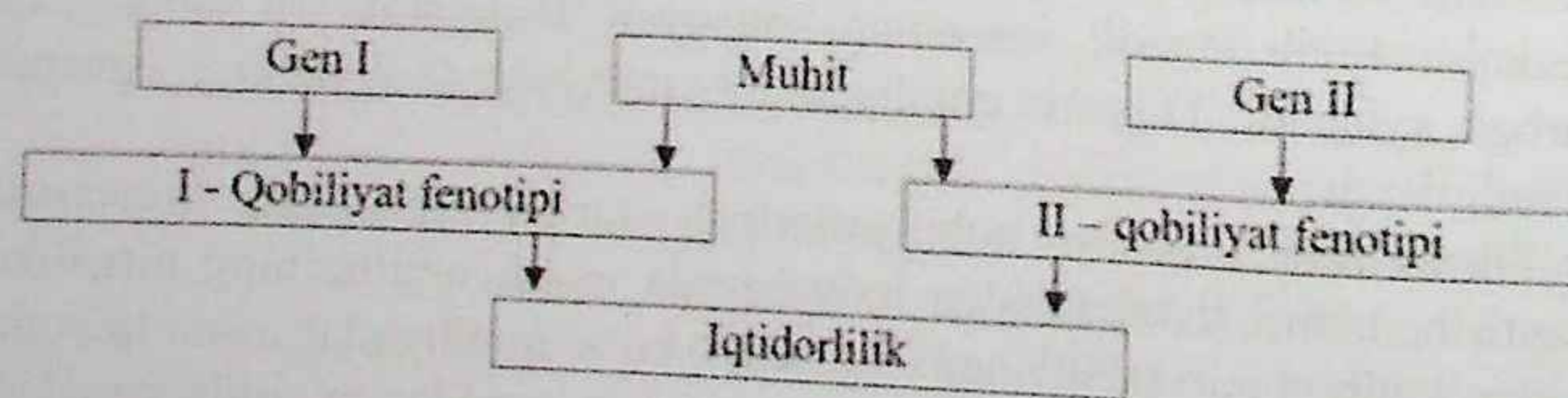
Xeriditar qobiliyatlar – (inglizcha hereditary - irsiy) insonning rivojlanishi asosan irsiy omillar bilan belgilangan qobiliyatlari. Masalan, chidamlilik yoki harakat reaksiyalari yuqori darajada rivojlanganligi shunday qobiliyatlarga kiradi (L. P. Sergeenko, 1992)

Invayronmental qobiliyatlar (Inglizcha environmental – muhitga xos) – odamning rivojlanishi asosan muhitga xos omillar bilan belgilanuvchi qobiliyat turlari. Bunday ta'sir mushakning mutloq kuchli rivojlanishida kuzatiladi (V. M. Zatsiorskiy, L. P. Sergeenko 1975). Ontogenez jarayonida irsiy va muhitga xos ta'sir nisbatlari o'zgarishiga qarab bir xil qobiliyatlar boshqasiga o'tishi mumkin.

Ko'p vaqt mobaynida "iqtidorlilik" tushunchasi "qobiliyat-lilikni" sinonimi sifatida qo'llab kelindi. Biroq S. A. Rubinshteyn 1935-yilda bildirgan fikriga ko'ra, iqtidorlilik shaxsning majmual xususiyatlarini belgilaydi. Chunki Rossiyalik psixologlarning fikriga ko'ra (Y. P. Ilin, 2001), Iqtidorlilik – qator qobiliyatlarning uyg'unlashuvi bo'lib, u muayyan faoliyatni bajarishdagi muvoffaqiyatni (darajasi va o'ziga xosligi) ta'kidlaydi. V. A. Salnikovning fikricha (2002), sport iqtidori – induvidning sport ixtisosligi talablariga javob beradigan, muayyan faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkonini yaratadigan yuksak rivojlangan motor funksional hamda jismoniy sifatleri uyg'unligidir.

Inson iqtidorini rivojlantirish determinatsiyasining genetik modeli 2.7– rasmda taqdim etilgan. Ushbu modelga ko'ra, irsiy va muhitga xos omillar turli qobiliyatlar fenotipiga ta'sir ko'rsatadi. Ular esa birgalikda odamning iqtidorlilikini belgilaydi. Ta'kid-lashimiz kerakki, irsiy iqtidorlilik sport faoliyatidagi muvaffaqiyat-larning emas, balki unga erishish imkoniyatining sababchisidir, negaki qobiliyatlar ontogenez jarayonida muhitga xos (mashg'lotlar va ijtimoiy hayot) ta'sirotlar ostida rivojlanadi.

G'arb psixologlari iqtidorlilikning bir necha turini farqlaydilar; umumiy aqliy iqtidor, maxsus akademik iqtidor, ijodkorlik iqtidori; badiiy va ijodkorlik sanati; psixomotor iqtidor; yetakchilik va ijtimoiy iqtidor. Misol tariqasida aqliy va harakatlanish iqtidorlarini ko'rib chiqamiz.



2.7 – rasm – odamning iqtidorlilikini rivojlantirish teterminatsiyasi genetik modeli

Masalan, M. A. Xalodnaya (1990) aqliy iqtidorga ega bo'lgan olti toifadagi kishilarni ajratib ko'rsatadi, aynan quyidagilarga ega bo'lgan shaxslar:

- Aqliy qobiliyat ko'rstgichi 135-140 ballik;
- Akademik muvaffaqiyatlarning yuqori darajasi;
- Tezkor fikrlash va o'ziga xos g'oyalar bera olish kabi ijodiy aqliy qobiliyatlar rivojining yuqori darajasi;
- U yoki bu faoliyat turlarini bajarishfa muvaffaqiyatlarning yuqorililigi;
- G'ayrioddiy aqliy muvaffaqiyatlar;
- Kishilarning kundalik turmushidagi voqealarni tahlil qilish baholash va bashorat qilish bilan bog'liq g'ayrioddiy aqliy imkoniyatlar.

Bu harakatlanish iqtidoriga ega bo'lgan to'rt toifadagi odamlarni farqlab ko'rsatishga haqlimiz. Bular quyidagilarga ega bo'lgan shaxslar;

- Kordenatsion qobiliyatlarining yuqori darajasi (masalan, o'quvchilar, balandlikda ishlovchi montajchilar, gimnastikachilar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va v. h);
- Tezlik kuch qobiliyatlarining yuksak rivoji (masalan, metallurglar, qoliplovchilar, qisqa masofaga yuguruvchilar, uloq-tiruvchilar, sakrovchilar, shtangachilar va h. k)
- Chidamlilik qobiliyatining yuqori darajada namoyon bo'lishi (masalan, chang'ichi poygachilar, velosipedchilar, suzuvchilar, eshkakchilar v. b)
- TiniSUiz o'zgarib turadigan vaziyatlarda harakat qobiliyatlarining jiddiy namoyon bo'lishi va shakillangan harakat malakalari (masalan, tokorlar, qutqaruvchilar, kurashchilar, boks-chilar, sport o'yinlari bilan shug'illanuvchilar va b).

Yuqorida aytib o'tilganidek, odamning barcha qobiliyatlari jumladan, harakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishi asosini biologik jihatdan mustahkamlangan rivojlanish shartlari – nishonalari tashkil etadi.

Nishonalar – miya, sezish organlari va harakat tuzilishining morfologik va funksional xususiytlari bo'lib, ular qobiliyatlarni rivojlantiruvchi tabiiy shart-sharoitlar sifatida maydonga chiqadi (A. V Petrovskiy, 1996).

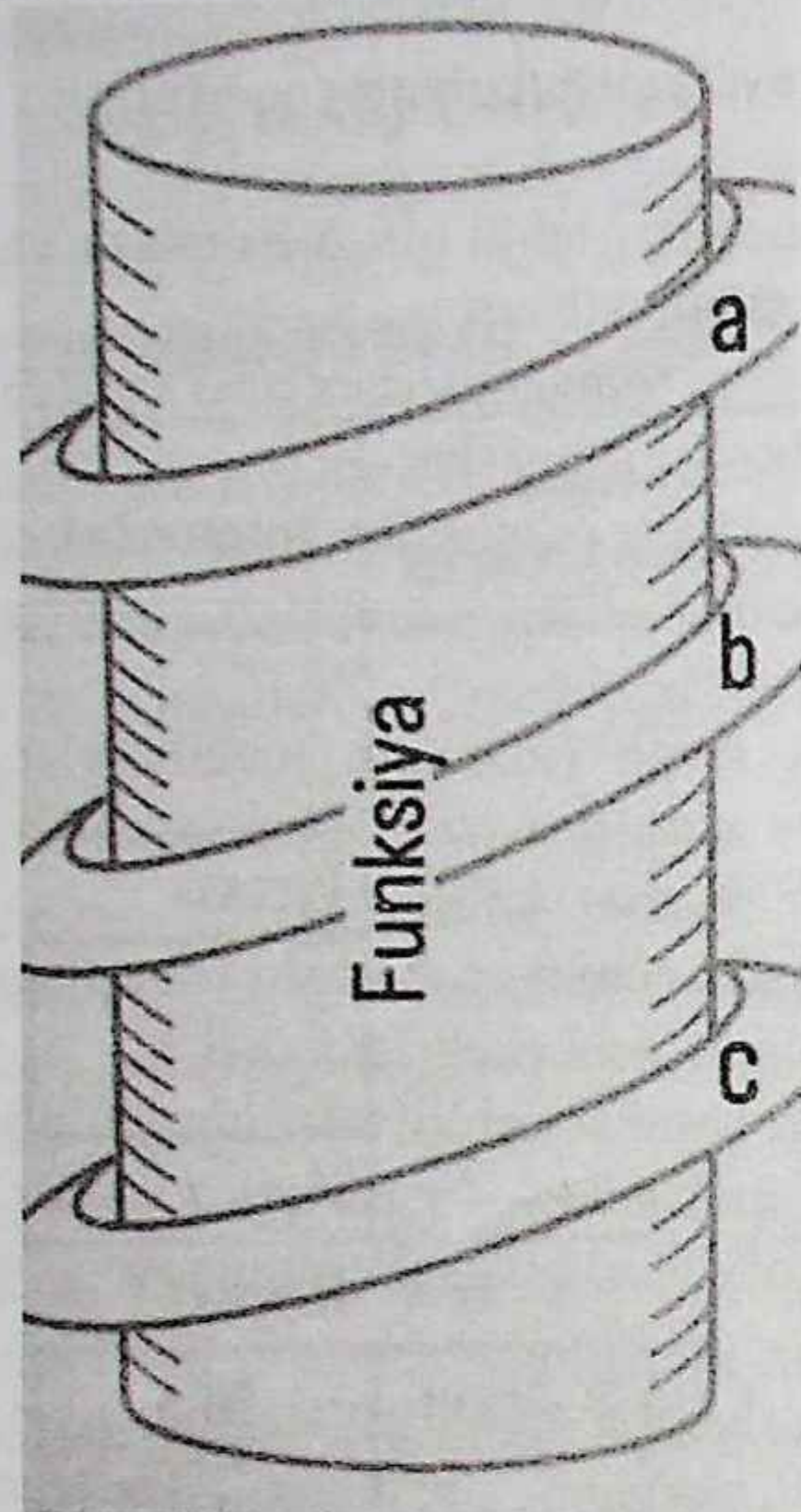
V. M. Volkovning (1993) – mulohazasiga ko'ra, markaziy asab mexanizmlari, hamda sensor tizimlarining ahamiyatliligidan tashqari nishonalar chekka tuzilmalarning funksional xususiyatlari va faoliyatlarning boshqarishning garmonal-gumoral mexanizmlar xususiyatlari bilan belgilanadi.

Qobiliyatlarga nisbatan nishonalar o'ziga xos bo'lishi mumkin. Ammo ko'pincha har bir qobiliyatga bir emas, bir nechta nishonalar uyg'unligi mos keladi (2,8 - rasm). Ular funksiyaga muayyan harakat yo'nalishini beradi. Agar o'z funksiyasini olib tashlasada nishonalarni qoldirsak, qobiliyat yo'qolmaydi. Agar nishonalar yo'q qilinsa, shunday hodisa yuz berishi mumkin, u holda "qobiliyat" tushunchasi ma'nosini yo'qotadi, chunki barcha odamlar bir xil qobiliyatli bo'lib qoladilar.

Nishonalar haqidagi tasavvurlarni umumlashtirar ekan V. M. Volkov (1993) ba biz quyidagicha xulosalar chiqardik.

1.Nishonalarni genetik shakillanishi natijasida paydo bo'ladigan irsiy hosilalar sifatida tekshirish lozim.

2. Nishonalar organizim rivojlanishining morfologik xususi-yatlariga (xususan, tana tuzilishi, mushak tolalari kompozitsiyasiga, sensor tizimlarning tuzilish xususiyatlariga va b) ta'sir ko'rsatadi.



2.8 – rasm Qobiliyatlar tarkibini belgilari

3. Nishonalar odamning funk-sional tizimlari rivojiga ta'sir ko'rsa-tadi (xususan, yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlari, mushak faoli-yati chog'ida anabolik metabolizim tizimlari).

4. Nishonalar organizimning mushak ishini quvvat bilan ta'min-lash tizimlari: aerob va anaerob mexanizimlar adabtatsiyasiga ta'sir ko'rsatadi.

5. Nishonalar kordenatsion qobiliyatlar, mushaklar, tananing alo-hida qismlari, faoliyatni boshqa-ruvchi markaziy asab tizimllari qobiliyatlari rivojlanishini belgilaydi.

6. Nishonalar harakat qobiliyatlarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Xususan odamning kuch va tezlik qobiliyatlari ma'lum turlarining rivojlanishi bo'g'implarning harakatchanligining namoyon bo'lishi chegaralarini belgilaydi.

7. Nishonalar insonning sifatii xususiyatlari bo'lgan oily asab faoliyati induvidial xususiyatlari psixalogik fizialogik belgilari shakillanishiga ta'sir ko'rsatadi.

8. Nishonalarga ko'ra ikkta bir xil odam bo'lmaydi. Har bir odam nishonalarining muayyan majmuasiga ko'ra o'ziga xosdir. Shuning uchun har bir sportchining yuksak sport natijalariga erishish imkoniyatlari ko'p jihatdan bir-biri bilan farq qiladi.

Xo'sh odamning umumiy va maxsus qobiliyatlari, sport iste'dodi rivojlanishining genetik xususiyatlari nimalardan iborat?

2.4. Sport iste'dodining vorisiyligi

Sport iste'dodi vorisiyligi xususiyatlari haqida egizaklarni tekshirish va genealogik tadqiqotlar natijalariga ko'ra fikr yuritish mumkin. Monozigotali (MZ) va dizigotali (DZ) egizaklarning sport faolligi bo'yicha konkordantligi (o'xshashligi) tekshirilgan dastlabki ishlar sifatida Germaniyada chiqqan Grebe

(N.Grebe, 1955, 1956, 1960) va italiyada chop etilgan Gedda (L.Gedda, 1960) tadqiqot-larini tilga olish mumkin. So'rovnoma yordamida ular egizaklarning sportdagi qiziqishlarini va muvaffaqiyatlarini aniqladilar. Mazkur tadqiqotlar-ni natijalari 2.1-jadvalda berilgan. Ayniqsa Gedda (L.Gedda, 1960) nihoyatda ko'p ma'lumotlar to'plashga erishgan. So'rovda qatnashgan 351 juft egizakdan 231 juftida ulardan biri yoki har ikkisi sport bilan shug'ullanar ekan. Ikki tadqiqotni taqqoslab, qayd etishimiz mumkinki, MZ egizaklarda faqat 0-6% holatda egizaklardan biri sport bilan shug'ullanadi, ikkinchisi- yo'q. DZ egizaklarda diskordantlik-tafovut 85-100% ga yetgan. Konkordant-diskordantlar har xil sport turlari bilan shug'ul-lanadigan yoki turlicha sport natijalariga erishganegizaklar kiritildi va MZ egizaklar 20-27% ni, DZ egizaklar esa 63-80% ni tashkil etdi, sport turi va sport natijalari bo'yicha konkordantlar guruhida MZ egizaklar-70-74%, DZ egizaklar esa-22-26%.

Grebe (N.Grebe, 1955, 1956, 1960) va Gedda (L.Gedda, 1960) tadqiqotlari natijalarini umumlashtirib, xulosa qilish mumkinki, MZ egizaklar orasida DZ egizaklarga qaraganda sport ixtisosligini tanlashda va erishilgan natijalarda o'xshashliklar ancha ko'p uchraydi. Demak, yuqori sport natijalariga erishish uchun muayyan genotipik shart-sharoitlar zarur bo'lib, ular sport ixtisosligini tanlashga ko'p hollarda ta'sir ko'rsatar ekan.

2.1-jadval

Monozigotali va dizigotali egizaklarda sort qobiliyatlarining o'xshashligi

Mualliflar, nashr yili	egizaklar	Juftlar soni	jinsi	K		DK		D	
				soni	%	Soni	%	soni	%
H. Grebe, 1955, 1956, 1960	MZ	21	Er	12	44	1	20	0	0
	Ayol		8	30	0	0	0	0	
	jami	E-A	20	74	1	20	0	0	
	DZ	13	Er	4	15	2	40	1	50
Ayol	3		11	2	40	1	50		
	jami		Er	7	26	4	80	2	10
			Ayol						0
	Hamm asi			27	10	5	10	2	10
					0		0		0
L.Gedda 1960	MZ	65	E - A	26	70	35	27	4	6
	DZ	144	E - A	8	22	80	63	56	85
	HE	22	E - A	3	8	13	10	6	9
	Hamm asi			37	10	128	10	66	10
					0		0		0
P. Parisi et al 1997	MZ	88	E - A	50	57				
	DZ		E - A	34	38				
	HE		E - A	4	5				

Izoh: NE-noma'lum egizaklar, zigotalik aniqlanmagan, K-konkordant egizaklar, bir sport turida taxminan bir xil natijaga erishganlar; KD-konkordant-

diskordant egizaklar, har xil sport turlari bilan shug'ullanadilar yoki turlicha sport natijalariga erishganlar; D-diskordant: egizaklardan biri sport bilan shug'ullanmaydi.

Mazkur tahmin Parizi (P.Parizi et.al.,1997) tomonidan keyinroq o'tkazilgan tadqiqotlarda tasdiqlandi. Italiyalik egizak sportchilarni tekshirar ekan, u suzish sport turini tanlashda ko'proq o'xshashlikni kuzatdi: MZ egizaklarda-57%, DZ egizaklarda-38%.

Keltirilgan faktlar odamda sport faolligini ontogeneza shakllanishi ko'proq irsiyat bilan belgilanishini taxmin qilish imkonini berdi.

Nasliy shajarani tahlil qilganda, ko'pincha qarindoshlarning ikki avlodida (bolalar va ularning ota-onasi) harakat faolligi-fenotipik shakllangan harakat qobiliyatlari kuzatiladi. Kovar (R.Kovar, 1979) va biz (L.P.Segienko, 1997) tekshirgan sportchi-probandlar ota-onalarning harakat faolligi xususiyatlari 2.2 va 2.3-jadvallarda keltirilgan.

Chex sportchilarini genealogic jihatdan tekshirish Kovarga quyidagicha xulosa qilish imkonini berdi: yuqori malakali sportchilarning ota-onalari sport faolligi hamda harakat qobiliyatlari boshqa odatdagi odamlar bilan taqqoslaganda yuqoriroq. SUalan, mashhursportchilarning 57% otalari va 35% onalari sport bilan shug'ullanishgan. Har to'rtinchi oilada (26,8%) ota-onalarning har ikkisi sport bilan shug'ullangan. Harakat qobiliyatiga ega bo'lmagan ota-onalar tekshirilayotgan guruhlarda umuman chiqmadi.

2.2-jadval

Yetakchi sportchilar ota-onalarining faolligi va harakat qobiliyatlari (%)

Sport faolligi va harakat qobiliyatlari	Otasi	Onasi	Ham ota, ham ona
Sport faolligi	56,8	35,0	26,8
Katta qobiliyatlar	39,2	21,6	18,5
O'rtacha qobiliyatlar	57,7	69,0	44,3
Kichkina qobiliyatlar	3,1	9,4	-

2.3-jadval

Yetakchi sportchilar ota-onalarining harakat faolligi L.P. Sergiyenko

Ota-onalarning faoliyat turi	Proband-bolalar	
	Miqdori	%
Ota-ona sport bilan shug'ullangan	6	3,68
Ota-onaning biri sport bilan shug'ullangan	15	9,20
Ota-onaning biri sport bilan shug'ullangan, ikkinchisi-jismoniy mehnat bilan band	12	7,37
Ota va ona jismoniy mehnat bilan shug'ullangan	35	21,47
Ota-onaning biri jismoniy mehnat bilan shug'ullangan	40	24,54
Ota-ona sport bilan ham, jismoniy mehnat bilan ham shug'ullanmagan	55	33,74
Jami	163	100

Biroq yuqori toifali sportchilarning 163tasi oilasini o'rganib, aniqladikki, 345 ota-ona sport bilan ham, jismoniy tarbiya bilan ham shug'ullanmagan (L.P.Segienko, 1997). Shunga qaramay, baribir, yuqori toifali sportchilar ota-onalrining sportda yoki jismoniy mehnatda namoyon bo'lgan jiddiy harakat faolligi qonuniyati tasdiqlandi. Tekshirilgan ota-onalarning 46 foiz qismi uzoq muddat og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lgan (shaxtyor, metallurg, yuk tashuvchi, kolxozchi bo'lib ishlagan). Biror oila uchramadiki, ota-ona hayotida harakat faolligini namoyon etmagan bo'lsin. Bu bizga ayrim oilalarda yuksak harakat faolligi mavjudligini taxmin qilish imkonini berdi, demak, odamda ularning rivojlanishi genetik jihatdan belgilangan bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Harakat qobiliyatlarini meros qilib olish turiga ko'ra tadqiqotlarimiz natijalarini ko'rib chiqib, ta'kidlashimiz kerakki, yetuk sportchilarning ota-onalaridan hech bo'lmaganda biri faol tarzda sport bilan yoki uzoq muddat jismoniy mehnat bilan shug'ullangan holatlarning ota-onalarning birortasi na sport bilan, na jismoniy mehnat bilan shug'ullanmagan holatlarga nisbatan 1,96:1 (108:55, 2.3-jadvalga q.) ga teng, ya'ni tekshirilgan oilalardan 66,26 foizida ota-ona harakat nuqtai-nazaridan faol turmush tarziga ega bo'lgan. Agar ota-onaning biri harakat qobiliyatiga ega bo'lsa, vorisiylikning dominant tipida harakat qobiliyatiga ega farzandning tug'ilish ehtimoli-50 foiz. Harakat qobiliyatlarini meros qilib olishning dominant turi haqidagi taxminni yana shu ham tasdiqlaydiki, tekshirilgan oilalarda harakat qobiliyatlarining mavjudligi yondosh avlodlarda kuzatiladi, orada avlod tushib qolmagan (bu vorisiylikning resessiv tipiga xos).

Birmuncha keyinroq P.K.Mesov, T.V.Nikolaeva, M.V.Mishchenko (1999) yuqori toifali sportchilar ustida genealogek tadqiqotlar o'tkazib, bolalar va ota-onalarning sport natijalari orasida ishonchli aloqadorlik bor, degan xulosaga kelishdi. Sport ustalarida 25% holatda ota-onalarning biri yoki har ikkisi sport ustasi yoki ustalikka nomzod malakasiga ega bo'lgan. Bundan tashqari, yana 25% sport ustalarining ota-onalari I razryadli sportchilar ekanligi ma'lum bo'ldi. Ayni paytda II razryadli sportchilarning ota-onalaridan faqat 3% qismi sport ustasi hisoblangan.

Sport qobiliyatlari irsiylikning dominant tipiga xosligini taxmin qilgan Grebe (N.Grebe, 1955, 1956, 1960), Moser (N.Moser, 1960) va Gedda (L.Gedda, 1960) fikricha, yutuk sport-chilar farzandlarining o'rtacha 50% qismidan yaqqol kuzatiladigan sport qobiliyatlarini kutish mumkin, lekin bu ularning ota-onalari shug'ullangan sport turi bo'lishi shart emas. Agar ota-onaning har ikkisi mashhur sportchilar bo'lsa, ya'ni sport qobiliyatlarini ham ota, ham ona tomonidan meros qilib olingan bo'lsa, ularning 75% farzandlaridan harakat iqtidoriga egalikni kutish mumkin. Chunki dominant vorisiylikda AA, Aa va aa genotiplari 1:2:1 nisbatda yuzaga keladi.

Agar dominantlik to'la bo'lsa, AA va Aa genotipli bolalar harakat qobiliyatiga ega, aa genotiplilari esa harakat qobiliyatiga ega bo'lmaydi, nisbati-3:1. Fenotipida AA genotipi to'la namoyon bo'lganda (ya'ni sport mashg'loti

genetik imkoniyatni ro'yobga chiqarish imkonini berdi), harakat iqtidoriga ega bo'lgan uch boladan biri yana ham yuqori sport natijalarini ko'rsata oladi va xalqaro sport arenalarida muvaffaqiyatli chiqishlar qiladi. **Bolalarda fenotiplarning shakllanish variantlari quyidagicha:**

Tuxum hujayralar		Spermiyalar	=	Bola
A	+	A	=	AA
A	+	a	=	Aa
a	+	A	=	Aa
a	+	a	=	aa

Odamning harakat qobiliyatlarini meros qilib olishi dominant tipi asosida bo'lgani uchun quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

a) ota-onalari ilgari sport yoki uzoq muddat og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullangan bolalarda yuksak harakat qobiliyatlarini rivojlantirish qobiliyati mavjud;

b) akasi yoki opasi yuqori sifat natijalariga ega bo'lgan oilalarda harakat iqtidori bo'lgan bolalarni toppish ehtimoli katta;

Ota yoki ona chizig'i bo'ylab harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga moyillik mavjudmi? Bu yerda javob yuqori toifali sportchilarning 167 oilasi ustida o'tkazilgan tadqiqotlarimizning natijalari yashiringan (L.P.Sergienko, 1997). Ularga ko'ra, sportdagi saralash chog'ida harakat iqtidoriga ega bolalarni otasi sportchi yoki kasbiy faoliyati og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lgan, qizlarni esa onasi faol jismoniy turmush tarziga rioya qilgan oiladan toppish ehtimoli kattaroq.

Yetakchi sportchilarning tug'ishgan aka va opalarida ham sportchi bo'lmaganlarning qarindoshlariga nisbatan harakat qobiliyatlarining jiddiy rivojlanishi aniqlandi (R.Kovar, 1979, 2.4-jadval). Mashhur sportchilar tug'ishgan opalarining yarmidan ko'pi (53,7%) sport faolligini namoyish etadilar (shug'ullanadilar va musobaqalarda qatnashadilar), akalar orasida esa bundaylar yana ham ko'p ya'ni -70% ni tashkil etadi. Tug'ishgan aka-uka va opa-singillar orasida jami 2% iqtidorga ega bo'lmaganligi aniqlangan.

2.4-jadval
Yetakchi sportchilarning tug'ishgan aka va opalaridagi sport faolligi va harakat qobiliyatlari (%)

Sport faolligi va harakat qobiliyatlari	Akasi	Opasi	Aka-opa
Sport faolligi	69,4	53,7	62,8
Katta qobiliyatlari	60,0	38,9	51,2
O'rtacha qobiliyatlar	38,7	59,3	47,2
Kichkina qobiliyatlar	1,6	1,3	1,8

Yirik sportchilar oilalarining sibs tarkibiy qismini tadqiq etganimizda (L.P.Sergienko, 1997), sportchilar ko'proq ikki, uch farzandli oilalarda tug'ilgani aniqlandi (2.5-jadval) buning ustiga, yuksak harakat qobiliyatlari fonotipda ko'proq kichik sibslarda namoyon bo'ladi (2.6-jadval).

Yetakchi sportchilar oilalarining sibs tarkibi

Sibslar miqdori	Hodisalar miqdori	%
1	29	17,79
2	73	44,79
3	35	21,47
4	14	8,59
5	4	2,45
6	5	3,07
7	1	0,61
8	-	-
9	-	-
10	2	1,23
jami	163	100

Ko'p jihatdan o'xshash natijalar Mexiko olimpiada o'yinlari ishtirokchilari o'rganish jarayonida Garay, Levin va Karter (A.L.Garay, L.Levine, Y.E.L.Carter, 1974) tomonidan qo'lga kiritilgan (2.7-jadval). 1229 nafar tekshirilgan sportchilardan 105 nafari bitta farzandli oiladan. Guruhning 1124 sportchidan iborat qolgan vakillari ikki (246 sportchi) yoki uch (233 sportchi) farzand tug'ilgan oilalarga katta bo'lgan bolalardir, bo'lajak sportchi ko'p hollarda ikkinchi farzand bo'lgan. Xuddi shunday tendensiya to'rt, olti farzand tug'ilgan ko'p bolali oilalarda ham kuzatilgan.

Bizning fikrimizcha, bu oxirgi bolalarning fenotipik jihatdan rivojlangan qobiliyatlar bilan tug'ilishiga bog'liq. Ularning farzandlari harakat qobiliyatlari (balki boshqa qobiliyatlarining ham) rivojiga genotipik ta'sirning kuchi esa, aftidan, ota-onalar optimal yoshining eng yuqori chegarasida juda kuchli bo'ladi (yoshligida emas). Bunday omillarni oila tarbiyasi bilan izohlash, masalan, ayniqsa ko'p bolali oilalarning eng kichik farzandlarida mehnasevarlik, qat'iyat, maqsadga erishishda tirishqoqlik kabi shaxsiy sifatning shakllanishi kabi, bizga uncha ishonchli tuyulmayapti.

Psixogenetiklarda Sunday taxmin mavjud – daho farzandlar ota-onalari katta yoshga yetganda to'g'iladi. (D. M. Dubrovskaya, 2001). Masalan, Leonardoda Vinchiota-onasi muvofiq ravishda 25 va 20 yosh bo'lgan oilada tug'ilgan. Albert Enshteyn – 32 va 21 yoshda, Ivan Turgenov – 25 va 30 yoshda, Nikolat Gogel – 32 va 18 yosh, Jorm Bayroi – 33 va 23 yoshda, Mark Tven – 36 va 32 yoshda, Enriko Fermi – 44 va 30 yoshda, Petr Chaykovskiy – 45 va 27 yoshda, Bernard Shou – 45 va 28 yoshda, Fredrik Shopen – 39 va 28 yoshda, Onore de Balzak – 53 va 21 yoshda, Jek London – 53 va 29 yoshda, Konfutsiy – 70 va 16 yoshda va h. k.

Kuzatishlardan ma'lum bo'lishicha, juda ko'p iste'dodli bolalar otaning yoshi 35 – 45 da bo'lganlarida tug'iladi. O'rni kelganda aytish kerakki, yunonlar o'tmishda odamning 40 yoshli davrini "akme" atamasi bilan nomlanganlar, buning tarjimasini "rivojlanish payti" demak. Tahmin qiladilarki, aynan shu davrda insonning barcha qobiliyatlari rivoji avj nuqtaga yetgan bo'ladi, muvofiq

ravishda avlodlarning genetik kodiga axborotlar joylashadi. Bunda ota yoshi onaning yoshiga qaraganda kattaroq ahamiyatga ega.

2.6 – jadval

Oilada yetakchi sportchilarning tug‘ilish tartibi

Sibslar soni	Probandning tug‘ilish tartibi														Egizak		jami			
	1		2		3		4		5		6		7		9		miqdori	%	miqdori	%
	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%	miqdori	%				
2	29	39.19	43	58.11												2	2.70	74	100	
3	6	17.14	16	45.71	11	31.43										2	5.72	35	100	
4	-	-	4	28.57	4	28.57	5	35.72								1	7.14	14	100	
5	-	-	-	-	1	25.00	1	25.00	2	50.00						-	-	4	100	
6	1	20.00	-	-	1	20.00	-	-	1	20.00	2	40.00				-	-	5	100	
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10.00			-	-	1	100	
10	-	-	-	-	-	1	50.00	-	-	-	-	-	-	1	50.00	-	-	2	100	

2.7 – jadval

Oilada Mexiko olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi bo‘lgan sportchilarning tug‘ilish tartibi

Sibslar soni	Oilalar miqdori	Tug‘ilish tartibi													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14		
2	46	104	142												
3	233	82	88	63											
4	193	41	68	43	41										
5	128	20	31	33	25	19									
6	86	7	25	16	12	19	7								
7	81	14	11	19	8	15	8	6							
8	53	6	11	8	12	3	5	2	6						
9	39	8	6	2	2	5	2	4	5	5					
10	29	2	5	3	3	6	3	2	2	1	2				
11	14	1	2	2	1	2	0	2	1	0	1	2			
12	12	2	1	0	0	4	2	0	1	0	2	0			
13	7	0	3	0	1	1	0	1	1	0	0	0			
14	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0			
15	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1		

Shunga ko‘ra ota – onalarning bo‘lajak harakat iqtidori yuksak farzandlari dunyoga kelayotgan paytdagi yosh chegaralarini aniqlash qiziqish uyg‘otishi shubhasiz (L. P. Sergeyenko, 2003). Biz probandlari yetuk sportchi (xizmat ko‘rsatgan sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, Olimpiya o‘yinlari g‘oliblari va sovrindorlari, jahon va yevropa chempionlari) bo‘lib yetishgan 152 oilani o‘rganib chiqdik. Mazkur tadqiqotlarning natijalari 2.8 - jadvalda taqdim etilgan.

2.8 – jadval

Yuksak sport iste‘dodiga ega bo‘lgan farzandlarning shug‘illanish vaqtida ularning ota-onalari yosh jihatlari

Sport turi	Bolalar soni	Yoshi, yil		Ota-onalarining yoshidagi farq	Ota-onalarining o‘rtacha yoshi
		otasi	onasi		
Eshkak eshish	45	29.97	27.96	2.80	28.73
Velosport	7	29.43	23.86	5.86	26.64
Suzish	8	28.50	25.50	1.38	27.00
Konkeda yugurish	1	32.0	28.00	4.00	30.00
Yengil atletika	8	33.63	28.88	4.75	31.25
Og‘ir atletika	13	29.77	27.08	5.00	28.42
Akrabatika	6	29.83	27.83	5.33	28.83
Suvga sakrash	1	36.00	29.00	7.00	32.50
O‘q otish	1	26.00	22.00	4.00	24.00
Kamondan otish	2	42.00	38.50	3.50	40.25
Boks	26	29.54	25.65	4.19	27.21
kurash	5	32.80	28.40	4.40	30.60
Qilichbozlik	10	32.70	28.50	5.00	30.60
Voleybol	8	32.13	30.88	4.25	31.50
Basketbol	5	30.00	25.60	5.60	27.80
Gandbol	1	33.00	26.00	7.00	29.50
Fudbol	3	26.67	25.00	1.67	25.83
Stol tennis	1	30.00	23.00	7.00	26.50
Ot sporti	1	37.00	41.00	4.00	39.00
Erkaklar	120	30.40	27.33	3.91	28.70
Ayollar	32	31.06	28.44	3.75	29.75
Jami	152	30.54	27.56	3.88	28.92

Qayd etish kerakki, yirik sportchilar ota-onalarining o‘rtacha yoshi 29 yosh atrofida, Otalar, odatda, onalardan kattaroq (muvoqif ravishda 30 va 27 yoshdan ortiq). Ota-onalar yoshidagi tafovut taxminam 4 yoshni tashkil qiladi. Ayol probandlarning ota-onalari erkaklarnikidan bir oz kattaroq (o‘rtacha 1 yoshga) bo‘lib chiqdi. Sport turlari tekshirilganda, tezlik-kuch sifatleri talab qiladigan turlar (yengil atletika, yakka kurashlar) bo‘yicha sportchilarning ota-onalari eng katta, sport o‘yinlari bilan shug‘illanuvchilarning ota-onalari esa

yosh ekani aniqlandi. Natija chidamkorlikka bog'liq bo'lgan sport turlarida yetuk sportchilar tadqiq etilayotganlar orasida o'rta yoshli ota-onalardan tug'ilganligi ma'lum bo'ldi.

Biz, shuningdek, eng iste'dodli sportchi ular - xizmat ko'rsatgan sport ustalarining ota-onalari yoshini aniqladik (2.9 - jadval)

2.9 - jadval

Bo'lajak xizmat ko'rsatgan sport ustalari tug'ilgan vaqtida ularning ota-onalari yoshi

Sportchining familiyasi	Sport turi	Yoshi, yil		Ota-onalarining yoshidagi farq	Ota-onalarning o'rtacha yoshi
		otasi	onasi		
Karyuxin G. T.	Eshkak eshish	27	27	0	27.0
Gaydamaki I. V.	Eshkak eshish	26	23	3	24.5
Chuxray S. A.	Eshkak eshish	26	26	0	26.0
Trofimova N. Yu	Eshkak eshish	25	28	3	26.5
Alekseyeva (Kraft) G. S.	Eshkak eshish	36	36	0	36.0
Gurebich (Lisenko) L. I.	Yengil atletika	49	33	16	41.0
Batishhev S. M.	Og'ir atletika	41	24	17	32.5
Brovka E. P.	Og'ir atletika	26	26	0	26.0
Kuharenko M. N.	Akrabatika	30	28	2	29.0
Tishenko N. M.	Akrabatika	32	37	5	34.5
Zasipko V. P.	Boks	27	27	0	27.0
Limasov V. P.	Boks	28	26	2	27.0
Klimanov A. N.	Boks	28	26	2	27.0
L'vov V. K.	Boks	26	21	5	23.5
Rachkov V. V.	Boks	24	21	3	22.5
Nikolayev V. V.	Kurash	30	27	3	28.5
Sisikin Y. F.	Qilichbozlik	24	25	1	24.5
Sharov Y. D.	Qilichbozlik	34	32	2	33.0
Jidanochiv V. F.	Qilichbozlik	50	42	8	46

Rastborova V. K.	Qilichbozlik	30	25	5	27.5
Belyayev V. N.	Voleybol	29	25	4	27.0
Pavlov Y. B.	Basketbil	25	26	1	25.5
Salnikov A. P.	Basketbol	31	22	9	26.5
Veremeyev V. G.	Futbol	26	26	0	26.0
Paganovskiy V. A.	Ot sporti	37	41	4	39.0
O'rtacha ma'lumotlar:		30.68	28.00	3.80	29.34

2.8 va 2.9 - jadvallar ma'lumotlarini qiyoslab, yuksak iqtidorga ega bo'lgan sportchilarning ota-onalariga nisbatan xizmat ko'rsatgan sport ustalari bo'lgan (eng iste'dodli) sportchilarning ota-onalari ancha katta yoshda ekanligini qayd etish mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, bir nechta amaliy tavsiyalar beramiz.

1) Oila a'zolaridan biri yuqori harahat va sport faolligoinaning boshqa sbroslari harakat qobiliyatlarining yuksak darajada rivojlanishiga genotipik moyillik ko'rsatgichi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

2) Saralash tashkil etilayotganda, ishni kamida 2-3 sibs bo'lgan oilalarning farzandlarini testlashdan boshlash maqsadga muvofiq.

3) Harakat faolligi yuqori darajadagi moyillikni katta sibslardan ko'ra uka va singillarda kuzatish ehtimoli ko'proq.

4) 30 yoshlar atrofidagi ota-onalardan (otasi 28-33, onasi 24-31 yoshlar) tug'ilgan bolalarda yoshroq ota - onalarning farzand-lariga nisbatan sport faoliyatiga moyilligi yuqoriroq.

Yuqorida bayon etilgan qonuniyatlar ota-onalar fenotipi aniq ma'lum bo'lgan holatlarda genetik maslahat berish joiz, (1979). Bunda murakkab hisob-kitoblar qilish shart emas. Ota-onalari genotipi ma'lum bo'lgan hollarda bolalarning fenotipik jihatdan ifodalangan harakat iqtidoriga egaligi ehtimoli 2.10 - jadvalda berilgan.

Demak, otasi ham, onasi ham harakat iqtidoriga ega bo'lgan ota yoki ona AA genotipiga ega. Ota-onaning faqat bittasi harakat iqtidoriga ega bo'lganda Aa genotipi mavjud. Bobosida ham, buvisida ham harakat iqtidori kuzatilmagan kishilarning farzand-laridan aa genotipini aniqlanishini kutish mumkin.

Ota-onada muvofiq ravishda AA:AA, AA:Aa, AA:aa, Aa:AA genotiplari urig'lanishi mavjud bo'lsa, ularning barcha o'g'il va qizlarida harakat iqtidori yuqori bo'lishini bashorat qilish mumkin. Agar ota va onada Aa genotipi bo'lsa, ularning to'rt farzandidan uchtasida harakat faolligiga moyillikning yuqori darajasi kuzatiladi. Bunday oilalarda, odatda, to'rt farzandning biri harakat qobiliyatiga ega emas. Agar ota-ona Aa genotipiga ega bo'lsa, ular avlodining biri yoki ikktasida fenotipik ifodalangan harakat qobiliyatlarini ko'rish ehtimoli 75 %ni tashkil etadi.

2.10 – jadvalda

Ota-onalari genotipi ma'lum bo'lganda, avlodlar fenotipi uchun harakat iqtidorini dominant meros qilib olish ehtimollari

Otaning genotipi	Onaning genotipi	O'g'illar		Qizlar	
		iqtidorli	qobiliyatsiz	iqtidorli	qobiliyatsiz
AA	AA	1		1	
AA	Aa	1		1	
AA	aa	1		1	
Aa	AA	1		1	
Aa	Aa	¾	¼	¾	¼
Aa	Aa	½	½	½	½
Aa	AA	1		1	
Aa	Aa	½	½	½	½
aa	aa		1		1

2.11-jadval

Harakat faoliyatiga oilaviy moyillikni darajasini aniqlash So'rovnomasi;

(familiyasi, ismi, otasining ismi)

So'rovnomani to'ldirish sanasi:

No	Savollar	javoblar
1	Bolaning tug'ilgan yili	
2	O'z otasining tug'ilgan yili	
3	O'z onasining tug'ilgan yili	
4	Otasining mehnat faoliyati	
5	Onasining mehnat faoliyati	
6	Otasining harakat va sport faolligi	
7	Onasining harakat va sport faolligi	
8	Ota tomonida bobo va buvisining harakat va sport faolligi	
9	Ona tomonida bobo va buvisining harakat va sport faolligi	
10	Oilada nechta tug'ilgan aka-uka, opa-singillari bor, ularning yoshi, harakat va sport faolligi	
11	Tananing uzunligi va vazni: Otasida: Onasida:	
12	Otasi yoki onasi yurak qon-tomir, nafas olish tizimi kasalliklari, saraton, qandli deabit va boshqa bilan og'rganmi (50 yoshgacha yoki hozir)	
13	Bolaning belgilari: - Tana uzunligi va vazni: - Qon guruhi: - Ko'zlar rangi: - Oyoq kaft uzunligi (poyafzal o'lchami)	

Ota va onaning genotipi muvofiq ravishda Aa: aa va aa: Aa bo'lgan hollarda farzandlarning 50 % qismi harakat iqtidoriga ega bo'ladi. Harakat qobiliyati bo'lmagan ota-onalarda (aa:aa genotipi) bolalar, odatda, harakat qobiliyatini namoyon etmaydi.

Murabbiy tomonidan bolaning ota-onasi bilan birgalikda to'ldiriladigan so'rovnoma ma'lumotlari bolaning sport faoliyatiga moyilligi haqiga dastlabgi axborotlarni bilish mumkin. Bolaning sport faoliyatiga moyilligini o'rganishda so'rovnomalar ahamiyatini P. K. Lisov, T. B. Nikolaev, M. B. Mishchenko (1999) takidlay-dilar.

III BOB. SPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMINI BOSHQARISH

3.1. Sportchilar tayyorlash tizimini boshqaruv asoslari Boshqaruv maqsadi, ob'ekti va turlari

O'tgan asrning 70-yillari boshidan mashg'ulot jarayonini boshqarish bir qator mutaxassislarini tadqiqot ob'ektiga aylangan. Ular o'z tadqiqotlari yo'nalishi etib kibernetik yondashuv usulini asos qilib olishdi. "Bunday nuqtai nazardan sport mashg'ulotiga umuman olganda, sog'lom inson organizmi faoliyatini maxsus tashkillashtirilgan boshqarish sifatida qarash maqsadga muvofiqdir".

Albatta, bunday tor ma'noda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotini mushkul dinamik o'z-o'zini boshqaruvchi tizimlarni boshqarish nazariyasining hosilasi sifatida qarash mumkin.

Kibernetika tomonidan shakllantirilgan boshqaruv qonuniyat-lari asosi, faqatgina sabab-oqibat bog'liqligi, mavjudligi bilan xarakterlanuvchi mushkul dinamik tizimlarga o'z-o'zini boshqarishi mumkin degan nuqtai nazarga olib keladi; boshqaruv jarayonlari tizimni turg'unlashuviga ruhsat beruvchi antide tashkillashtiruvchi xarakterga ega; boshqaruv va axborot ajralmas bir butundir. O'z-o'zini boshqaruvchi tizimlarning muhim omillari teskari aloqalardir, ular boshqaruvni maqsadga yo'naltirilgan va optimal va funkcionalligini ta'minlaydi. Bunday holda biron-bir muhim qismni tushirib qoldirish juda qiyindir, chunki har bir kirishga chiqish mavjuddir. Masalan, sport natijarini aniqlovchi sifatga - uni baholash usuli, rivojlanish uslubiyati rejalashtirayotgan natija me'yori belgilash, ularni vaqt bo'yicha taqsimlanish tartibi va h.k.

Bu holda boshqaruv jarayoni tartibga tushadi, musobaqa faoliyatining strukturasi va unga mos keluvchi sportchilarning funkcionalligini ta'minlash uslubiyati, musobaqa faoliyatiga tayyorlikning turli komponentlarini takomillashtirishning yo'naltirilgan modellar, usullar va vositalar tizimini mustahkam bog'laydi.

Mazkur g'oyalari uzoq muddatli tayyorgarlik istiqbolli dasturini ishlab chiqarishda o'z samarasini beradi (Platonov 1997).

Tayyorgarlik jarayonini boshqarishning maqsadi sportchi faoliyatini takomillashtirish, yuqori yutuqlariga erishishni ta'minlovchi maqsadli tayyorgarlikni rivojlantirish. Sport mashg'ulotini boshqarishning ob'ekti sportning intizomi uning tezkor, davriy, bosqichli holatining sababi bo'lib qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, sport tayyorgarligi tizimida unga ta'sir majmuasining barchasidir.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish ham sport mashg'uloti tizimi imkoniyatlarini (qonuniyatlar, omillar, holatlar, vosita va usullar va h.k. hamda mashg'ulot va musobaqadan tashqari (maxsus anjom, uskuna va mashg'ulotlar, qayta tiklanishi vositalari, iqlim omillari va boshqalar) omillarini majmuaviy qo'llashni ko'zda tutadi. Bir tomondan, bu sport mashg'uloti jarayonida boshqaruvni o'ta murakkabligini, ikkinchi tomondan amalga oshirilgan

yechimlar-ning asoslanganligi holida uning katta samaradorligini belgilaydi (1-rasm).

Mashq jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchi-ning faol ishtirokida amalga oshiriladi va uch guruh amaliyotlarni o'z ichiga oladi:

-sportchilarning holati to'g'risida axborot yig'ish, bularga jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, turli funkcionalligini ta'minlovchi mashg'ulot va bellashuv vazifasiga ta'sirchanligi, musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlari kiradi va h.k;

- ushbu axborotlarni haqiqiy va berilgan ko'rsatkichlar bilan solishtirish asosida tahlil qilish, ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlovchi mashg'ulot va bellashuv faoliyati xarakteristikalarini rejalashtirish va aniqlashtirish;

- mashg'ulot va bellashuv faoliyatidan ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlash, maqsad va vazifalar, reja va dasturlar, vosita va usullarni ishlab chiqarish va joriy etish yo'li bilan qabul qilish.

Sport mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosi bo'lib, sportning turli va doimo o'zgaruvchan imkoniyatlari, uning funkcionalligini ta'minlovchi holatining o'zgarishi, hamda sportchidan murabbiyga keladigan quyidagi to'rt turdagi qaytma aloqa to'g'risida axborot xizmat qiladi;

1) sportchidan murabbiyga keluvchi ma'lumotlar (salomatlik, ishga munosabati, kayfiyati va boshqalar);

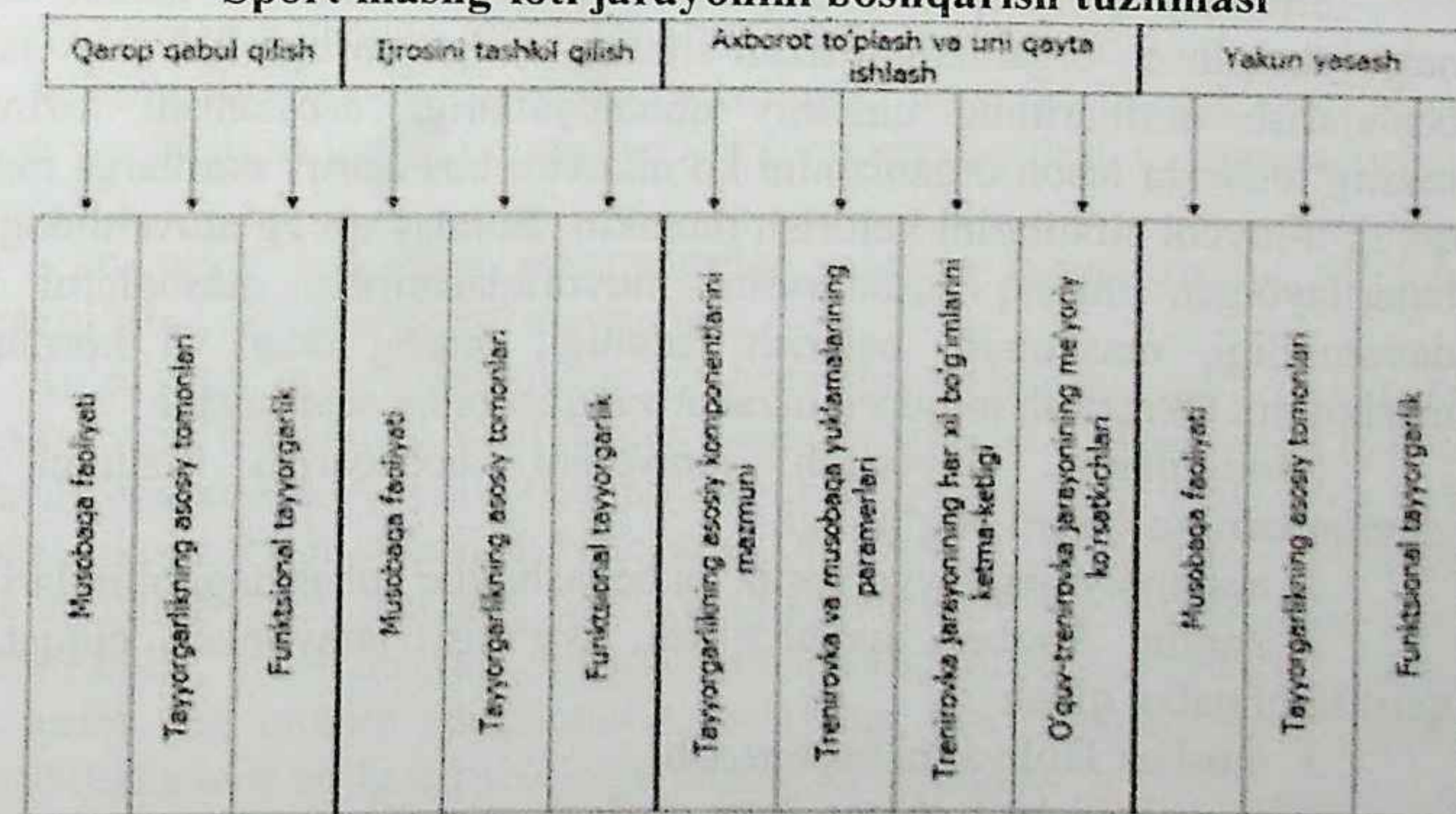
2) sportchining o'zini tutishi to'g'risida ma'lumotlar (mashg'ulot hajmi, uni bajarilishi, aniqlangan xatolar va h.k.);

3) mashqlarning tezroq samarasi to'g'risida axborotlar (mashq yuklamasi natijasida funkcionalligini ta'minlovchi xarakter.);

4) mashg'ulotning kumulyativ va kelgusi samarasi to'g'risidagi ma'lumotlar (sportchining tayyorgarlik darajasini o'zgarishi.);

3.1-jadval

Sport mashg'uloti jarayonini boshqarish tuzilmasi



1. Sportchining faza holati
2. sportchining prognozlashtiriladigan holat

3. mashg'ulot tuzilmasi
4. majmuaviy nazorat
5. boshlang'ich ko'rsatkichlar
6. model xarakteristikalar
7. test va nazorat me'yorlari tizimi
8. bellashuv faoliyatini
9. tayyorgarlikning asosiy tomonlarini
10. funksional tayyorgarlik
11. tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarining mohiyati
12. bellashuv va mashg'ulot yuklamalarining parametrlari
13. mashg'ulot jarayonining turli bo'g'inlarining ketma-ketligi
14. o'quv-mashg'ulot jarayonining me'yoriy ko'rsatkichlari

Mashg'ulot jarayonida sportchining turli holatlarini boshqarish lozimligi munosabati bilan boshqaruvning bir necha turlarini sanab o'tish mumkin:

- bosqichli – yirik strukturali mashg'ulot jarayonlari majmuasida tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan (ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida, makrosiklarda, davrlarda.);

- kundalik – mikro va mezodavrdagi mashqlar, ba'zi musobaqalar davrida sportchining o'zini tutishini takomillashtirishni ta'minlaydi;

- tezkor – mehnat va hordiq tartibi, alohida mashg'ulot va ularning majmuasini bajarish chog'idagi harakat xarakteristikalar, mashg'ulotlar dasturi, alohida musobaqa va kurashlarda sportchi organizmining ta'sirchanligini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Sportchi holati, mashq va musobaqa faoliyatini boshqarish-ning samaradorligi ko'plab elementlar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) dastlabki sharoit; 2) jarayon 3) amalga oshirish

Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun boshqaruv nazariyasi, inson organizmini tizim sifatida o'ziga xosligi, ko'nikuv jarayonini boshqarish omillarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi lozim. Sport mashg'ulotlariga inson organizmini ko'nikuvini boshqaruv omillarga majmuaviy qo'zg'a-tuvchi sifatlarini keltirish mumkin. Bunday qo'zg'atuvchining ta'sirini bajarilayotgan mashq strukturasi muvofiqlashtirish, mashqlarni bajarishi davomiyligi, mashqlarni bajarish jadalligi, mashg'ulotlar va hordiq tartibi, mashqlarni takrorlash miqdori, harakat vazifasi bilan shartlanadi.

Sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish tizimida muhim elementlarning o'zaro bog'liqligi.

1. murabbiyning tayyorgarlik va bellashuvlar sohasidagi bilimlari
2. Zamin. Anglash, qabul qilish, uyg'otish jarayonlari, diqqat, e'tibor, qarorlarni qabul qilish
3. mushak faoliyatini boshqarish
4. energiya ishlab chiqarish va sarflash
5. tana va uning bo'limlarini mexanik harakatlari
6. Jarayon, faoliyatlarni boshqarish

7. harakatlarni boshqarish
 8. energiya iste'moli samaradorligi
 9. Amalga oshirish. Harakatlarning maqsadga muvofiqligi – tajriba, sabab, qabul qilish
 10. Koordinatsiya, texnika – koordinatsion va sport-texnik imkoniyatlar
 11. harakat sifatlarining rivojlanishi – tezlik, kuch, chidamlilik
 12. Tana tuzilishi, mexanik yuklamalarga turg'unlik
 13. atrof muhit – asboblari, sheriklar, raqiblar, hakamlar
- Sportchilarni yuqori natijalarga erishishga tayyorlashda bosqichli boshqarishning maqsadi
1. bellashuv faoliyati va tayyorgarlik tuzulmasining xarakteristikasi
 2. to'g'rilovchi ta'sirni rejalashtirish
 3. amaldagi va rejadagi natijalarni taqqoslash
 4. mashg'ulot jarayonini tuzish
 5. sport tayyorgarligining vosita va usullarini tanlash
 6. bellashuv faoliyati va tayyorgarlikning modellarini ishlab chiqish
 7. sportchilarning shaxsiy imkoniyatlari diagnostikasi
 8. shaxsiy ko'rsatkichlarni model bilan taqqoslash
 9. belgilangan samaraga erish uchun ishning yo'nalishlarini aniqlash

Bosqichli boshqaruv

Bosqichli boshqaruv yirik strukturaviy tashkilotlarda shunday tutadiki, bunda maqsadga erishishga va asosiy vazifalarini aniq elementlar asosida yechimini, ko'p yillik makrostruktura – bosqichli tayyorgarligini, tayyorgarligining asosiy turini, makrosiklni, davrni yoki jarayonni ta'minlaydi. Bosqichli boshqaruvning samaradorligini umumiy sondagi omillar asosida aniqladi:

- makrostrukturaning aniq elementi yakunida, sportchi erishishi lozim bo'lgan tayyorgarlik darajasi to'g'risida aniq tassavurlar mavjudligi;

- jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning vazifalarini yechish vositalari va usullarini vaqt bo'yicha oqilona qo'llash va samaradorlikka erishish;

- tayyorlov jarayonini samaradorligi va unga o'zgartirishlar kiritishni nazorat qilishni ob'ektiv tizimi mavjudligi;

Ko'p yillik tayyorgarlikni har bir bosqichi, makrosikl, davr va h.k. o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda boshqaruv tizimini aniqlaydi. Masalan, ko'p yillik takomillashtirishning dastlabki bosqichida ya'ni tayyorgarlikning boshlanishida, boshqaruv jarayoni har tomonlama shakllangan texnik tayyorgarlikka, jismoniy sifatning ko'zlangan eng muhim natijalariga erishishi, bular, tezlik quvvat, chidamlilik-chaqonlik, moslashuvchanlik, ma'lum sport turini eng muhim funksional tizimlarning imkoniyatlari, boshlang'ich tayyorgarlikka mos bo'lgan psixologik sifatlar va boshqalar.

Yuqori natijaga erishish vazifasi turgan vaqtda individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish va ularni musobaqalarda namayon etish davrida boshqaruv jarayoni boshqacha yo'nalish kasb etadi va rejalashtirilgan natijaga

yetishni ta'minlaydigan, sport mahoratini eng yuqori saviyasini namoyon etish zaruriyatiga bo'ysunadi. Bular, yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan tayyorgarlikni bosqichli boshqaruv jarayoni ko'zda tutgan davrda amalga oshiriladigan bir qator amaliyotlar bilan bog'liq.

Bosqichli boshqaruvning samaradorligi avvalo musobaqa faoliyatining mukammal tizimi va u yoki bu sport yo'nalishida mos ravishdagi tayyorgarlik ko'rish strukturasi hamda uning aniq turi to'g'risida yetarli tasavvurlar mavjudligi bilan aniqlanadi. (Platonov, 1984, Polishuk, 1996). Yetarli darajada aniq va har tomonlama bilimlar bor bo'lsa bosqichli boshqaruvning boshqa davrlarida ham yutuqqa erishishga umid qilsa bo'ladi. Musobaqa faoliyati va tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarning bir yoqlamaligi, axborotlarning yo'qligi mashg'lotlar jarayonini boshqarish imkoniyatlarini chegaralaydi. Masalan, agar musobaqa faoliyati strukturasi muhim mustaqil xarakteristikalar bo'lmasi yoki tayyorgarlik strukturasi texnik va jismoniy tayyorgarlik saviyasi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar mavjud bo'lib, lekin taktik yoki psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tushirib qoldirilgan bo'lsa bunday hol yuz beradi. (Platonov, 1995).

Bosqichli boshqaruv davrida eng muhim amal sifatida musobaqa faoliyati va tayyorgarlik madellarini ishlab chiqarish keltiriladi, ular musobaqaning ma'lum bosqichida mo'ljal sifatida qo'llanilishi kerak. Keyingi amallar bu sportchining funksional imkoniyatlarini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatini samaradorligini baholash va kerakli maqsadga erishishi uchun individual ma'lumotlarni model bilan taqqoslashdir. So'ngra jismoniy rivojlantirishning umumiy texnologiyasi ishlab chiqiladi, ma'lum bosqichda xususiy vazifalarni yechishga doir masalalar qo'yiladi va ularni hal qilishi uchun samarali vositalar va usullar tanlanadi. Keyingi amal vazifani oqilona qo'yish, tayyorgarlik jarayonini vosita va usullarni taqsimlashdir. Mazkur davrning yakuniy amallari bo'lib rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlarni taqqoslash, o'zgartiruvchi ta'sirlarni rejalashtirishi va nihoyat, erishilgan saviyani musobaqalarda amalga oshirish.

Davr yakunida erishilgan tayyorgarlikning saviyasi musobaqa faoliyati modelining rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadi va bosqichli boshqaruvning navbatdagi davri boshlanadi.

Bosqichli boshqaruv tizimining eng muhim metodologik tomoni bo'lib, ko'rilayotgan davridagi amaliyotlarga tegishli bo'lgan ma'lumotlar va imkoniyatlarning to'la mutanosibli zaruriyati xizmat qiladi. Musobaqa faoliyatining strukturasi va sportchining tayyorgarligi to'g'risidagi aniq tasavvurlar nazorat tizimi, mashg'lot jarayonining mazmuni va h.k.lar model ko'rsatkichlarini ishlab chiqish uchun asos bo'ladi. Rejalashtirilgan natijaning asosi sifatida namoyon etish uchun ko'zlangan tayyorgarlik saviyasiga erishish zaminlarining o'zaro bog'liqligi e'tiborga olinishi kerak. Tayyorgarlik va musobaqalarning qo'zg'atuvchi va undaydigan jihatlari ta'minlangan bo'lishi, hamda rejalashtirilgan natijaga erishishning yo'llari, ya'ni maqsad va vazifalarni to'g'ri qo'yilishi, oqilona tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining omillari va

qonuniyatlari, samaradorlik nazoratini ta'minlanishi, salbiy holatlarning profilaktikasi ta'minlanishi h.k. (3-rasm).

Bosqichli boshqarish jarayonida ma'lum sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqqan holda bosqichli boshqaruv davridagi turli amaliyotlarda qo'llaniladigan bilimlarning to'la mos kelishi lozimligi zaruriyatini e'tiborga berish kerak.

Xususan, musobaqa faoliyati strukturasi va unga mos tayyorgarlik strukturasi tahlil qilayotganda muayyan sport turi va uning alohida yo'nalishida sport yutuqlari saviyasini aniqlovchi omillarning ob'ektiv tahliliga suyanish kerak. Bunda, har bir sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqadigan talablarning murakkabligi va xilma-xilligiga e'tibor berish lozim.

Turli sport turlarida qabul qilingan musobaqa tizimi, har xil strukturaviy to'plamlarda mashg'ulotlar jarayonini tuzishda boshqaruv yechimlarini amalga oshirishni belgilaydi. Masalan, futboldagi 9-10 oylik musobaqa davriga ega bo'lgan tizim, samarali va har tomonlama tayyorgarlik va to'laqonli musobaqa faoliyati vazifalarini birlashtirishda qiyinchiliklar tug'diradi, sport mashg'lotlarining bir qator negizlari va qonuniyatlarini qo'lash imkonini bermaydi. Davriy sport turlarining musobaqa tizimi, ayniqsa mavsumiy xarakterga ega bo'lganlari (chang'i sporti, eshkak eshish) esa, aksincha, sport mashg'lotlarini davrlarga bo'lish uchun qulay sharoit yaratadi.

Sportning mahorati, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, makrosikl davri o'sishi bilan mashqlarning to'la ta'sir ettiruvchi tarkibi va vositalari ham o'zgarib boradi. Masalan, chang'ichilar, yuguruvchilar va suzuvchilar uzoq masofani bosib o'tish uchun mahsus chidamlilik sifatini rivojlantirishi, qiyosan mahorati yuqori bo'lgan va ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich davrida, kislorodni iste'mol qilish, bir minut davomida nafas olish hajmi, yurak urishi kabi xarakteristikalarini yaxshilash bilan muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lsa, yuqori malakali sportchilar uchun bu yo'l istiqbolga ega emas, bu holda harakat energiya bilan ta'minlash tizimini faoliyatini tejamkorlik bilan ishlashi, chidamliligini yuksaltirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Kundalik boshqaruv

Boshqaruvning mazkur turi alohida musobaqa yoki ularning bosqichlarida, tayyorgarlikning mikro va mezodavrlarida mashqlar jarayonini takomillashtirish bilan bog'liq. Kundalik boshqaruv mashqlar tasirchanligini, musobaqa va hordiq kunlarini qayta tiklanish va ish qobiliyatini yuksaltirish vositalarini to'plashni va omillarini ishlab chiqishi hamda amalga oshirishni ko'zda tutadi. Bunda, asosiy shartlar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- mashq jarayonida turli kattalikdagi yuklamalar bilan mashg'lot qilayotganda ular orasidagi mukammal nisbatni ta'minlash. Bu bir tomondan, ko'nikma jarayonini yetarli darajada rag'batlantirish, boshqa tomondan esa ushbu jarayonlarni unumli o'tishi uchun imkoniyat yaratadi;

- yuklama va tiklanish mikroavrlari nisbatini maqsadga muvofiqlashtirish ko'nikma jarayonini samaradorligining asosidir.

Mikro va mezodavrlarda turli ustuvorliklarga ko'ra tayyorlanish, mashq va musobaqa yuklamalarining optimal nisbati.

Pedagogik va qo'shimcha vositalarni majmuaviy qo'llangan holda (jismoniy, farmokologik, psixologik, iqlim, moddiy-texnik) ishlash qobiliyati, tiklanish va ko'nikma jarayonlarini yo'naltirilgan holda boshqarish.

Kundalik boshqaruv imkoniyatlarini amalga oshirish ikki yo'l bilan bajariladi. Birinchi yo'l mashg'lotlar, mashg'ulot kunlarining namunaviy modellari, mikro va mezodavrlar, mashq dasturlarining uyg'unligi, tiklanish va rag'batlantirish vositalari kabi standart "qismlar" ni qo'llash bilan bog'liq. Bunday "qismlar" modellar va h.k. larning asosida-mehnat jarayonida charchash va tiklanish qonuniyatlarini aks ettiruvchi, turli yo'nalishli va davomiylik, ta'sir omillariga ko'nikmani shakllanishi, mashq va musobaqa faoliyatini sportchi organizmiga umumiy va kumulyativ ta'siri va boshqalarni ochib beruvchi ilmiy asoslangan g'oyalar yotadi. Mashq jarayoning bunday andozaviy strukturalari, elementlari tajribalardan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan. Sportning har hil turi bilan shug'ullanayotgan sportchilarni tayyorlashda sinovlarda o'tkazilgan. Ikkinchi yo'l sportchining mehnat qobiliyatini kundalik nazorat qilish, charchash va tiklanish jaryonlarini rivojlanishi, mashqlarning ta'sir omillariga moslashuvchanlik, asosiy funksional tizimlarni imkoniyatlari va ularning turli yuklamalardan ta'sirlanishi va boshqalarga asoslanadi. Mazkur yo'l qo'shimga bilimlarni, maxsus uskunalar, mutaxassislarni (fiziogerlar, biokimyogirlar va boshqalar jalb qilishni talab etsada sportchining kundalik holatini baholash va shunday qilib chiqqan holda mashg'lotlar yuklamasi, mikroavrlarda mehnat va hordiq vaqtlarini rejalash, mashqning unumli ta'siri vositalarini tanlash imkoniyatlarini yaratadi.

Tezkor boshqarish

Tezkor boshqarish-musobaqalar, kurash, yakkakurash va h.k.lar vaqtida alohida mashg'lotlar va ularning majmuasini bajarish chog'ida sportchining funksional tizim, harakatning ko'zlangan xarakteristikalariga erishishni nazarda tutadi.

Boshqaruvning bunday turi tezkor nazorat vositalari yordamida olinadigan ko'rsatmalardan foydalanish, olingan nati-jalarni taqqoslash va ular asosida mashq va musobaqa faoliyatiga o'zgartirishlar kiritish bilan bog'liq.

Xususan, tezkor boshqarish tayyorgarlikning turli tomonlarini, jumladan jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikning, uni takomil-lashtirish samaradorligini hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tezkor nazorat ma'lumotlari asosida alohida mashg'lotlarni davomiyligi va soni, ularni bajarish chog'ida mehnat sarfi, alohida mashg'lotlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi kabi mashq yuklamalarning ko'rsatgichlari boshqariladi. Bu maqsadda sportchi organizmi yuklamalarining ko'rsatgichlari baholanadi. Masalan, chidamlilikni oshirishda ISS va qondagi laktat miqdori ko'rsatkichlari vositasida mehnat sarfini tezkor boshqarishi keng qo'llaniladi. Kuch sifatlarini rivojlantirishda, ko'rsatkichi turli mashg'lotlarni bajarilishida sarflanadigan kuch kattaliklarni tezkor nazorat qilish

yo'li bilan amalga oshiriladi. Alohida mashg'lotlar orasidagi tanaffuslar davomiyligini boshqarish, ba'zi mashqlarni bajarishi vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taradigan tizimlarning holatini xarakterlovchi ko'rsatkichlar asosida olib boriladi.

Zamonaviy vositalar sportchiga uning dinamik va kinematik ko'rsatkichlari, asosiy funksional tizimlari, chegaraviy hamda standart (belgilangan) yuklamalarga ta'sirchanligi va boshqalar to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor aniqlasa, yetkazish imkonini yaratadi. Bu sport mashg'lotlari jarayonida tezkor boshqarish samaradorligini keskin orttiradi. Masalan, sportning ba'zi turlarida ISS ko'rsatkichlariga ko'ra sportchini mehnat sarfini nazorat qilishni ta'minlaydigan kardioliderlarni harakatning mukammal ritm tizimini shakllantiruvchi (yorug'lik va ovoz) ritmolidlarni qo'llashi keng tus olgan. Turli sport yo'nalishlarida harakatning mukammal dinamik bitimini shakllantirish maqsadida harakatning belgilangan vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taruvchi mushaklarni majburiy qisqarishini ta'minlovchi elektrostimulyatsion liderlar ishlatil-moqda. Sport o'yinlarida, sportchining atvorini boshqarish uning faoliyatini tezkor qilish asosida texnik-taktika, yakkakurashda, himoyada va hujumda va boshqa jarayonlaridagi xatoliklarni aniqlash asosida olib boriladi.

Tezlik-kuch talab qiladigan, qiyin muvoffiqlashtirilgan, yakkakurashlarda, alohida mashg'lot va musobaqalarda sportchini o'zini tutishini boshqarish uning jismoniy yuklamalarga lahzalik ta'sirchanligiga asoslanadi va sportchilarning avtorini ularning individual imkoniyatlarini hamda raqiblarini o'zini tutish holatiga bog'liq bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish sportchi harakatlari-ning umumdorligi texnik-taktik rejalarga bo'ysunish, raqiblarning chiqishlari to'g'risidagi doimiy ma'lumotlarga bog'liq.

Sportchining ba'zi turlarida bunday ma'lumotlarni olish juda oson va sportchi o'z murabiysi, hakam, raqib va jamodagilarning axborotlari yordamida o'zining harakatlariga o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Bunday holat ko'plab sport turlarida uchrashi mumkin (masalan, konkida uchish, chang'i uchish, volosiped sporti va h.k.), bunda sportchi yoki jamoa texnik-taktik rejaga muvofiqlik to'g'risida ma'lumot, murrabiylarning ko'rsatmalari, raqiblarining ko'rsatkichlari haqidagi axborotlarni doimiy olib turadi. qo'l to'pi shaybali xokkey, voleybol kabi sportchi yoki jamoalar faoliyatini tezkor boshqarib turishi mumkin. Bunga, tez-tez bo'lib turadigan tanaffuslar va o'yinchilarni almashtirib turish mumkinligi imkoniyat yaratadi.

Boshqa sport turlarida esa musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish imkoniyati kam, bunga sabab musobaqa vaqtining kamligi (masalan, qisqa masofaga yugurish) yoki axborot uzatishning qiyinligidir (masalan suzish).

Sport zahiralarning tayyorlash boshqaruvini tashkillashtirish

Sport yutuqlarining zamonaviy saviyasi sportchilar tayyor-lashni ko'p yillik tizimini tashkil etishni, samarali tashkiliy shakllarni izlashni, yuqori malakali sportchilar qatorini to'ldirib borish uchun iqtidorli yigit va qizlarni

Yengil atletika sport turining 800m masofaga yuguruvchilarning tana tarkibini ko'rsatkichlari. n=24

Yoshi yilda	Bo'yi sm	Vazni kg	Mushak massasi kg	Mushak massasi %	Yog' massasi %	Suyuqlik %
20±2	168,4±7,3	61,3±4,9	45,3±4,9	49,7±3,2	18,1±1,6	44,5

Olingan tana tarkibi bo'yicha tadqiqot natijalari 20±2 yoshli o'rta masofaga yuguruvchi 24-nafar sportchilarda kuyidagicha ifodalandi. Bo'y uzunligi 168,4±7,3 sm teng bulib ularning tana vazni esa 61,3±4,9kg teng bo'ldi. Bioimpedansometriya tahliliga asoslanib aytish mumkinki mushak massasi 45,3±4,9kg tashkil etgan bo'lsa mushak massasi organizmiga nisbatan foiz ko'rsatkichi 49,7±3,2% ga teng bo'ldi. Bu o'z yo'lida mushak massasi kg va foizda harakatlar yugurish texnikasini tejamkorlik bilan bajarish uchun yetarli darajada shakillanmaganligini ko'rsatadi. Yog' massasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda 18,1±1,6% natijaga teng bo'lganligini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichga asoslanib aytishimiz mumkinki, sportchilarda yog' miqdori mushak massasiga nisbatan ko'proqligi aniqlangan. Bu shundan dalolat beradiki, organizmda ortiqcha yog' massasini borligi yugurish natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etish ehtimoli mavjud. Yuguruvchilarning organizmidagi umumiy suyuqlik hajmi yani suv mug'dori esa 44,5 foizni tashkil etdi. Suyuqlik miqdori yuguruvchilar organizmida yetarli darajada emasligi olingan tadqiqot natijalarida aniqlandi. Demak, organizmda suyuqlik muqдорini yetishmasligi ham yuqari sport natijasini qayd etish imkoniyatiga sezilarli darajada ta'sir etishi mumkin.

Bioimpedansometriya usulida olib borilgan tadqiqot natijalari darajasi pastligi va bu ko'rsatkichlar 800m yuguruvchilarning mashg'lot jaryonini boshqarish va yuklamalarini samarali taqsimlanmasligi organizmning tiklanish darajasi pastligiga olib kelish mumkunligi bilan izohlanadi. Shu bois yuguruvchilar mashg'lot yuklamalarini ratsional taqsimlash, mashg'lot jaryonida gidratatsiya yani suyuqlik miqdorini oshirish maqsadida mashg'lotdan oldin, yuklamar oralig'ida va mashg'lotdan so'ng ma'lum bir miqdorda turli suyuqliklar va tabiiy sharbatlar bilan yuguruvchilar organizmini to'yinturuvchi, mashg'lot jaryonida yoqotilgan suyuqliklarni tiklash, mushak massasini kg va % da oshirish maqsadida turli qisqa vaqt davomida shiddati yuqori dam olish oralig'i uzaytirilgan vositalardan foydalanishi va ularga oqsillarga boy bo'lgan oziq-ovqatlar isti'mol qilish kabi taklif va vazifalar beriladi. Ushbu holatlarda yuguruvchilar O'zbekiston hududiga xos bo'lgan issiq iqlimda yuqori natijalar ko'rsatish uchun suyuqlik darajasini 10-12 %ga, mushak massasini 50-52%ga ko'tarishi lozim. Shundagina mashg'lot jaryonini boshqarish va samarali rejalashtirish yuqori sport natijalarini ko'rsatish ikoniyatlariga ega bo'ladi.

sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilishni talab etadi. Buning uchun hukumatimiz bolalar sportini doimiy rivojlantirish yuqori sport mahorati maktablarini tashkil etishga yo'naltirilgan qarorlari mavjud, mamlakatimizda bularga tashkiliy, metodik va moddiy asos solingan.

Amalga oshirilgan tadbirlar, omillar, murabbiylar, raxbarlar va sport harakatini tashkilotchilarning sa'yi harakati tufayli yurtimizda sport zahiralari tayyorlash uchun tashkiliy- metodologik asos yaratadi.

"Sport zahiralari" majmuasi keng ma'noda yosh avlodni g'oyaviy tarbiyalash, jismoniy tarbiyani va oliy sport mahoratini yanada rivojlantirish, xalqaro maydonda yetakchi o'rinlarni egallashni o'z ichiga olgan ijtimoiy omillar bilan bog'liq tor ma'noda esa "Sport zahiralari" ma'lum bir natijaga erishgan sportchilar, ular o'z oldiga qo'yilgan maqsadga muvofiq mahoratga ega va tayyorlovning sport natijalarini yanada yuksaltirish imkonini beradigan zamonaviy tashkiliy- metodik shakllari bilan qamrab olingan.

Hozirgi kunda sport sohasida 800 m talaba va turli yoshdagi yuguruvchilarning organizmini har xil yuklamalarga bo'lgan reaksiyasini bilish va individual jismoniy ko'rsatkichlarga tayanib sport mashg'lotlarini tuzish hamda ularning sport natijalarini oshirishda funksional tayorgarlik darajasini ahamiyati katta. Albata o'rta masofaga yuguruvchilarning 800m ga yugurish turida o'ziga xos harakatlarni bajarish uchun sportchilar organizmi tizimlari faol ishlashni taminlash zarur. Shu yuzadan qaysi organ va organizm timining faoliyati yuqori natijalar ko'rsatish uchun faoliyati yetarli darajada emasligini aniqlash hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu boiz har bir murabbiy o'z shogirdlarini sport musobaqlariga tayyorlashda yuguruvchilarning umumiy funksional holatini aniqlash bir necha usuldan foydalaniladi hamda olingan natijalarga ko'ra mashg'lot yuklamalarini ratsional taqsimlash va rejalashtirish asosida musobaqaga tayyorlash jarayonini qisqa vaqt oralig'ida jarohatlarsiz samarali tayyorlash imkoniyatini beradi. Biz tomonimizdan Berdoq nomidagi Qaraqalpoq davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti 800m masofaga yugurishga ixtisoslashgan talabalarni funksional tayyorgarligini aniqlash maqsadida bioimpedansometriya texnologiyasi va **Polar h10** pulsometr uskunasida yordamida pedagogik tajriba o'tkazishga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra bioimpedansometriya texnologiyasi yordamida yuguruvchilarni tana tarkibi tahlil qilinib keyngi mashg'lot rejalarini ishlab chiqishga e'tibor qaratishdan iborat edi. Hozirgi kunda bioimpedansometriya texnologiyasi tobora murabbiy va yuguruv-chilarga tana tarkibini aniqlashda katta yordam berib kelmoqda. Ushbu uskunada sportchilarni tana massa ko'rsatkichlari aniqlanib tana vazni (kg), mushak massasi (kg) va (%), yog' massasi (%), suyuqlikning umumiy hajmi (%) kabi ma'lumotlar olinib yuguruv-chilarimiz funksional holatining tana tarkibi aniqlangan.

Pedagogik tajriba boshida olingan natijalar 800m masofaga yuguruvchilarda tana tarkibi kuyidag'icha shakillangan.

800 m masofaga yuguruvchi sportchilarni submaksimal zonadagi ish faoliyati jarayonida kardiorespirator imkoniyat darajasini ochiq maydon sharoitida aniqlash uchun pedagogik sinov o'tkazish maqsadga muvofiq.

Yuqori energiya sarfini talab qiladigan submaksimal zonadagi yuklamalarni bajarish va sifatli ko'rsatkichlarni olish maqsadida, barcha sinaluvchilar sinovdan 2 yoki 3 soat oldin ovqatlangan bo'lishi shart. Undan so'ng pedagogik tajriba amalga oshirildi. Barcha test-sinovlardan so'ng zarur miqdorda suyuqlik (ichimlik suvi) bilan ta'minlangan bo'lishi lozim. Sinov o'tkaziladigan maydonda sharoitlari zamonaviy texnologiyalar yordamida olingan hamda sanitariya-gigiena talablariga to'liq javob beradigan sharoitda bo'lishi kerak. Sportchilar tayyorgarligini boshqarishda ular organizmini aerob zonalarda bajariladigan yuklamalarga qon tomir tizimi reaksiyasini aniqlash uchun maxsus tasma Polar h10 uskunasini yordamida amalga oshirildi. Tadqiqot boshida, yuguruvchilarning bo'yi hamda vazniga moslashtirilgan holda prameda usulda jismoniy yuklamalar berildi. Yani yuklamaning davomiyligi o'rtacha 6 daqiqani tashkil etib, 800m masofaga yuguruvchiga yuklamadan boshlanib yuguruvchilar organizmi maksimal ish qobiliyati darajasini 1500 m yuklama sinovida aniqlandi. Ushbu jarayonda yuguruvchilarning maksimal YUQS hamda shiddatli zonalardagi ko'rsatkichlar olinib, kardiorespirator tizimining mashg'lotga bo'lgan reaksiyasi o'rganilgan. Yurak qisqarish soni zamonaviy gadjet, yani Polar h10 pulsometr orqali o'lchangan va maxsus dastur yordamida tahlil etildi. Sinovda zinasimon progressiv usuldan foydalanib yuklamalarning maromi yani miqdori har bir daqiqa davomida o'sish surati o'rganilib borildi. Yuguruvchilarning kadensi har bir daqiqada o'lchab olingan va yugurish maromini saqlab qolishga harakat qilinib, maxsus ish qobiliyati hamda charchoq darajalari aniqlandi. Olingan natijalar 2-jadvalda ifodalandi.

3.3-jadval

800m masofaga yuguruvchi talaba sportchilarning stadion sharoitida o'tkazilgan pedagogik tajribada zinasimon progressiv yuklamaga bo'lgan qon tomir tizimining reaksiyasi ko'rsatkichlari (n=12) B. Qo'yliboyev

Sinov davomiyligi soniyada	Yugurish maromi soat/km	YUQS yuklama ostida Zar/daq
60±5	10	100±8
120±5	11	119±11
180±5	12	142±13
240±5	13	168±11
300±5	14	174±10
360±5	15	195±11

Olingan natijalariga ko'ra 800m masofaga har bir yuguruvchilar zinasimon progressiv yuklamani 60±5 soniyadan boshlab 360±5 soniya davom ettirishgan. Ushbu pedagogik sinov har bir 60±5 soniyada yugurish maromi k km o'sib borib, yuklama boshida 60±5 soniya yugurgan paytda yugurish maromi soatiga 10 km ga teng bo'lilgan bo'lsa, yurak qisqarish soni 100±8

zarba daqiqada ko'tarilgani aniqlangan. Bu ko'rsatkichlar aerob almashinuvini pastgi ko'rsatkichiga teng bo'lib, ularning funksional holatlari keyingi zinasimon progressiv jismoniy yuklamani erkin darajada bajara olishini ifodalab berdi.

Soatiga 11 km yugurish yuklamasida esa yurak qisqarish soni 120±5 soniyadan 119±11 zarba daqiqaga tengligi aniqlandi. Keyingi, yani soatiga 12 km maromli yugurishda, davomi 1 daqiqali yuklamada esa ko'rsatkichlar kuydagicha bo'ldi: 180±5 soniyada yuguruvchilarning yurak qisqarish soni 142±13 zarba daqiqaga tengligi aniqlandi. To'rtinchi progressiv yuklamada 240±5 soniyasida yurak qisqarish soni daqiqada 168±11 zarbaga teng bo'lganligi yuguruvchilarning organizmi aerob-anaerob almashuvi-ning yuqori ostonasiga yaqinlashganini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchining submaksimal zonada jismoniy ish olib borayotgaligidan darak beradi. Ushbu ko'rsatkichlar yuguruvchi-larning keyingi zinasimon progressiv yuklamani funksional tayyorgarligining maksimal chegarasiga utishi va yuklamaga nisbatan maxsus chidamlilik darajasini past ekanligini ko'rsatadi.

Funksional sinovining 300±5 soniyasida yuklama darajasi soatiga 15km teng bo'lib unda bajarilayotgan yuklamaga nisbatan qon tomir tizimining reaksiyasi 174±10 zarbaga o'sgan va sportchilar to'liq submaksimal zonasida ish bajarayotganligini bildirdi. So'ngi yuklamada esa ko'rsatkichlar quydagicha bo'ldi: 360±5 soniyada yurak qisqarish soni maksimal darajaga yetib, 1-daqiqada 195±11 zarbaga teng bo'lganligi aniqlangan. Shunda, bioimpedansometriya texnologiya yordamida talaba-portchilar organizmidagi suyuqlik, yog' va mushak massalari kilogramm va foyiz miqdori aniqlanib, olingan ko'rsatkichlar mashg'lotlarni yuguruvchilarga individuallashtirishga asos bo'lib jismoniy yuklamalarni ratsional tarzda taqsimlanishga va ularni jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatishga imkon beradi. Shuningdek, funksional holatini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun o'tkazilgan test-sinovlarning natijalari shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar Respublika miqyosidagi sport musobaqalari darajasida 800m ga yugurishda yuqori sport natijalarni ko'rsatishga tayyor emasligini ko'rstadi. Bu esa ular bilan tashkil etiladigan mashg'lot uslubiyatini ilmiy asosida tashkil etish kerakligini ko'rsatadi. Qolaversa nufuzli xalqaro musobaqalarda raqobat-bardosh sport natija ko'rsatish uchun aerob va anaerob imkoniyatlarini yanada kengaytirish, maxsus chidamkorlik qobiliyatlarini turli mashg'lot metodikalari yordamida takomillash-tirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kabi vazifalar mavjud ekanligini ko'rsatadi.

Bugungi kunda bioimpedansometriya texnologiyasi o'z dolzarbligini yuguruvchilarning tayyorgarlik davrida mashg'lot jarayonini tezkor nazorat qilish uchun juda qulayligini va organizm holati to'g'risida aniq raqamli ma'lumotga ega bo'lish imkoniyatini yaratgan holda yuguruvchilarni musobaqalarga bosqichma-bosqich tayyorlashda muxim ahamiyatga ekanligini ko'rsatadi. Ushbu test sinovlari orqali 800m yuguruvchilarning funksional darajasi aniqlanib uni tadqiqot davomida rivojlantirish metodikani ishlab

chiqishga yordam berdi. Qolaversa ular bilan o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadi, yuguruvchilarni funksional holatlarini test sinovidan o'tkazish maqsadida turli xil yuklamalar orqali ularning organizmi submaksimal quvvat zonasida bajarilgan ishga organizmning moslashish vaqti yoki moslashmaslik darajasini kuzatish imkonini berdi.

Bizga ma'lumki, sport amaliyotida, ayniqsa yuqari tezkor, kuch, chidamlilik sifatini talab qiluvchi 800m masofaga yuguruvchi talaba sportchilarda sport natijasi ko'p jihatdan yurak qon tomir va nafas olish organlarining funksional ikoniyatlarini shakillangan-ligiga bog'liqdir. Shuning uchun sportchilar tayyorgarligini boshqarishda funksional tayyorgarlikni rivojlantiruvchi metodikani ishlab chikish zarur. Ishlab chiqilgan ushbu metodika sportchilarni mashg'lotlar jarayonida ularni boshqarish va ular bajargan yuklamalar to'g'risida axborot olish imkoniyatlarini oshiradi. Qolaversa, har bir sportchiga individual xususiyatidan kelib chiqib, mashg'lot yuklamasini taqsimlash imkoniyatini kengaytiradi. Ya'ni 800m masofaga yuguruvchilar uchun mashg'lotning birinchi kunida Aerob rejimda uzoq muddatli yugurishni qo'llash va mashg'lot so'ngida 3-4 marta o'rtacha maromda belgilangan masofani tezlanib yugurish orqali 100 foizli tiklovchi mashg'lot qo'llanildi. Bunda me'yoriy zonada 76foiz, kichik zonada 18foiz, katta zonada 2foiz, submaksimal zonada yani tezlanib yugurishda 4foizni bajaradi.

II kun. Mashg'lotning ikkinchi kunida 20km kross mash-g'lotini davom ettirdik. Ushbu kross yugurishda yurakning qisqarish soni-130-150 zar/daqiqada yugurib o'tildi, mashg'ulot so'ngida turli sakrash mashqlari 20min davomida takroriy dam olish usulida bajarildi.

III kun. Mashg'lotning uchunchi kuni maromli zonada 24 foiz ish bajarildi, kichik zonada 44 foiz, katta zonada 31 foiz, submaksimal zonada 2 foiz ish bajarildi. Ushbu zonalardagi ishlar aerob rejimida bajarilishi bilan farqlanadi.

IV kun. Tayyorgarlikning to'rtinchi kuni 15 km kross yugurish mashqidan foydalanildi. Krossni 130-150 z/daq davomida bajarildi.

V kun. Tayyorgarlikning besinchi kuni yuklamalarni mak-simal va sub maksimal zonada aerob-anaerob va anaerob rejimdagi yuklamasi yugurish usulini qo'lladik, unda maromli zonada 19 foiz ish bajarilgan bo'lsa, 32 foiz kichik zonada, 19 foiz katta zonada, sub maksimal zonada 26 foiz ish bajarilgan bo'lsa, 4 foiz maksimal zonada yuklamalarni bajarishga e'tibor qaratdik.

VI kun. Tayyorgarlikni oltinchi kuni tiklovchi 8km kross mashqidan foydalanildi. YUQS 130-150 z/d ish bajarildi.

VII kun. Tayyorgarlikning yettinchi kuni maksimal zonada anaerob rejimda yuklama bajarildi. Ushbu zonada katta yuklama-larni yuqari shiddat zonasida bajarish, sportchilar organizmining yuqari shiddatli yuklamalarga maslasuvchanlik darajasini ham oshirib bordik. Bunda maromli 1 foizni, kichik maksimal zonada 4 foizgacha, katta zonada 6 foiz gacha, sub maksimal zonada 38 foizni, maksimal zonada 52 foizgacha yuklama bajarildi.

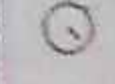
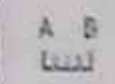


Shiddatli mashg'lotdan so'ng tiklovchi vositalarni raqamlash-tirilgan ko'rinishda qo'llash samaradorligini organizmga ta'siri. (R.A. Burnamev)

Mashg'ulot yuklamasi			
kichik 0-6 soat	o'rta 0-6 soat	katta kuchda 13-24 soat	ekstremalga yaqin 25-48 soat
Ekstremal 48 soat va undan ko'p			
Faolligi haqida axborot	Mashg'ulot haqida axborot		
Umumiy ma'lumot	Yurak qisqarish zonasi chastotasi	Mashg'ulot afzalliklari	
0 soat 37 daqiqa (mashg'ulot) HT A B 1 (mashg'ulotlar) 0.9 qayd etilgan kilometrlar 159 (sarflangan kilokaloriyalar)		<p>100 % Tiklovchi mashg'ulot</p>	


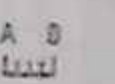
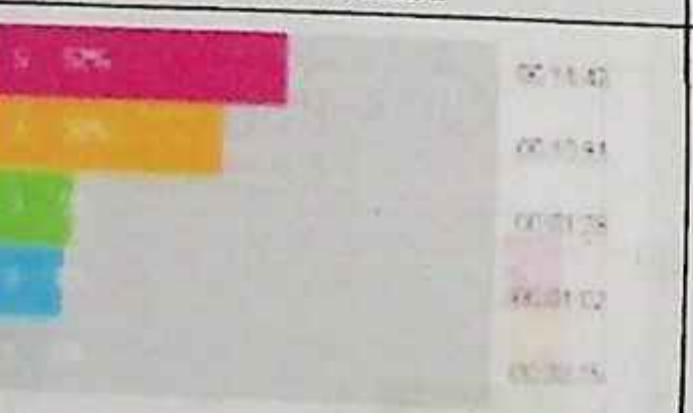
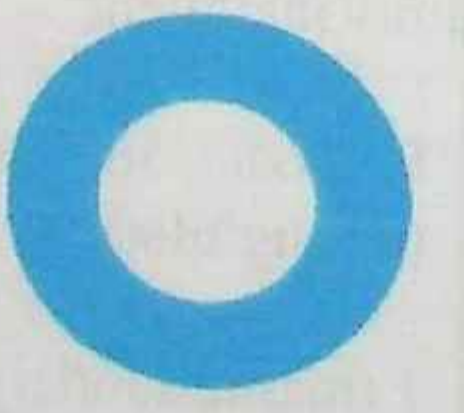
3.3 rasm. I kun. Aerobika mashqlari uzoq muddatli yugurish va krosslar orqali organizmni chidamliligini oshirishga qaratilgan.

Mashg'ulot yuklamasi			
kichik 0-6 soat	o'rta 0-6 soat	katta kuchda 13-24 soat	ekstremalga yaqin 25-48 soat
Ekstremal 48 soat va undan ko'p			
Faolligi haqida axborot	Mashg'ulot haqida axborot		
Umumiy ma'lumot	Yurak qisqarish zonasi chastotasi	Mashg'ulot afzalliklari	
0 soat 56 daqiqa (mashg'ulot) HT A B 1 (mashg'ulotlar) 6.0 qayd etilgan kilometrlar 375 (sarflangan kilokaloriyalar)		<p>100 % Bazali va bir maromli mashg'ulot</p>	

3.4 rasm. II kun. Aerob zonada maromli yugurishni qo'llanishi.

Mashg'ulot yuklamasi			
■■■■ kichik 0-6 soat	■■■ o'rta 0-6 soat	■■■ katta kuchda 13-24 soat	■■■■ ekstremalga yaqin 25-48 soat
■■■■ Ekstremal 48 soat va undan ko'p			
Faolligi haqida axborot	Mashg'ulot haqida axborot		
Umumiy ma'lumot		Yurak qisqarish zonasi chastotasi	Mashg'ulot afzalliklari
 1 soat 31 daqiqa (mashg'ulot)  2 (mashg'ulotlar) 8.1 qayd etilgan kilometrlar 685 (sarflangan kilokaloriyalar)			 67 % Bazali mashg'ulot 33 % maromli va yuqori maromli mashg'ulot

3.5 rasm. III kun. Maksimal va sub maksimal zonalarda aralash rejimdagi yuklamalarni bajarish.

Mashg'ulot yuklamasi			
■■■■ kichik 0-6 soat	■■■ o'rta 0-6 soat	■■■ katta kuchda 13-24 soat	■■■■ ekstremalga yaqin 25-48 soat
■■■■ Ekstremal 48 soat va undan ko'p			
Faolligi haqida axborot	Mashg'ulot haqida axborot		
Umumiy ma'lumot		Yurak qisqarish zonasi chastotasi	Mashg'ulot afzalliklari
 0 soat 29 daqiqa (mashg'ulot)  1 (mashg'ulotlar) 6.1 qayd etilgan kilometrlar 298 (sarflangan kilokaloriyalar)			 100 % yuqori va maromli mashg'ulot

3.6 rasm. IV kun. Maksimal zonada anaerob rejimdagi yuklamalarni bajarish.

IV kun. Maksimal zonada anaerob rejimdagi yuklamalarni bajarish hisobiga organizimni shiddatli yuklamalarga moslashuv-chanlik darajasi aniqlangan.

Biz yuqaridagi ishlab chiqilgan haftalik tayyorgarlik mikrosiklni funksional tayyorgarlikni oshirish mezosiklida o'rtacha bir nisbatda qo'llab bordik. Musobaqa oldi mikrotsikllarda yuklamalar hajmini biroz qisqartirib, shiddatni katta, submaksimal, maksimal zonada oshirishga e'tibor qaratdik.

Yuguruvchilarni funksional holatlarini test sinovidan o'tkazish maqsadida turli xil yuklamalar orqali ularning organizmi submaksimal quvvat ishiga moslashish vaqti yoki moslashmaslik jarayonini kuzatish imkonini berdi. Yuklama jarayonida funksional tizimining qaysi funksiyalari tez toliqishi va yuklamaga qarshilik ko'rsatil-mayotgani aniqlanib, yuguruvchilarning maxsus ish qobiliyatlarini sababini aniqlashga yordam berdi.

Yuguruvchilarning tana tarkibini o'rganishda, ularning funksional tayyorgarliklarini baholashda bioimpedans tahlilining o'rni aniqlangan. Bunday baholashning tarkibiy qismlari quyidagi-lardan iborat bo'lib, yurak-qon tomir tizimining hozirgi holati va zaxira quvvati, mushak tizimining yog' massasini hajmi va yaroqliligini, texnik-taktik tayyorgarlik hamda metabolik faollik darajalari baholangan. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonini boshqarishda yuqoridagi funksional tayyorgarlik test nazorati sportchi haqida aniq ma'lumot olish imkoniyatini oshiradi.

Hozirgi vaqtda sport zahiralarni quyidagicha klassifikatsiyasi qabul qilingan. Amaldagi zahira – mamlakatning terma jamoalariga nomzod, yosh jihatdan istiqbolli bo'lgan yuqori malakali sportchilardir. Ular xalqaro toifadagi sport ustasi darajasiga javob berishlari, respublika va xalqaro musobaqalarida, jahon chempionat-larida muvaffaqiyatli qatnashishi lozim.

Yaqin zahirada – olimpiyadagacha bo'lgan davrda mamlakat-ning terma jamoalariga nomzodlar qatorini to'ldirib boradigan yosh iqtidorli sportchilardir. Yaqin zaxirani aniqlash chog'ida sportchi-ning kelgusi sport natijalari, yoshlar aro xalqaro musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish ehtimoli kabi ko'rsatkichlarga e'tibor beriladi. Yaqin zaxirani baholashda sportchining yoshi, mashg'ulot va bellashuvlar staji, model ko'rsatkichlariga muvofiqlik kabi darajalariga e'tibor qaratiladi.

Sport maktablarida, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar Olimpiya zaxiralari Sport maktablarida, oliy sport mahorati maktab-larida shug'ullanayotgan yosh sportchilardir.

Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini boshqarish tizimini yanada takomillashtirish muhim va doim o'sib boradigan ahamiyatga ega. Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini, umuman ushbu jarayonni boshqarish vositalari va usullarini yig'indisi sifatida ko'rish kerak, shular bilan bir qatorda sport tashkilotlari, Sport maktablari, murabbiylar kengashi va alohida murabbiylarning yo'naltiruvchi, muvofiqlashtiruvchi va nazorat faoliyatining tarkibiy qismi kabi qarash mumkin.

Sport zaxiralarini tayyorlov tizimining tashkiliy-uslubiy asoslari o'z ichiga o'zaro bog'liq bo'lgan kichik tizimlarni oladi. Ulardan eng muhimlari tayyorlovning tashkiliy strukturasi, ilmiy-uslubiy ta'minot, moddiy-texnik baza, kadrlar, targ'ibot-tashviqot va tarbiyaviy ishlar tizimi va shu kabilardir.

3.2. Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari sport harakatining tashkiliy strukturasi tarkibida mintaqaviy va idoraviy sport tashkilotlari, ko'ngilli sport jamiyatlari kiradi, ular sport zaxiralarini tayyorlashni tashkillashtiradi va nazorat qiladilar. Sport zaxiralarini tayyorlash ularga bo'ysunuvchi mussasalarda olib boriladi. Bularga Sport maktab, yo'nallishidagi maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablari kiradi.

Sport maktablari nomenklaturasiga muvofiq Sport maktab va ixtisoslashgan olimpiya zaxiralari Sport maktabi. Mazkur tashkiliy struktura bolalar va o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb qilish, har tomonlama rivojlangan yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga lozim.

Sport maktablar xalq ta'limi tizimida hamda ko'ngilli sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, ta'lim muassalarida, vazirlik va idoralari huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida ochiladi.

Sport maktablarini ochish uchun asosiy talab-shaxsiy yoki ijaraga olinadigan sport bazasining, ma'lumiy va yordamchi binolarning mavjudligidir. Bundan tashqari, rahbar va murabbiy kadrlar hamda moliya bilan ta'minat bo'lishi kerak. Sport turlari-ning o'ziga xosligidan va shaharlarda, qishloq joylardagi sharoitdan kelib chiqqan holda Sport maktablarining bo'limlari (filiallari) tashkil etilishi mumkin, bu ayniqsa eshkak eshish kabi sport turlari uchun muhim.

Ixtisoslashgan olimpiya zaxiralari Sport maktabi mavjud Sport maktablar bazasida tashkil etiladi, bunda Sport maktablarning oliy malakali sportchilarni tayyorlashda yuqori saviyaga erishishgan-ligiga alohida e'tibor beriladi.

Maxsus sinflarni tashkil etilishi murabbiylarga barcha o'quvchilar uchun yagona tartib belgilash imkonini beradi. Ya'ni, kuniga ikki martali sport mashg'otlari o'tqazish, to'g'ri ovqat-lanishni tashkil etish, o'zlashtirishni doimiy nazorat qilish va maktab o'qituvchilari bilan yagona tarbiya jarayonini olib borish.

Natijada, umumta'lim maktablaridagi ixtisoslashgan sinflar intizom, o'zlashtirish, mehnat va jamat ishlariga namunaga aylanadilar. Ta'lim olish va sport bilan shug'ullanishning bunday shakli ham o'quvchilar, ham ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlamogda. Borib kelishlar vaqti qisqardi, o'quvchilar uy vazifalarini bajarish vaqtida doim malakali yordam va maslahat olishlari mumkin. Yana bir muhim omil, bu do'stona mustahkam jamoa yaratish imkoniyatidir. Sport maktab-eng istiqbolli shaklidir. bunday sinflar Sport maktab va ixtisoslashgan olimpiya zaxiralari Sport maktablarining yagona ish shakli emas. Idoraviy jismoniy tarbiya tashkilotlari tizimidagi Sport maktablari

olimpiyada tayyorlov tayanch punktlari (markazlarini tashkil etish uchun biza vazifasini o'tadi. Ushbu maktablar ham ixtisoslashgan sinflar kabi xuddi shunday vazifalarni hal etadi, oliy malakali oliy malakali sportchilarni reja asosida tayyorlash uchun sharoit yaratish, keng tarbiyaviy ishlarni huddi shunday shakli OSMMda ham yo'lga qo'yilgan.

3.3. Yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimining asosiy qoidalari

Zamonaviy tasavvurlarga muvofiq boshqaruv – bu muayyan ob'ektga, maqsadga yo'naltirilgan tarzda rahbarlik qilish jarayoni bo'lib, u zarur samaraga erishishni nazarda tutadi. Rahbarlik tizimi boshqarishga oid qarorlarni ishlab chiqish, qabul qilish, amalga oshirish hamda nazorat qilish kabi o'zaro aloqador harakatlarning yig'indisidan iboratdir. Yoshlarni sport nazariyasiga tatbiq etsak, yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini boshqarishni rahbar sport tashkilotlari, Sport maktablari, murabbiylar kengashlari hamda alohida murabbiylarni yo'naltiruvchi, boshqaruvchi va nazorat qiluvchi faoliyati ostida mazkur jarayonga umumiy tarzda shuningdek, uning alohida tarkibiy qismlariga rahbarlik qilishning vosita va usullari yig'indisi deb tushunish kerak.

Vaqt oraliqlaridan kelib chiqib, istiqbolli (ko'p yillik), joriy (yillik bosqichli) hamda tezkor (oylik, haftalik) boshqaruv turlari farqlanadi. Bunda barcha holatlarda asosiy boshqaruv harakatlari-ning bir xil izchilligi saqlanadi.

Ma'lumki, yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish texno-logiyasi tuzilmaning muayyan elementlaridan iborat bo'lib, bular: qaror qabul qilish, ijrosini tashkil etish, axborot to'plash va unga ishlov berish, xulosa chiqarish. Agar bu umumiy qoidalarni yoshlar sporti xususiyatlari nuqtai nazaridan ko'rib chiqsak, yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimiga tuzilishi va mazmuni quyidagi tartibda taqdim etilishi mumkin.

Boshqaruv tizimi tuzilmasidagi elementlari yosh sportchini mahorat yoki tayyorgarlikning birinchi darajasidan boshqa, sifat jihatidan yangi darajasiga o'tkazish uchun zarur harakatlar izchilligini belgilaydi. Ular umumiy holda maqsadga erishish tamon yo'naltirilgan o'quv-mashq jarayonining tartib bilan uyushtirilishni ta'minlaydi. Tuzilma elementlari bir-birini to'ldirib, talbalarga javob beradi va butun tizimning muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishiga yordamlashadi.

Har qanday boshqaruv tizimi muayyan maqsadga erishishni ko'zda tutadi. Yosh sportchilarning mahorat darajasini tadrijiy va rejali tarzda oshirishga, Sport maktablari ishining sifati va samaradorligini yaxshilashga yo'naltirilgan boshqaruv tizimi ham bundan mustasno emas.

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida boshqaruv tizimining maqsadli vazifalariga kelsak, u Sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi o'quv dasturilari va boshqa xujjatlar bilan belgilanadi. Bundan tashqari maqsadning qo'yilishi sportchi-larni saralash bilan chambarchas bog'liq. Xususan maqsaldi topshiriq shug'ullanuvchilarning muayyan guruhi i shakllantirish zaruriyatida o'z aksini topishi mumkin. Ammo har qanday holatda

ham yosh sportchilarning ma'lum kontingenti unga erishish imkoniga ega bo'lishi lozim, busiz boshqaruvning keyingi bosqich-lariga o'tib bo'lmaydi.

Maqsad xususiy vazifalarning mazmunida aniqlashtiriladi. Ularni muvaffaqiyatli hal etish uchun maqsadga erishish omillari to'g'risida ilmiy asoslangan axborot mavjud bo'lishi shart.

Boshqaruv tizimida jiddiy ahamiyotga ega o'lgan yana bir jixat – mashg'lotning yosh sportchilarga ham jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqich me'yorlarini bajarish, ham rejalashtirilgan sport natijalariga erishish imkonini beradigan eng oqilona vosita va usularini tanlashdir. Yosh sportchilar umumiy va maxsus tayyorgar-ligini darajasini oshirishga usuliy yondoshuvlarning ko'p variantligi belgilangan maqsadalar hamda mavjud haqiqiy imkoniyatlarga eng mos optimal variantlarini topish bilan bog'liq vazifalarning butun bir majmuasini ilgari suradi. Shu sababli mashg'lot yuklamalarini rejalashtirish va me'yorlashtirish ularning samaradorli, tayyorgarlikning turli vositalari, nisbatlari va boshqa masalalarga yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimida alohida o'rin tutadi.

Yosh sportchini tayyorlash davomida mashg'lot jarayonining tanlangan yo'nalishi, qabul qilingan u yoki bu qarorning samaradorligini baholashda majmualni nazorat tizimidan foyalani-ladi. Uning vazifasi – qarorlarni hayotga tatbiq etilganidan keyin baholash. Nazorat yosh sportchilar erishish lozim bo'lgan muayyan me'yoriy ko'rsatkichlarni belgilash, ularni amalga namoyish etilganlari bilan taqqoslash va tegishli tahririy choralarni ko'rishni nazarda tutadi. Ishonchli va axborotga boy testlash muolajalari va nazorat sinovlari muammosi sportchilarning yoshi va malakasiga qarab ularning miqdoriy ko'rsatkichlarini ishlab chiqish, boshqarish tizimini muhim elementlariga kiradi.

Shunday qilib, yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarishning optimal (ishga layoqatli) tizimini yaratish uchun umumiy va xususiy bo'limlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar zaruriyatini ko'zda tutadi. Shuning uchun e'lon qilingan ishlar va usuliy materiallar tahliliga murajaat qilish maqsadga muvofiq.

Yoshlar sportining dolzarb masalalariga bag'ishlangan ilmiy ishlari bir necha bosqichda yaratildi: dastlab, 1951-1960-yillarda xususiy bo'limlar o'rganilgan bo'lsa, keyingi yillarda yirik umumlashtiruvchi ishlar yuzaga keldi. (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980, M.Y.Nabotnikova, 1982, V.B.Papov, F.P.Suslov, Y.I.Livada, 1984, L.V.Volkov, 1984, V.P.Filin, 1987, V.G.Nikitushkin, G.N.Mak-simenko, F.P.Suslov, 1989, V.G.Nikitushkin, 1994, V.P.Guba, V.G.Nikitushkin, P.V.Kvashuk, 1997, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba, 1998, V.B.Zelechonok, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba, 2000 va boshqalar). Bunda mutaxassilarning e'tiborlari avvalo bola va o'smirlar tayyorgarligidagi ularning yoshiga xos xususiyatlari amalda ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari bilan bog'liq qonuniyat-larni ochishga qaratildi. Bu yo'nalishda so'nggi yillarda muayyan muvaffaqiyatlarga erishiladi: ko'p yillik mashg'lotlarning har bir bosqichida jismoniy sifatlar rivojlanishining xususiyatlari aniqlanadi, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarni saralash va sport turiga yo'naltirish

masalalariga asoslab berildi. Turli yosh va malakaga ega bo'lgan yosh sportchilar bilan mashg'lot olib borish usuliyati asoslari ishlab chiqiladi, sifat mashg'lotlariga yosh sportchilar organizmiga ta'siri o'rganildi va h.k... Ilmiy tadqiqotlar natijalari monografiyalar, ilmiy yo'nalish va maqolalarda usuliy ishlarda o'z aksini topgan, shuningdek, sport maktab, sport maktab, OZK faoliyatini tartibga soluv-chi qator dasturiy usuliy hujjatlarni tuzishda ulardan foydalanilgan. Shu bilan birga, 70-yillarning boshiga qadar yoshlar sporti muammolarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimiga munosib o'rin ajratiladi.

Agar alohida ilmiy yo'nalishlarni ularning ishlanganlik darajasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqadigan bo'lsak, quyidagidek xulosa chiqarish mumkin. Sport mashg'lotlarining bolalar salomat-ligi va jismoniy rivojlanishiga ular organizmining yosh xususiyat-lariga ko'ra ta'siri masalalari juda keng tadqiq etilgan. Bunday ishlar e'lon qilingan tadqiqot materiallarining aksariyat qismini tashkil etadi. Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida saralash hamda sportga yo'naltirish masalalari hamda pedagogik jihatdan yetarlicha to'liq asoslab berilgan. Shuning uchun keyingi izlanishlar pedagogik vazifalar doirasidan chiqib ketadi, negaki ular genetika, ruhshunoslik morfologiya bo'yicha mutaxassislarning jalb etilishini talab qiluvchi tadqiqotlar bilan bog'liq, ya'ni tobora ko'proq psixologik biologik yo'nalish kasb etib boradi.

Ko'plab ilmiy ishlar sport texnikasining shakllanishi asosiy jismoniy sifatlar majmualni rivojlantirish va boshqa masalalarga bag'ishlangan.

Umuman, adabiyot manbalari va tadqiqot natijalari tahlilidan ma'lum bo'lishicha, mavjud xato va kamchiliklarga qaramay, hozir-gi paytga qadar sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimining umumiy hamda xususiy bo'limlari mazmunini ilmiy asoslangan tarzda ochib, tavsiflab berish uchun imkon yaratadigan yetarlicha material to'plangan. Ular sirasiga, avvalo, quyidagilari kiritish zarur:

- 1) boshqaruv tizimining tashkiliy – usuliy asoslari, jumladan, vazifalarni tanlash va qo'yish;
- 2) maqsadli yo'nalishni e'tiborga olgan holda yosh sportchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning xususiyatlari;
- 3) boshqaruv maqsadlariga yosh sportchilarni saralash tizimi;
- 4) yosh sportchilar umumiy va maxsus tayyorligini belgi-langan vazifalarga erishishini ta'minlovchi omilli tuzilishi;
- 5) yosh sportchilar tayyorligi asosiy jihatlarining o'quv me'yorlari va ular organizmi tuzimlarining rejalashtirilgan sport natijalariga erishishini ta'minlovchi holatlari;
- 6) mashg'lot jarayonining ko'zlangan maqsadga erishishni belgilovchi me'yoriy ko'rsatkichlari;
- 7) zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'lotlarini oqilona rejalashtirish, tuzish va ularning dasturi;

8) qabul qilingan qarorlarning amalga oshirilishini baholashni ko'zda tutuvchi majmualar nazorat tizimi;

9) sport mashg'otlarini individuallashtirish sanab o'tilgan bo'limlarning boshqarish texnologiyasiga to'la mos kelishi ko'rinib turibdi.

Keyingi yillarda boshqaruvga, jumladan, yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarishga ham, bag'ishlangan kitob va maqolalarda "dasturiy – maqsadi usul" degan atama tobora ko'proq uchramoqda. O'z mohiyatiga ko'ra u tizimli yondoshuvning ifodasi hisoblanadi. Agar yosh sportchilar sport mashg'otini rejalashtirish-ning dasturiy – maqsadli usuli jihatidan ko'rib chiqchak u quyidagilardan iborat:

1) maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatiga ega bo'lgan tizim, ya'ni barcha darajadagi boshqaruv terma jamoalarning asosiy tarkiblarida eng yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan;

2) ham uzoq muddatli, strategik maqsadlarni, ham oraliq xususiyatiga ega bo'lgan joriy maqsadlarni ro'yobga chiqaruvchi dinamik rivojlanayotgan tizim;

3) boshqarish sport mahoratini ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida shakllantirishning ob'ektiv qonuniyatlaridan foydalanishga asoslangan tizim;

4) ko'p sathli ierarxik tuzilishga ega bo'lgan tashkillashtirilgan tizim;

5) ichiga ko'p xilma xil tarkibiy qismlar kiradigan katta tizim;

6) o'zaro aloqador qismlardan iborat bo'lgan murakkab tizim. Bunday sharoitdan eng muhim halqalarni ajratib ko'rsatish talab etiladi.

Tejamli yondoshuv nuqtai nazaridan quyidagi asosiy jihatlar aniq ajralib turadi:

- ayni paytda, yakunlovchi bosqichda, shuningdek oraliq pog'onalarda sportchining holatini tavsiyalovchi ko'rsatkichlar majmuasi;

- eng samarali boshqaruvchi pedagogik ta'sirlar majmuasi va ularning oqilona tuzilishi;

- mashg'ot jarayonini nazorat qilish va boshqarishning ishonchli yechimda ko'p axborot bera oladigan tizimi. Shu tariqa barcha asosiy bo'limlar o'zaro aloqador va boshqaruvning har bir tegishli sathidagi yagona tizim doirasida tutashgan.

Sport zahirasini tayyorlash samaradorligini boshqarishda har xil sport turlari uchun yagona bo'lgan to'g'ri metodologik yo'lga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. U yosh bu mashg'ot tizimining optimalligi o'lchamini aniqlash, ma'lumki. Qiyosiy tahlil orqali olib boriladi. Biroq yosh sportchilarning yosh xususiyatlari o'zgaruvchan bo'lgani sababli, ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida qandaydir mutloq ko'rsatkichlarni taqqoslashning yo'limi yo'q, yo bu maqsadga chuqurlashtirilgan mashg'ot bosqichining boshlang'ich fazasida siklik yuklamaning umumiy hajmi yigitlar va qizlarda o'rta masofalarga yugurish bo'yicha 2078 va 2065 km.ga, chang'i poygalarida muvofiq ravishda 3467 va 2814 ka.ga yetadi. Bu mutloq kattaliklarni taqqoslaganda, har xil sport turlarida tayyorgarlikning bir xil bosqichiga qo'yiladigan yagona talablarga qay darajada rioya qiladiganligini

aniqlash mumkin emas. Boshqa bir misol suzishdagi mashg'ot yuklamalari tuzilishiga taalluqli. To'plangan ma'lumotlarning tahlilidan kelib chiqadiki, yosh suzuvchilarda yuklamaning porsial hajmi tomir urishi 120-130 zarba/daq gacha bo'lganda o'quv mashg'ot va sport takomillashuvi guruhlarida muvofiq tarzda 98,8 va 118,6 km.ga teng. Bu ko'rsatkichlarning taqqoslanishi ikkinchi holatda ham kompensator yuklamalardan foydalanish darajasi to'g'risida mulohaza yuritishga imkon bermaydi. Bunga o'xshash misollarni ko'plab keltirish mumkin.

Yoshlar sportida me'yorlar nisbatan konsepsiyasi yetakchi hisoblanib u yosh sportchilar tayyorgarlik tizimining miqdoriy va sifat o'lchamlarini o'rnatishni hamda nisbiy kattaliklar asosi uchun xususiyatlarini aniqlashni ko'zda tutadi. Mazkur konsepsiyaning mohiyati alohida misollar yordamida ochib beramiz.

Agar yuqori ko'rsatilgan sikli yuklama hajmlari ko'rsatkich-larini nisbiy kattaliklari tizimiga o'tkazsak, xususan, ularni chuqurlashtirilgan mashg'ot bosqichining yakunlovchi fazasi o'lchamlariga kiritsak, ularning raqamlardagi ifodasi yigitlar va qizlarda quyidagicha bo'ladi: 63,4 va 73,1% - o'rtacha masofaga yugurishda, 60,5 va 61,3% - chang'i poygalarida. Olingan ma'lumotlar muayyan xulosalar chiqarish imkonini beradi. Eng avval tayyorgarlikning bir xil bosqichida har xil sport turlariga ixtisoslashtirilgan yigitlar hamda chang'i poygalari bilan shug'ullanadigan qizlarda yuklama hajmlarining aynan o'xshashligi haqida fikr yuritishi mumkin. Bundan tashqari o'rta masofalarga yuguruvchi yosh sportchi qizlarning yuklamalari hajmi chang'i poygasi bilan shug'ullanuvchi qizlarnikiga qaraganda ancha yuqori bo'ladi. Mutloq ko'rsatkichlar tahlilidan bunday xulosalarga kelish mumkin emas edi. Suzishga oid ikkinchi misolga murojaat qilamiz. Bu holda nisbiy kattaliklarda ifodalangan kompetensator yuklamalar hajmi o'quv-mashg'ot guruhlarida 6,4% ga sport takomillashuvi guruh-larida 5,2% ga teng. Boshqacha aytganda, yosh suuvchilarning tayyorgarlik darajasidagi tafovutlarga qaramay, bunday xususiyatli mashg'ot yuklamalari salmog'i muayyan barqarorlikka ega bo'ladi. Shuning uchun murabbiy me'yoriy nisbatlar konsepsiyasiga asoslanib har xil yoshi malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan sportchi-larga oid ma'lumotlarning qiyosiy tahlilini o'tkazishi mumkin. Masalan, o'rtacha ma'lumotlarga ko'ra, chuqurlashtirilgan mashg'ot bosqichida qizlarda asosiy snaryad bilan yuklama hajmi disk uloqtirish bo'yicha 5110, yadro itqitish bo'yicha esa 4175 marta tashlashni tashkil etadi, nisbiy ifodalarda bu muvofiq ravishda 68,13 va 69,58% ga teng. Shu so'nggi ko'rsatkichlarga tayanib, yengil atletikaning har xil turlari bo'yicha ixtisoslashtirishga bir xillik mavjudligini tasdiqlash mumkin. Yoki yana boshqa bir xil misol I razryadli va sport ustaligiga nomzod sprinter qizlarni tekshirish ma'lumotlariga ko'ra, 25 m erkin usul bilan suzish natijalari 14,73 va 14,37 s.ga, 1500 m suzishda esa muvofiq tarzda 21:22,79 s. va 19:56,58 s natijani ko'rsatishi maqsadga muvofiq.

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish texnologiyasi birnecha bosqichga bo'linadi: qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotlarni yig'ish

va tahlil qilish, yakuniy ma'lumotnoma tayyorlash. Agar ushbu umumiy qoidalarini yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'llaydigan bo'lsak, quyidagi tizimga ega bo'lamiz. Boshqaruv tizimining tashkiliy elementlari Sport maktablarining sifatli va samaradorligini yaxshilashga yo'naltirilganligini aks ettiradi. Ushbu jarayonda yetakchi o'rin murabbiy (trener) va boshqa mutaxassislariga (vrachlar, ilmiy xodimlar va boshqalar) ajratiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarishdagi muammolar shunchalik ko'p qirraliki, ularning ko'plarini hal etish uchun faqatgina murabbiyning harakati yetarli bo'lmaydi. Masalan, yosh sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, Sport maktablarining faoliyatini belgilovchi me'yoriy hujjatlardan tashqari pedagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak. Yoki, sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarini aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim chunki, bunda keng doiradagi mutaxassislarning (vrachlar, psixologlar, fiziologlar va h.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqacha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'plab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlariga bog'liq.

Alohida qayd etib o'tish lozimki, sport zahiralarni tayyorlash boshqaruvning samaradorligini oshirish uchun, barcha sport yo'nalishlari uchun yagona bo'lgan to'g'ri uslubiy tizim qoidalariga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. U yoki bu tizimning samaradorligini aniqlash qiyosiy tahlil yordamida amalga oshiriladi. Biroq, yosh sportchilarning ma'lum vaqtgacha o'sib borishi natijasida ko'p yillik tayyorlov jarayonining turli bosqichlarida qandaydir absolyut ko'rsatkichlarni qiyoslashning iloji yo'q, yoki maqsadga muvofiq emas. Huddi shuning uchun o'smirlar sportida yosh sportchilarni tayyorlash tizimining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi va tahminiylar kattaliklar asosida uning o'ziga xosligini aniqlashni belgilovchi me'yorlarning nisbati yetakchi o'rin tutadi. Uning mohiyatini ba'zi misollar yordamida ochishga harakat qilamiz.

Tadqiqotlarning ma'lumotlariga ko'ra chuqurlashtirilgan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida yugurishda o'spirin va qizlarning davriy yuklamasining umumiy hajmi mos ravishda 2078 va 2065 km.ga, chang'i uchishda 3467 va 2814 km.ga yetib boradi. Mazkur absolyut kattaliklarni qiyoslashda turli sport yo'nalishlarida tayyorgarlikning bir xil bosqichida talablarning yagonaligiga qat'iy rioya qilinayotganligini aniqlash mumkin emas. Agar, yuqorida keltirilgan davriy yuklama hajmlari ko'rsatkichlarini nisbiy kattaliklar tizimiga o'tkazib xususan chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichining yakuniy davri parametrlariga keltirsak, u holda ularning o'spirinlar va qizlar uchun son miqdori mos ravishda quyidagicha bo'ladi: o'rta masofaga yugurishda 63,4 va 73,1 uzoq masofaga yugurishda 60,5 va 61,3%. Olingan natijalar ba'zi xulosalarni chiqarishga imkon beradi. Avvalo, turli sport yonalishlarida shug'illayotgan o'smirlikning tayyorlovni muayan bosqichida, yuklamarari hajmining deyarli tengligi haqida aytib o'tish mumkin.

O'rta masofaga yuguruvchi yosh sportchi qizlarning yukla-masi hajmi esa chang'i qizlarda ancha ko'pligi yaqqol ko'rinib turibdi. Absolyut ko'rsatkichlar tahlil yordamida bunday xulosa-larga kelib bo'lmas edi.

Boshqa misol, suzishdagi mashg'ulotlar yuklamasi struk-turasiga tegishli. Yig'ilgan ma'umotlarning tahliliga ko'ra o'quv-mashq va jismoniy takomillashtirish guruhlaridagi yosh suzuvchilarning yurak urishi 120-130 urish/min bo'lganda yuklamaning karsial bosimi mos ravishda 98,8 va 118,6 km.ga teng. Ushbu ko'rsatkichlarni taqqoslashda, ikala holda ham, kompensatsiyalovi deb atalovchi yuklamalarni qo'llash darajasini aniqlashni iloji yo'q. Shu bilan bir vaqtda nisbiy kattaliklarda keltirilgan ish hajmning, umumiy hajimdan foiz hisobida o'quv-mashq guruhlarida 6,4%ni, jismoniy takomillashtirish guruhlarida 5,2%ni tashkil etadi.

Boshqacha qilib aytganda, yosh suzuvchilarni tayyorlash darajalari bir-biridan farqlansada, mashqlar yuklamalari hajmining ma'lum darajada uzmasligi kuzatiladi. Me'yorni nisbatlar konsepsiyasidan foydalanib, murabbiy, turli yoshdagi, mahorat va mutaxassislikdagi yosh sportchilarning ma'lumotlarini qiyosiy tahlil qilish imkoniga ega. Masalan, qizlarning disk va yadro uloqtirish bo'yicha guruhlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yuklamalar hajmiqiyosiy ko'rinishda mos ravishda 69,13 va 69,58%. Ushbu ko'rsatkichlar, yengil atletikaning turli yo'nalishlaridagi qizlarning mashg'ulotlaridagi yuklamalarini normalashda bir xil me'yorlar qo'llanilganligini ko'rsatadi. Yoki boshqa misol, tadqiqotlarga o'rta 1 razred va sport ustaligiga nomzod qizlarning 25m.ga erkin usulda suzish bo'yicha natijalari mos holda 14,83 va 14,37 va 1500m.ga 21. 22,79 va 1956,58 ga teng. Sporti qizlar turli mahoratga ega bo'lganligi sababli tezlik va chidamlilik sifatlarining xarakteri bo'yicha o'qiyosiy tahlilni faqatgin nisbiy kattaliklar yordamida o'tkazish mumkin, xususan 100m.ga suzish bo'yicha natijalarga nisbatan. Bu holda, tezlik va chidamlilikni belgilovchi ko'rsatkichlar 1 razred sportchilarida 116,1 va 79,3%ga teng, sport yetagligiga nomzodlarda 112,3 va 82,1%. Ko'rinib turibdiki, sport ketasi nomzod sportchilarning jismoniy sifatleri yuqori bo'lsa, 1-razryadli suzuvchilarda tezlik imkoniyatlari yaxshi va h.k.

Boshqaruv texnologiyasi

1. Yosh sportchilar tayyorlashni boshqarish
2. qarorlarni qabul qilish
3. Ijroni tashkil etish
4. Ma'lumot yig'ish va qayta ishlash
5. Yakun yasash
6. Maqsad va vazifalarni belgilash
7. Sportga layoqatlilikni aniqlash asosida guruhlarini shakl-lantirish
8. Maqsadga yetishni aniqlovchi omillar
9. Mashg'ulotni rejalashtirish
10. O'quv-mashq jarayonini o'tkazish
11. Kuzatuvchilar
12. Nazorat tizimi

13. Hisob

14. Belgilangan maqsad va vazifalarga erishish

15. Kelajakdagi qarorlarni qabul qilish uchun tavsiyalar

Shunday qilib, me'yoriy nisbatlar konseksiyasi sportchining ma'lum guruhlarida yagona uslubni qo'llash imkonini beradi, bu esa boshqaruvning ko'pgina masallalarini yanada samaraliroq yechishga yo'l beradi.

Yosh sportchilar tayyorlashga, rejalashtirishning maqsadli-dasturiy usuli jihatidan nazar tashlasak, quyidagilarni ko'ramiz: 1) maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatiga ega titizimni, ya'ni boshqaruv terma jamoalarining asosiy tarkibida engyuqori natijalarga erishishga qaratilgan; 2) ham uzoq mudatli, strategik maqsadlarni, ham kundalik oraliq xarakterga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvchi dinamik xarakterga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvchi dinamik ravishda rivojlanayotgan tizimni; 3) ko'p yillik tayyorlov jarayonida sport mahoratini o'sishining ob'ektiv qonuniyatlarini qo'llashga asoslangan bosh-qaruv tizimini; 4) ko'p bosqichlarga ega bo'lgan tashkiliy tizimni; 5) turli tarkibiy qismlardan iborat bo'lgan katta tizimni; 6) o'zaro bog'liq qismlardan iborat bo'lgan mushkul tizimni.

Bunday hollarda eng dolzarblar qatoriga kiruvchi bo'limlarni ajratib o'tish lozim. Yosh sportchilarning mahoratini o'stirish bo'yicha tayorgarlikning asosiy shakli sport mashg'lotlaridir. Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni ajratib o'tish mumkin:

-sportning ma'lum vaqtdagi va yakuniy bosqiyadagi holatini xarakterlovchi ko'rsatkichlar majmuasi;

-samarali pedagogik ta'sirning va ularning oqilona strukturalarining majmuasi;

-sport mashg'lotlari jarayonini nazorot va moslashtirishning ishonchli va axborot bilan ta'minlash tizimi.

Keltirilgan 2-chizma ko'p yillik tayyorlovning har bir bosqichi qo'llanilishi mumkin. U yosh sportchining mahorati va tayyor-garlikning darajasidan kelib chiqqan holda, qo'yilgan maqsadga muvofiq bir saviyadan boshqachasiga, sifat bo'yiga yuqori pog'onaga ko'tarishni ko'zda tutadi.

Alohida qayd etish lozim, ko'p yillik tayyorlovning turli bosqichlarida yosh sportchilar erishishi kerak bo'lgan maqsad ko'satkichi, nafaqat sport natijasi ko'rinishida, balki boshqa kattaliklar ko'rinishida bo'lishi ham mumkin.

Sport mashg'lotlarini boshqarish jarayoni murabbiy tomoni-dan ma'lum ketma-ketlikdagi amallarni bajarilishini ko'zda tutadi (shu bilan bir vaqtda maqsad e'tiborga olinadi).

Birinchi amal - sportchining tayyorgarligi to'g'risida birlam-chi ma'lumotlarni olish; kuchli va zamos tomonlarini aniqlash; umumiy va xususiy vazifalarni aniqlash.

Ikkinchi amal, maqsaddagi ko'satkichga erishishni ta'minlay-digan modil xarakteristikalar bilan tanishish. Yosh sportchi erishishi kerak bo'lgan model ko'rsatkichlariga arientatsiya qilish uchun, bir tomondan yaxshi rivojlanishni va ikkinchi tomondan tayyorgarlikning kerakli saviyasidan o'zib ketmaslikni

ta'minlash lozimligidan kelib chiqadi. O'smirlar sportida, sport malakasini yanada takomillashtirishda bazaviy sport mashg'lotlarining samaradorligi birinchi o'ringa chiqadi, ular bolalar va o'smirlarga ishonchli asos taminlashi lozim. Ma'lumki, samaradorlik nisbiy kattalik, uni biron bir narsa bilan taqqoslabgina hisoblash mumkin. Masalan, yosh sportchi rivojlanishining qandaydir sifati aniqlanganda, faqatgina shu ma'lumotlarni model ko'rsatkichlariga qiyoslab, sport mashg'loti qanday saviyada olib borilayotganligini aniqlash mumkin.

Bu holda model ko'rsatkichlarga o'ziga xos etalon ko'rsatkichlarsifatida qaraladi.

Uchinchi amal, boshqaruv tizimida darajasi bo'yicha eng muhim, yosh sportchilarni ham model, ham rejadagi ko'rsatkich-larga erishishni ta'minlaydigan maug'ulotlar tuzishni nazarda tutadi. Yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik saviyasini oshiruvchi ko'p sonli metodik yondashuvlar va usulardan, shunday oqilonalarini tanlab olish kerakki, ular qo'yilgan maqsad va mavjud imkoniyatlarga to'la mos kelishi kerak. Bulardan kelib chiqib, mashg'lotlar yuklamalarini rejalashtirish va normalash, ularning samaradorlik strukturasi, tayyorgarlikning asosiy qismlari-ning nisbati mashg'lotlarning eng oqilona vositalari va usullarini tanlash va kabi maqsadlar birinchi navbatdagi ahamiyatga ega bo'ladi. Yechim, ko'p yillik umumiy qonuniyatlarini, yosh sportchilarning o'smirlik xususiyatlarini, ma'lum sport turining rivojlanish tendensiyasi to'g'risida bilimlarga asoslangan bo'lishi kerak. Bunda, kam vaqt sarflab kerakli natijaga erishish mezonini eng muhim bo'lish kerak va bu jihatdan yillik davrning turli bosqichlarida o'lchovi bo'lib nazorat me'yorlari hizmat qilishi mumkin. To'rtinchi amal - tanlangan yo'nalishdagi mashg'lotlar jarayonini va qabul qilingan qarorlar samaradorligini baholash. Bu yerda, majmuaviy nazorat tizimi ishga tushadi, uning vazifasi qarorlar ijrosi ta'minlangandan keyingi unumdorlikni baholashdan iborat. Nazorat, yosh sportchilar yerishishi lozim bo'lgan aniq me'yoriy ko'rsatkichlarni haqiqatda olingan natijalar bilan taqqoslash va dasturga kerakli o'zgartirishlarni kiritish bo'yicha tadbirlarni o'z ichiga oladi. Beshinchi amal - natijalar tahlili, yakuniy xulosalar va kelajak maqsadlarni aniqlash.

Shunday qilib, yosh sportchilar mashg'lotlari jarayonini boshqarish tizimi, uning umumiy va xususiy bo'limlari bo'yicha ilmiy asoslangan taviyalarning mavjudligini nazarda tutadi. Avvalo, ular qatoriga quyidagilar kiradi:

1) boshqaruv maqsadlariga mos ravshda, yosh sportchilarni sportga layoqatligini aniqlovchi axborot tizimi;

2) qo'yilgan vazifalarga erishish shartlariga javob beruvchi yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlov strukturasi;

3) sport natijalari rejasini bajarilishini ta'minlaydigan, yosh sportchilarning tayyorgarligi va ularning organizmi holatining asosiy ko'rsatkichlarining model xarakteristikalarini;

4) maqsadga erishish yo'llarini aniqlashtiruvchi mashg'lot jarayonining me'yorini ko'rsatkichlari;

- 5) zamonaviy tendensiyalarni shu jumladan noan'aviy usullarni qo'llashni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'lotlar dasturini oqilona tuzish;
- 6) qabul qilingan qarorlarni ijrosini baholovchi majmuaviy nazorat tizimi;
- 7) pirovard maqsadni hisobga olgan holda yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarning xususiyati.

Qayd etib o'tish mumkinki, ushbu bilimlar, vrachlar, ilmiy hodimlar, tashkilotchi ishchilar ishtirokisiz muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydigan boshqaruv texnologiyasiga to'la javob bo'ladi. Lekin, murabbiy (trener) markaziy shaxs bo'lib qolaveradi. O'quv-mashg'lot jarayonini rejalashtirish, takomillashtirish va amalga oshirishni asosiy funksiyalarini bajarish vaqtida, u boshqa mutaxassislarining ko'rsatma va tavsiyalariga amal qiladi. Ularning mos ravishdagisi axborotlar va xulosalar ko'rinishidagi yordamlari murabbiy yosh sportchini tayyorgarlik darajasini, sportga layoqatli ekanligi, model ko'rsatkichlariga mosligi, hamda yillik davrning turli bosqichlarida majmuaviy nazorat va mashg'lotlar rejasini bajarilishini tahlil qilishda ko'mak beradi.

IV BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORTCHILARNI SARALASH VA YO'NALTIRISH

4.1 Saralash va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqadorligi

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerak va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo'lishi lozim. Bunday uyg'unlik, ko'p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Shuning uchun, oliy toifadagi sportchilarni tayyorlash tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo'naltirishdir.

Sportchini saralash - sportning ma'lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

Sport yo'naltirishi - sportchilarning qobiliyati, imkoni-yatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash. Yo'naltirish, ma'lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sirinter-stayer, himoyachi-hujumchi va h.k.);

ko'p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasi aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o'sish jadalligiga; ma'lum bir sportchi-ning sport natijalari saviyasiga xal qiluvchi ta'sir ko'rsatish imkonichtiga ega bo'lgan tayyorgarlik va bellashuv faoliyatining yetakchi omillarini aniqlashga;

sportchini qobiliyatini rivojlanishiga, unign shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalar, yuklamalar, usullarni tanlashga tegishli bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, sport saralovi kelajakda buyuk sportchilarni tayorlash mumkin bo'lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo'naltirish esa ushbu tayyorlovning o'qitish va sport mashg'lotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqinda bog'langan. Shundan kelib chiqqan holda, ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichida sportchilar qo'yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko'rsatib o'tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanadi (4.1-jadval).

Keltirilgan saralov bosqichlarining har biri uchun o'z usullari va mezonlari, baholarining aniqligi, xulosalarning xolisligi va qat'iyiligi mavjud. Masalan, agar saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfologik ko'rsatkichlari katta o'rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko'rsatkichlar deyarli e'tiborga olinmaydi, asosiy e'tibor erishilgan sport yutuqlariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik

jihatlarga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

4.1-jadval

Sport saralovining ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi

Sport saralovi		Ko'p yillik tayyorlov bosqichi
Bosqich	Vazifalar	
Birlamchi	Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga muvofiqdligini aniqlash	Birlamchi
Boshlang'ich	Samarali takomillashishga layoqatlarni aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulot va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	Ixtisoslashgan
Asosiy	Xalqaro toifadagi natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllanishi	Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yaxshilash	Natijalarni saqlab turish

Saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijaalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchu nasos bo'ladi.

Sport saralovining har bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqdligi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik-taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funksional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanligi, psixologik xususiyatlarga to'la baho beriladi, o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi, kattaligi va yuklamalar xarakteri, ularni sportchining shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi. Mazkur ma'lumotlarning barchasi ko'p yillik tayyorlovning navbatdagi bosqichida yo'naltirish uchu nasos bo'ladi. Shunday qilib sport saralovining bosqichlari sport yo'naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi.

Sport saralovi va yo'naltirish-sport faoliyatini takomillash-tirishning biron bosqichidagi bir laxzalik hodisa emas, balki sportchini ko'p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir. Bu, bosqichidagi imkoniyatlarni aniq aniqlashni iloji yo'qligi, hamda qobiliyat ko'rinishidagi nasli omillar va maxsus tayyorgarlik natijasi bo'lgan tarbiyalangan omillarning o'zaro munosabatining mushkul xarakteri bilan

belgilanadi. Xatto, qandaydir faoliyat turidagi qobiliyatlari, faqat sport bilan shug'ullanishi uchun katta imkoniyatga asos borligi belgisi bo'lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar esa faqat o'rgatish va tarbiyalash jarayonidagina aniqlanishi mumkin va ular tug'ma tarbiyalangan biologik va ijtimoiy-dialektik birlikning hosilasidir.

Saralov va yo'naltirish jarayonida sportchi to'g'risida to'la ma'lumot olish imkonini beradigan turli tadqiqotlar olib boriladi:

- sog'likning holati va jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- gavdaning tuzilishi;
- biologik yetuklikning xususiyatlari;
- asab tizimining xususiyatlari;
- funksional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlarini rivojlanish istiqbollari;
- harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;
- sport texnika va taktikasini o'zlashtirish qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va texnik-taktik sxemalarni o'zgartira olish;
- mashg'lot va bellashuv yuklamalarini ko'tara olish, qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati;
- mushak- harakat va fazoviy- vaqti differensatsiyasiga, vaziyatni tezkor baholash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mexnatsevarlik, qat'iyatlik, tayyorlik.
- bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblarga, xakamlikning xususiyatlariga ko'nika bilish,
- sport mahorati darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llay bilish.

Saralov va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari har bir ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha olingan ma'lumotlarning o'rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq haqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir xilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xususiyatlari, organizmning muhim funksional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilayotganda ayniqsa muhim bo'ladi. Sport natijalari darijasi, og'ir sharoitlarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko'nika bilish qobiliyatlari to'rtinchi va beshinchi bosqichlarda xal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko'rinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarini boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan-avlodga o'tganda (o'zgarmasligi) va xuddi shu vaqtda mutatsiyalarga-organizmning genetik

o'zgaruvligining manba'si bo'lgan nasliy o'zgarishlarga moyilligidir. Shunday qilib, sport saralovi va yo'naltirilishi uchun sportchi organizmining genotipini kelajakda sport natijalariga erishish istiqbollarini aniqlash muhim o'rin tutadi. Xususan, insonning morfofunksional belgilrini meroslash, harakat funksiyalarini ko'rsatkichlar, genotilni insonning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O'tgan o'n yilliklar davomida olib borilgan ko'p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta'siri ostida shakllangan organizm xususiyalari sifatidagi sportchi fenotipining shakllanishiga genotik katta ta'sir o'tkazishini ko'rsatadi. Insonni morfofunksional belgilari va harakat sifatlarini nasldan naslga o'tishi to'g'risidagi umumiy tasavvurlarni jadvaldagi ma'lumotlar berishi mumkin (4.2-jadval).

4.2-jadval

Insonning asosiy morfofunksional belgilarining nasliyligi

Belgi	Nasliyligi
Tana, qo'l va oyoqlar uzunligi	Yuqori
Gavda, yelka va yelka oldi uzunligi	Yuqori
Yelka va toz kengligi	Katta
Bo'yin, yelka, yelka oldi, son, boldirning aylanasi	o'rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS- va SU to'qimalari nisbati	Yuqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta
Aerob ishlab chiqarish	Katta

Ushbu ma'lumotlarni sportchi funksional saloxiyatining bir qator muhim ko'rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oilaviy o'xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to'ldirish mumkin (4.3-jadval).

4.3-jadval

Insonning asosiy harakat sifatlarining nasliyligi

Belgi	Nasliyligi
Oddiy harakat ta'sirchanligi vaqti	Yuqori
Oddiy harakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	o'rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinatsiya	o'rta
Egiluvchanlik	Katta
Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamliligi	Yuqori

Monozigot va dozgot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va aka-egizaklar ishtirokida tajribalar sport uchun muhim bo'lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o'xshashlikning ta'siri borligini aniqlashga imkon berad. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltiriladigan natijalarda anchagina mos kelmasliklar

mavjud bo'lishiga qaramasdan VO₂/max ning oqilona mashg'ulot 20-25%ga sportchining genotipi sabab bo'ladi. Bu ma'lumotlarga nasliy merosning kislorod pul'si ko'rsatkichi, yurak urishiga ta'siri ham mos keladi.

Oilaviy o'xshashlikning sportdagi yutuqlarga ta'sirini ota-onalar va bolalarining aka-uka va opa-singillarning ko'p martalab muvaffaqiyatlarga erishishganliklari hollari tasdiqlaydi. Sportni istalgan turida bunga misol topsa bo'ladi, lekin bunda oilaviy o'xshashliklarning ta'siri nafaqat genlarga, bir-biriga o'xshash oila a'zolarida, balki oilaviy muhit uchun umumiy bo'lishini etiborda tutishi kerak, xususan, sportga munosabatni, ba'zi oila a'zolari orasidagi raqobatni va h.k.

4.4-jadval

Insonning asosiy morfofunksional belbilarining nasliyligi

Ko'rsatkich	Nasliyligi	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod iste'moli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlashi	Yuqori	Yuqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlash saloxiyati	Katta	Yuqori
Lipid substratlarning oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

4.5-jadval

Sport bilan shug'illanmaydigan bolalarda harakat qobiliyatlarining o'rtacha morfofunksional o'sish ko'rsatkichlari (%)

(A.A.Gujalovskiy bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	jins	Yosh		
		8-10	9-11	10-12
Tana uzunligi (sm)	E	7	7	7
	A	8	5	8
Tana vazni (kg)	E	23	18	15
	A	19	26	21
Ko'krak qafasi kengligi (sm)	E	8	7	5
	A	6	10	8
O'pkaning tiriklik sig'imi	E	20	23	13
	A	16	31	23
Nafasni chiqarib nafasni ushlab turish	E	2	23	27
	A	12	21	14
Shaxsiy kuch sifati	E	26	24	35
	A	30	32	39
Harakat tezligi	E	-19	-9	-5
	A	-8	-11	-10
Tezkor kuch	E	3	14	17
	A	3	20	20

	sakrash				
	Balandlikga sakrash	E	9	16	14
Chidamkorlik qobiliyati	Statik	A	21	6	15
		E	25	35	27
	Dinamik	A	50	30	4
		E	11	9	31
	Umumiy	A	41	38	37
		E	-17	-9	-9
Belni egiluvchanligi	A	-9	-12	-15	
	E	40	64	0	
	A	11	3	9	

Genotip, ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorda tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart mashg'ulot dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sportchining oerob imkoniyat-larini davomiy tayyorlash ba'zilar VO2max (1l/min gacha)ni keskin ko'payishiga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaydi. Shu vaqitning o'zida, 10 shuosat monozigat egizaklar orasida 20 hafta davomida o'tqazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sir-ning tabiati xaligacha o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, oerab va anaerob yo'nalishdagi mashg'lotlariga, adaksioan ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'lotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalar o'rta, uchinchilar-sust.

4.2 Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish

Tayyorlovning birinchi bosqichida sport saralovi uslubiyati saralovning birinchi pog'onasida bolaga mos bo'lgan sport turini to'g'ri tanlashga yo'naltirilgan. Mazkur masalani to'g'ri yechimini topish nafaqat bolalar-o'smirlar Sport maktablarining, murabbiylar-ning unumli faoliyat uyritayotganini ko'rsatadi, balki u chuqur ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sport mashg'lotlarida muvaffaqiyatga erishish yosh odamga tabiiy qobiliyatlarini ochish, o'z mexnati natijalarini xis etishga va o'z kuchiga ishonishga yordam beradi. Bularning barchasi kelajak hayotga yaxshi asos solish va faoliyatning istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini yaratadi.

Bolaning sportda yutuqlarga erishishidagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidir (4.6-jadval).

Yetuk sportchilarning ko'pchiligi aynan shu yoshdan shug'ullanishni boshlaganlar. Ba'zi hollarda, yoshi belgilangan chegaradan biroz o'tgan bolalarni sport seksiyasiga qabul qilmaslik ham mumkin emas. Masalan, mashhur chang'ichi G.Kulyakova sport bilan shug'ullanishni 20 yoshda

boshlagan, konkida yugurish bo'yicha olimpiada chempioni G.Stepanskaya 17 yoshida, velosiped sportida nom chiqargan N.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 yoshda boshlaganlar.

Ta'kidlab o'tish joizki, jahonning ko'pgina davlatlarining Sport maktablarida yuqori natijalar sportini sun'iy ravishda yoshartirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bu hol, bolalar- o'smirlar Sport maktablarining dasturlarida, musobaqalar tizimida, yoshi katta Sportchilar uchun turli chegaralar kiritishda o'z aksini topmoqda. Tajribaning ko'rsatishiga, bunday yondashuv, salbiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu holatga ko'p martalab mutaxassislar e'tibor qaratganlar (V.U.Chudin, B.N.Platonov, A. Saxnovskiy, 1995 va boshqalar), ular su'niy "yoshar-tirish" sport saralovi va ko'p yillik tayyorlovning qonuniyatlarini buzilishiga olib kelishtni ko'rsatganlar. Masalan, V.I.Chudinov (1976) sportchilarning sport bilan shug'ullanishni boshlagan yoshi faqatgina 13% holdagina "belgilangan" yoshga (bolalar-o'smirlar Sport maktablarining dasturida keltirilgan) to'g'ri kelishini ko'rsatib o'tgan. Sportning ko'p turlarida yetuk sportchilarning mashg'ulot-larni boshlagan yoshi "belgilangan" yoshdan 3,5 yoshga ko'p bo'lib farqlanadi. Shulardan kelib chiqqan holda, bollarni mashg'lotlarga 6-7 yoshidan jalb qilayotgan Sport maktablarining rahbarlari quyidagini e'tiborga olishlari lozim. Birinchidan, sportga layoqatli-likni oldindan aniqlash, ma'lumotlarining ishonchi bo'lish extimolini pasaytiradi. Ikkinchidan, zamonaviy sport mashg'lotning xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo'yimoqdaki, natijada sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportdan erta ketib qolmoqdalar. Haqiqatdan ham, tadqiqotchilarning ko'zatish natijalariga qaraganda mashg'lotlarni 6-8 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportdan 15-27 yoshda, ya'ni yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga yetganlarida chiqib ketmoqdalar

4.6-jadval

Har xil sport turlariga iqtidorili bolalarni saralash uchun tavsiya etiladigan kompleks nazorat mashqlari (K.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2001)

No	Sport turi	30 m ga yugurish	To'xtovsiz yugurish (5 daq.)	Turgan joyida yugurish (10 s)	Moksimon yugurish 3x10 m	Turgan joyidan uzunlikga sakrash	Turgan joyidan balandlikga sakrash	Turnikda tortilish	To'ldirma to'pni uloqtirish
1.	Boks	++	++	++	++	++	+	++	++
2.	Erkin kurash, dzyudo	+	++	-	++	++	++	++	++
3.	Og'ir atletika	++	-	+	++	++	++	++	++

4.	Qilichbozlik	++	-	++	++	++	++	+	++
5.	Zamonaviy beshkurash	++	++	+	++	++	++	++	++
6.	Velosport	++	++	++	++	++	++	+	++
7.	Basketbol	++	++	++	++	++	++	-	++
8.	Voleybol	++	++	++	++	++	++	-	++
9.	Gandbol	++	++	++	++	++	++	+	++
10.	Tennis	++	++	++	++	++	++	+	++
11.	O't ustida xokkey	++	++	++	++	++	++	+	++
12.	Suv polosi	++	++	-	++	++	++	+	++
13.	Suzish	++	++	-	+	++	++	++	++
14.	Sinxron suzish	+	++	-	+	++	++	++	++
15.	Suvga sakrash	++	-	+	+	++	++	++	++
16.	Sport gimnastikasi	++	-	+	+	++	++	++	++
17.	Badiiy gimnastika	++	+	-	++	+	+	++	++
18.	Yengil atletika: o'rta va uzoq masofalar	++	++	+	+	++	++	++	++
19.	Yengil atletika: qisqa masofa va to'siqlash osha yugurish	++	++	++	+	++	++	++	++
20.	Yengil atletika: uloqtirish	++	+	+	++	++	++	++	++
21.	Yengil atletika: sakrash	++	++	++	-	++	++	++	++
22.	Yengil atletika: ko'p kurash	++	++	++	++	++	++	++	++
23.	Futbol	++	++	++	++	++	++	+	+
24.	Xokkey	++	++	-	++	++	++	++	++
25.	Biatlon	++	++	++	+	++	++	++	++
26.	Chang'i sporti	++	++	+	++	++	++	++	++
27.	Figurali uchish	++	+	++	++	++	++	+	++
28.	Konki	++	++	++	++	++	++	+	++
29.	Chang'i ikkikurash	++	++	++	++	++	++	++	+
30.	Akademik eshkak eshish	+	++	+	++	+	+	+	++
31.	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	++	++	+	++	+	+	++	++

++ - testlash majburiy
+ - testlash majburiy emas
- - testlash o'tkazilmaydi

Hozirgi vaqtda, jahonning turli mamlakatlarida 3-5 yoshli bolalarni va xattoki go'daklarni suzishga o'rgatishga intilish bor. Ba'zi bolalar Sport maktablari mashg'lotlariga maktabgacha ta'lim tashkilotlar tarbiyalanuvchi bolalarini jalb qilmoqdalar.

Suzish yoki chang'ida yurish vositasida bolalarni sog'lom-lashtirish, barkamol tarbiyalash maqsadida bunday yondashuv maqsadga muvofiqdir. Lekin, yosh bolalar bilan ishlashga sport yo'nalishini berish kerak emas, afsuski amaliyotda buning aksi bo'layapti. Mazkur savol bo'yicha maxsus tadqiqotlar o'tkazil-magan, lekin nisbiy ma'lumotlarni ko'rsatishicha, 4-6 yoshli bolalar bilan sport ishini tashkil etish, natijasiz yakunlanmoqda va xatto bolalarni kelgusi sport takomilligiga erishishlariga zarar yetkaz-moqda. Amaliyotning ko'rsatishicha, yuqori natijalar sportiga bolalarni jalb qilishni 2-2,5 yilga erta boshlagandan ko'ra, kechroq boshlagan ma'qulroq. Har bir sport turining o'ziga xosligi shug'ullanishni boshlashni oqilona vaqtini aniqlaydi, bu o'z navbatida, saralash va yo'naltirish tizimiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Ko'rinib turibdiki, keltirilgan tavsiyalar turli sport turi bilan shug'ullanishni boshlash bo'yicha ma'lumotlarga mos kelmoqda.

Bolalarni bolalar - o'smirlar Sport maktabiga qabul qilish uchun saralovning zarur sharti, uni bolalarni avvalo sport turi to'g'risida tassavvur beruvchi majburiy mashg'lotlardan keyin o'tkazishdir. Bunday mashg'lotlar 30ta darsdan kam bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadbir, bolalarga bir tomondan xayotda kerak bo'ladigan ko'nikmalar bersa, boshqa tomondan, bolalarning istiqbolini baholash samarasini oshiradi. Ommaviy o'qitish bo'lmasa, sport turlari bo'yicha layoqatga ega bolalarni saralash qiyin kechadi, bolani yugurishga yoki velosiped uchishga iqtidori bormi degan savolga javob topib bo'lmaydi.

Bolalarning istiqbolini baholash vaqtidayoq sportida yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlarga e'tibor berish muhim. Vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralov mezoni sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati xal qiluvchi bo'la olmaydi. Tajribalarning ko'rsatishicha boshlang'ich o'qitish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, natijalarga erishadi. Lekin, xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichlarida kam istiqbolli sifatida keyingi bosqichlarga o'ta olmaydilar. Ayni vaqtda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlanish davrida texnikani egallashda qiyinchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlarida oliy mahoratli sportchi bo'lib yetishadilar.

Shuning uchun, saralovning boshlang'ich davrida o'zgarimas (o'sish davrida kam o'zgaradigan va mashg'lot ta'siriga kam bog'liq bo'lgan) belgilarga e'tibor berish lozim. Bunday talablarga, morfologik ko'rsatkichlar javob beradi. N.J. Bulgakovning (1986) tadqiqotlariga ko'ra 11-12 va 16-17 yoshdagi bolalarning bo'yleri orasida bog'liqlik mavjud. 12 yoshli o'g'il bolalar, kelajakdagi bo'yining 86 % ga yetadilar. Sportchilarni istiqbolini baholash jarayonida "katta yoshdagi bo'yning" istiqbol ko'rsatkichi bo'lib oyoq kaftining va panjalarning uzunligi xizmat qiladi. Kelajakda bo'yni aniqlashda, oyoq

kaftining uzunligi boshqa o'lchamlar bilan uyg'unlashgan holda, hozirgi bo'ydan ko'ra aniqroq ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Turli sport yo'nalishlarida bolalarning yutuqlarga erishishi imkoniyatlari belgilarining ko'pchiligi e'tiborni tortadi. Bolalarni sport mutaxassisliklariga ajratishda bo'y bilan gavda og'irligining bog'liqligi dinamikasi katta ahamiyatga ega, bu xol ayniqsa og'ir atletikalar va voleybolchilar o'rganilganda yaqqol ko'zga tashlanadi. Qizig'i shundaki, yuklamalarning kattaligi va yo'naltirilganligi yil davomida bo'yning o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maxsus mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarni bo'yini o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umumiy yo'nalishdagi mashg'ulotlar yuklamalarini katta bo'lmaganligi, mashg'ulotlardagi tanaffuslar, aksincha bo'yning o'sishiga turtki bo'ladi.

4.7-jadval

Boshlang'ich tayyorlov guruhlariga bolalarni qabul qilishning yosh chegaralari

T/r	Sport turlari	Yoshko'rsatkichlari
1	Suzish	7-8
2	Figurali uchish	7-9
3	Badiiy gimnastika	5-6
4	Sport gimnastikasi (qizlar)	6-8
5	Tennis	7-8
6	Akrobatika	7-8
7	Sport gimnastikasi (o'g'il bolalar)	8-9
8	Biatlon	10-13
9	Chang'i poygasi	10-12
10	Konkida yugurish	10-12
11	Akademik eshkak eshish	11-14
12	Basketbol	10-12
13	Voleybol	10-12
14	Muz ustida xokkey	6-8
15	Badminton	10-12
16	Chim ustida xokkey	11-13
17	Futbol	12-14
18	Gandbol	10-12
19	Suv polosi	10-12
20	Qilichbozlik	10-12
21	Sport yurishi	9-10
22	Baydarkada eshkak eshish	12-14
23	Kanoeda eshkak eshish	12-14
24	Yengil atletika	9-10
25	Miltiqdan otish	12-15
26	Velosport	9-10

27	Og'ir atletika	14-15
28	Stendga otish	12-15
29	Ot sporti	10-12
30	Zamonaviy beshkurash	11-13
31	Boks	13-15

Bola gavadasining umumiy hajmini tashqi ko'rinishi bilan uyg'unligi vizual baholashdan uning sportga layoqati va istiqbolini baholashni boshlash kerak. Masalan, suzish va eshkak eshish uchun baland bo'yli bolalarni saralagan ma'qul. Eshkak eshishda, gavadasi uzun, qulochi va yelkasi katta o'smirlarga e'tibor berish kerak. Suzish uchun proporsional tuzilishga ega, bir tekis mushakli, yengil suyakli, oyoq kafti va panjalari katta bolalarni ajratib olishadi. Velosipedchilar, konkida yuguruvchilarni saralashda, og'irligi katta bo'lmagan, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan o'smirlarga ko'proq e'tibor beriladi. Tajribali murabbiylar bolalarni sportga yo'naltirishda mana shu sifatlarga ahamiyat beradilar.

Aerob energo ta'minot tizimining funksional imkoniyatlari xal qiluvchi o'rin egallovchi sport turlarida (chang'ida yugurish, uzoq masofalarga yugurish, velosiped sporti) birlamchi saralov jarayonidayoq VO2 max va o'rta hajmli (o'h.) ko'rsatkichlarga baho berish kerak. Chang'i sporti bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan o'smirlar, VO2 max (l- min -1) darajasi 2-2,5 dan kam bo'lmasligi, 2 max (ml-kg-min) nisbiy kattalik esa 47-50, o'x- 3000-3500 sm³ dan kam bo'lmasligi kerak. Morfologik ma'lumotlar bilan uyg'unlashgan holda ushbu ko'rsatkichlar bolaning kelajak imkoniyatlar to'g'risida tasavvur berishi mumkin.

Keyingi yillarda, istiqbolli sportchilarni saralov jarayonida mushak biopsiyasini ma'lumotlari keng qo'llanilmoqda. Ma'lumki, ko'p darajada sportchini yuqori natijalar erishishiga moyilligi mushak strukturasi bog'liq bo'ladi. Rasmida davriy sport turlari vakillari bo'lgan yuqori mahoratli sportchilarning turli mushak tolalarining sohadagi nisbati keltirilgan. Sprinterlarda BS – mushak tolalari miqdori juda ko'p bo'lib, u suyak mushaklari ko'ndalang kesilishi umumiy maydonning 80% va undan ortiq maydonni egallashi mumkin. o'rta masofalarda bu nisbat o'zgaradi va turli tolalar miqdori tengligi bilan ajralib turadi. Stayerlarning mushak strukturasi 80-90% mushakning ko'ndalang kesimi maydoni SU-mushak tolalari egallashi mumkin.

Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichidagi saralov jarayonida. 4.9-jadvalda keltirilgan, turli sport yo'nalishlarida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari to'g'ri xulosa chiqarishga yordam beradi. Ta'kidlab o'tamizki velosipedchilarning istiqbolligini aniqlovchi barcha mezonlar konkida yuguruvchi sportchilarnikigi mos keladi. Bu ikkala tur sport yo'nalishi sportchilarga shunday o'xshash darajada talablar qo'yadiki, bazida konkida yugurish bo'yicha jahon birinchiliklarida yuqori natijaga erishgan Sportchilar velosiped sportida ham yutuqlarga erishadilar (Shila Yang, Bet Xayden va boshq.)

4.8-jadval

13-yoshli bolalarning qisqa, uzoq va aralash masofalarga suzish bo'yicha morfologik ko'rsatkichlari

Antropometrik ko'rsatkichlar	o'g'il bolalar
Tana uzunligi, sm	151,92-160,78
Tana vazni, kg	40,32-49,80
qo'llar uzunligi, sm	67,04-72,16
Kaft uzunligi, sm	16,85-18,74
Oyoq uzunligi, sm	81,72-87,38
Qadam uzunligi, sm	23,10-24-84
Tana uzunligi massasi %	26,44-30,93
Yog' massasi, kg	4,41-6,26
Mushak massasi, kg	19,07-23,40
Mushak massasi / tana uzunligi %	12,49-14,54
Son aylanasi, sm	48,01-51,19
To'piq aylanasi	32,32-34,85
Yelka kengligi, sm	23,82-25,68
O'TS, l	3,18-4,20

Lekin, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining haqiqiy saviyasiga ko'rsatkichlar keltirganlari bilan mos kelmasligi Sport maktablarga saralash uchun qat'iy me'zon bo'la olmaydi, chunki turli faoliyatlarda yutuqqa erishish xususiyatlar majmuasi bilan aniqlanadi va xattoki noma'qul ta'sir ko'rsatuvchi, masalan suzish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar boshqa sifatning o'ta rivojlanganligi bilan kompensatsiyalanadi. Misol tariqasida quyi-dagilarni keltirish mumkin. 100 va 200 m. ga suzish bo'yicha eks jahon chempioni T.Stokning (AQSh) bo'yi 167,2 sm, ikki karra olimpiada chempioni B.G.udellaniki – 173 sm, olimpiada chempioni D.Nelsonniki – 167,2 sm, 1500 m.ga erkin usulda suzish bo'yicha ikki kara olimpiada chempioni M. Bartonniki – 171sm 400 va 800 m. ga erkin usulda suzish bo'yicha jahon rekordini T.Uixemniki – 156 sm va boshq. Ushbu suzuvchilar, bo'ylari past bo'lishiga qaramasdan, boshqa yorqin xususiyatlari evaziga katta yutuqlarga erishganlar.

Yosh sportchilarning istiqbolligi ko'p hollarda gavda tuzilishi-ning gidrodinamik (suzuvchilarda) va aerodinamik (konkida yuguruvchilar, velisopedchilar) sifatlariga ko'ra aniqlanadi, bu sifatlar o'sish jarayonida o'zgarib borishi e'tiborga olinadi. Bu sifatlar, ayniqsa o'rta va uzoq masofalarda yutuqqa erishish uchun muhim.

Saralov jarayoning boshlanish davrida bolalarning harakat-chanligini aniqlash imkon beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, orentaseanal qobilyati, aerob va anaerob ish bajarishda chidamlilikni baholash imkonini beradigan testlarga ustuvorlik berish lozim.

Bolalarni saralash vaqtida ularning sog'ligini baholash katta ahamchtaga ega. Organizm faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi – zamonaviy sportga yutuqqa erishishning eng muhim shartlaridan biridir. Xattoki, sog'liqdag

kichkina chetlashuvlar, organizmning ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin.

4.9-jadval

Velosiped sporti bilan shug'ullanish uchun bolalarning layoqatini baholashning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari

Yosh (yil)	Antropometrik ko'rsatkichlar		
	Tana uzunligi, sm	Tana vazni, kg	Ko'krak qafasi aylanasi, sm
12	155-165	45-61	75-85
13	161-177	49-65	78-90
14	167-182	55-71	81-90

4.10-jadval

O'quvchilarni voleybol turiga jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha saralash

Nazorat mashqlari	Yoshi, ko'rsatkichlar			
	10	12	14	16
20 m yugurish, s	4,5	4,0	3,7	3,8
60 m yugurish, s	8,9	8,7	8,3	8,0
Joyida turib balandlikka (yuqoriga) sakrash, sm	46	49	62	68
Joyidan turib uzunlikga sakrash, sm	200	210	235	260
Yugurib kelib uzunlikga sakrash, sm	340	420	445	460
3 kg to'ldirma to'pni uloqtirish, m	8,20	12,75	13,20	13,60

Baholarni saralovdan o'tkazish jarayoning muhim joylaridan biologik yoshlarini taqqoslashdir. Ma'lumki, bir xil pasport yoshidagi bolalar yoshidagi bolalar orasidagi farq, ularning jismoniy yetilish davrning tezligiga bog'liq.

Sport maktablarning faoliyat tajribasini ko'rsatishiga, ba'zida biologik tez rivojlangan bolalar saralovdan o'tadilar, lekin ular o'zlarining ustunliklarini tez yo'qotadilar va sport bilan shug'ullanishni erta tugatadilar. Sport faoliyatining keyingi bosqichlarida, odatda, normal yetilayotgan yoki rivojlanishi biroz sust kechayotgan bolalar katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolalar 16-17

yoshga yetganlarida ularning organizmini funksional imkoniyatlari keskin ortishi kuzatiladi, bir vaqtning o'zida akseleratlarda me'yorlashuv yoki xatto morfofunksional imkoniyatlarining kamayishi kuzatiladi.

T.S.Timanovning (1985) tadqiqotlari natijalariga ko'ra, sport ustasi yuklamasini bajargan 12-13 yoshli suzuvchi bolalarning 100 % erta jismoniy yetilgan. Yuqori natijaga 17 yoshli suzuvchilar orasida, faqat 4,5% biologik yetuk, 42% esa rivojlanishi sust kechgan. Mazkur ma'lumotlar, tabiiyki, saralov va yo'naltirish jarayonida e'tiborga olinishi lozim.

Sport ustasi normativini bajargan bolalar va o'smirlarning yarmidan ko'pida erta jinsiy yetilish belgilari mavjud. Xalqaro toifadagi sport ustasi normativini bajarganlar orasida akseleretlar 20% dan kamchiligini tashkil etadi.

Odatda, agar jinsiy yetilishning birinchi belgilari, qizlarda 8-9 yoshda, o'g'il bolalarda -10 yoshda paydo bo'lgan holda erta hisoblanadi. Jinsiy yetilish o'rtacha hisoblanadi, agar birinchi belgilar, qizlarda 10-11 yoshda boshlanib 5-6 yil davom etsa, o'g'il bolalarda 12-13 yoshdan 18 yoshgacha davom etsa, birinchi belgilar, qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshda paydo bo'lsa, jarayon kechikayotgan hisoblanadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20% jismoniy rivojlanishi erta bo'ladi. Ular tengdoshlaridan bo'y va og'irlik, mushak, harakatchanlik ko'rsat-kichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o'zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi, bu farqlar katta bo'lmasada, normal rivojlanayotgan bolalarga nisbatan-2-4%, rivojlanishi sustlarga nisbatan-4-8%, biroq, mashg'ulotlar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egadir.

Saralovning boshlang'ich bosqichlarida sport faoliyatiga mayildorlikni psixologik ko'rsatkichlarini e'tiborga olish juda katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich saralovda asosiy psixologik ko'rsatkichlar bo'lib, sport bilan shug'ullanishga ishtiyoq mashg'u-lotlarni bajarish vaqtida yuqori baholar olishga intilish, qat'iylik va tirishqoqlik, tanish bo'lmagan mashg'lotlarni bajarish vaqtida qo'rqmaslik kabilar xizmat qiladi.

Ta'kidlab o'tish kerakki, boshlang'ich saralovda jismoniy sifatlarga qarab yo'l tutish kam samaralidir. Asosan ular turg'un emas, mashg'ulot ta'siriga bog'liq va saralov jarayonida ikkilamchi hisoblanadi. Boshlang'ich saralovda, ba'zida malakasi yetarli bo'lmagan trenerlar qo'llaydigan, sport turiga xos bo'lmagan sinovlar o'tkazish umuman foyda bermaydi. Mavsumiy sportlarda, bu masalan, tortilish, turgan joydan uzoqlikka sakrash, panjalar dinamometriyasiga va boshqalar. Bunday testlarning natijalari sportchini istiqbolligi mezon bo'la olmaydi. Jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlari bolalarni ma'lum sport turlariga saralashda qo'l kelishi mumkin. Sport bilan bir yoki undan ko'p vaqt shug'ullan-gandan keyingi davrda olingan jismoniy sifatlarni to'g'risida ma'lumotlar saralovning navbatdagi bosqichlari vazifalarini yechishda foydali bo'ladi.

Bolani ma'lum sport turiga jalb qilish to'g'risidagi qaror, bir yoki ikki belgi bo'yicha emas, balki barcha mezonlarning majmuaviy bahosi bo'yicha

qabul qilinishi kerak. Ko'p yillik tayyorlovning ushbu bo'g'inida majmuaviy yondashuvning alohida ahamiyati shunday, sport natijasi bu yerda yosh sportchining kelajak istiqboli to'g'risida deyarli hech qanday ma'lumot bermaydi.

4.3. Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida saralov va yo'naltirish

Yosh sportchining istiqbolli ekanligini baholashning asosiy mezonida unda sportda takomillashish uchun qobiliyatining mavjud-ligidir. Boshlang'ich tayyorlovning dastlabki 2-3 yilidan keyin, hamda qandaydir sport turidagi oqilona yosh chegarasiga ancha yetmasdan oldin, yosh sportchining kelajakda xalqaro saviyadagi natijalarga erisha olish to'g'risida xulosa chiqarish qiyin. Lekin, jismoniy takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini va uning yo'naltirishini aniqlash, sportchini yanada rivojlanishi uchun yo'naltirish zarur. Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida xalq etish mumkin, bunda, yosh sportchilarning morfologik, funksional, psixologik xususiyatlari, ularning ko'nikish imkoniyatlari, mashg'lot va bellashuvlar yuklamalariga ta'sirchanligi, yangi harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarni e'tiborga olish kerak.

Saralovning mazkur bosqichida erishilgan sport natijasi, istiqbollikning mezon bo'la olmaydi. Tajribaning ko'rsatishicha, birlamchi tayyorgarlik bosqichida nisbatan past natijalarga erishgan sportchilar, joy oladi. Shu bilan birgalikda, aytib o'tish joizki, bolalar va o'smirlar orasidagi musobaqalarning g'oliblari kam hollarda (turli sport yo'nalishlari bo'yicha 5% dan kam), yakuniy bosqichlarda sport yutuqlariga erishadilar. Turli mamlakatlardagi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tajribasi bunga guvoh bo'lmoqda.

Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichidayoq yosh sportchilarni gavda tuzilishini oliy malakali sport ustalarining morfologik xususiyatlariga qay darajada mos kelishini aniqlash zaruriyati to'g'iladi. Mazkur bosqichda, sportchini istiqbolliligini baholashda morfologik xususiyatlar eng muhim sifatlarni qatorida bo'ladi. Turli sport yo'nalishi vakillarining morfologik farqlanishiga shunday saralov sababdir, chunki sportchi gavdasining tuzilishi turli sport yo'nalishlarida mexanik yoki beomexanik ustunlik keltiradi. Inson tuzilishi ma'lum yosh oraliqlarida o'zgarsada, umuman organda uning ko'p jihatlari deyarli uzgarmaydi va asosan nasliy omillarga bog'liq bo'ladi.

Ta'kidlab o'tish kerakki, inson tuzilishini aniqlashning yagona yondashuvi yo'q. Inson tuzilishini morfologik mezonlar asosida aniqlash keng tarqalgan-mushaklarning rivojlanish darajasi, bo'yi va og'irligi, skelet xususiyatlari. Bunday yondashuvda ko'pchilik mutaxassislar gavda tuzilishini xarakterlash uchun "somatik" terminini qo'llaydilar.

Inson gavdasining me'yoriy tuzilishining ko'plab sxemalari-dan, eng ko'p qo'llanilganini ko'rib chiqamiz, unga ko'ra tuzilish uchun turga ajraladi:

1) Cho'qqisifat endomorf tur - ko'krak qafasi bo'rtirib chiqqan, kichik dumaloq shakllar, nisbatan kalta oyoq va qo'llar, kalta va keng suyaklar va oyoq kafti, katta jigar, katta hajmdagi teri osti yog'i;

2) Atletik mezomorf tur - gavda shaklli, tor tos, keng yelkalar, yaxshi rivojlangan mushaklar, suyaklarning qo'pol tuzilishi;

3) Astenik eksomorf tur - yassi va uzun ko'krak qafasi, ozg'in gavda, uzun va nozik oyoq qo'llar, tor oyoq kafti va kanjalar, kam hajmda teri osti yog'i.

Tabiiyki, ko'pchilik shaxslarning gavda tuzilishini ushbu uch turga keltirib bo'lmaydi. Bunday ajratish inson tuzilishining naqadar turiligi to'g'risida umumiy tasavvurlar hosil qilishga yordam beradi. Shuning uchun, sport saralovi amaliyotida gavdaning uzluksiz taqsimlangan qismlariga e'tibor berish maqsadga muvofik, qismlarni uchga ajratish mumkin: endomorf, mezomorf, ektamorf. Qismlarning ajralib turish darajasi turli shaxslarda har xil bo'ladi va 7-ballik tizim bo'yicha baholashi mumkin. Eng yuqori bahoga (7) qismlarning maksimal darajasidagi imkoniyatlari mos keladi. Somatik turni uch raqam bilan ta'riflash mumkin. Masalan: 7-1-1 raqamlariga ega samototikcha dumaloq shakllar, kuchli rivojlangan teri osti asosi, zaif mushaklar, yirik ichki a'zolar, mezomorflar va ektomorf qismlar kam. 1-7-1, 2-1-7 kabi turlar juda kam uchraydi, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 samototiplari tarqalgan. Uchala qismlarning o'zaro bog'liqligini ta'kidlab o'tish kerak: bir turning ko'payishi boshqa turning kamayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bir qismning yuqori qiymatga bo'lmasligiga olib keladi. Samotipni baholashda uchala bahoning yig'indisi 12dan oshmasligi va 9dan kam bo'lmasligi lozim (Chesov, 1979).

Samototiplar bo'yicha ajratish jarayoni fotosuratlarini bilan solishtirish vaqtida tadqiqot natijalarini diagramma ko'rinishida keltirish maqsadga muvofiqdir.

Olimpiadachi-sportchilar samototiklarini oddiy odamlar, hamda maxsus ta'lim muassasalarining talabalar samototiklari D.M. Tenner (1964) o'tkazilgan. Ushbu sohadagi boshqa tadqiqotlar (Volkov, 1973, 1974; Martirosov, Tumanyan, 1976, 1977, 1991, 1992 va boshqalar) D.M. Tenner tomonidan ilgari surilgan g'oya va qoidalarni kengaytirish va aniqlashtirish imkoniyatini berdi xolos. Sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar orasida ko'p hollarda oraliq turlar uchraydi, ularda endomorf, mezomorf va ektomomorf turlarning nisbati kam qismlari mavjud bo'ladi. Sport kollejlarning talabalarida ko'p mezomorf tur uchraydi. Olimpiada o'yinlarida qatnashganlari- yengil atletikachilar orasida deyarli endomorf turi uchramaydi.

Mamlakatda ishlab chiqilgan sport saralov tizimi ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari bilan chambarchas bog'liq alohida tadbirlarning tashkillashtirilishini o'z ichmga oladi.

1) Bolalarni sport mashg'otlariga yo'naltirish uchun ommaviy tarzda ko'rikdan o'tkazish va testlash;

2) Sport maktablarida o'quv mashg'ot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlarini shakllantirish uchun istiqbolli sportchi-larni saralab olish;

3) Istiqbolli sportchilarni o'smirlar va yoshlar orasidagi musobaqalarda ko'rikdan o'tkazib saralab olish;

4) Olimpiada o'yinlari va boshqa yirik xalqaro musobaqalarga markazlashtirib tayyorlash uchun sarflash.

Saralashning yagona tizimi ko'rib chiqilayotgan tashkiliy tadbirlar doirasida turli saralash mashqlarini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada tekshirishni ko'zda tutadi. Bunda modellashtirish qandaydir qiymatga ega bo'lishi uchun tajriba modeli rejalashtirilayotgan tizimning asosiy xususiyatlarini o'zida takrorlashi, uning maqsad va vazifalari, usullariga mos bo'lishi, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining xususiyatlarini tajribaga olish hamda quyidagilarni nazarda tutishi shart:

1) testlash dasturlari hamda saralash texnologiyasini asoslash;

2) saralashni tashkil etishning oqilona shakllarini aniqlash;

3) saralash tizimni boshqarish vositalari, jumladan faoliyatni tahlil qilish, nazoratdan o'tkazish va tahrirlash mehanizmlarini aniqlash.

Qobiliyatlar bir tekisda shakllanmaydi. Ularning jadal va sust rivojlanish davrlari bo'ladi. Bu yetuklikka yaqinlashish sur'atlari-dagi tafovutlarning sababidir. Ko'pincha sport qobiliyatlarining erta namoyon bo'lishi kuzatiladi, ammo qobiliyatlarining shakllanish sur'atlari susaygan bolalar ham uchraydi. Ba'zan rivojlanishning bunday yo'li istiqbolliroq bo'lib chiqadi, chunki yetilishning birmuncha cho'zilishi yetuklik davriga ravon o'tilishini ta'minlaydi, erta ko'zga tashlangan yuqori natijalarning yo'qligi keyinchalik ham katta qobiliyatlar namoyon bo'lmaydi degani emas.

3. 1 yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport uchun saralash.

Sportga yo'naltirish va saralash muammosi allaqachon shakllanish bosqichidan o'tib, mustaqil fanga aylangan. Bola yoki o'smirlarning imkoniyatlarini bashorat qilar ekan, seleksiyachi murabbiy keyinchalik muvaffaqiyatli sport ixtisoslashuviga umid qilgan holda iste'dodli shaxslarni asosli ravishda izlab topish vazifasini o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Sportga yo'naltirishni takomillashtirish muammosi bugungi kunda mamlakatimizda ham, chet elda ham turli ixtisoslikdagi mutaxassislar tomonidan to'la qo'llab quvvatlanmoqda.

Ma'lumotlar ko'p bo'lishiga qaramay, eng iste'dodli kishilarni saralab olish va yo'naltirish muammosi mustaqil bir jabha sifatida doimiy izlanishlar, takomillashtirish hamda ishlanmalar tayyorlash bosqichini boshidan kechirmoqda.

Sportga layyohatli bolalarni bolalar va o'smirlar Sport maktabiga saralab olishning ilmiy asoslangan usullari, shuningdek, ularning kelajakdagi natijalarini bashorat qilish yangi shug'ul-lanayotgan bolalardan xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlash-ning zamonaviy tizimidagi muhim bosqichlar hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlarning qobiliyatlarini o'z vaqtida aniqlash masalasi ayniqsa dolzarb, negaki, ularda organizm shakllanib rivojlanib borgani sayin harakatlanish va ruhiy qobiliyatlar differentsiyalanadi, ularning turlicha

namoyon bo'lishi orasidagi aloqadorlik susayib, harakat faoliyatining muayyan turlariga moyillik yuzaga chiqqa boshlaydi.

Mamlakatimiz olimlarining eng muhim yutuqlaridan biri sport uchun saralashning nazariy asoslarini ishlab chiqish, professional jihatdan muhim sifatlarning dinamik hususiyatlarini aniqlash, ularni takomillashtirish hamda kompensatsiyalash hisoblanadi. Amalyot-dan ma'lumki, har qanday odam ham profesional musiqachi, rassom, artist, sportchi va h.k. bo'la olmaydi, chunki jamiyatning bunday kasblar uchun ishlab chiqqan mezonlari ancha qat'iy, bu holda muvaffaqiyatli faolyat yuritishning zarur sharti tabiiy xususiyatlar sanaladi. Shundan saralash tizimini muayan kasbga, xususan, sport faolyatiga iste'dodi bo'lgan odamlarni to'laqonli izlash vositasi sifatida doimiy ravishda takomillashtirib, ilmiy asoslash zarurati olib chiqadi.

Iste'dodni izlab topish vazifasi nixoyatda murakkab, negaki bitta odamda yuksak sport yutuqlariga erishish imkoniyatini beruvchi barcha zarur nishonalar jam bo'lgan bunday qariyb uyg'unlik tabiatda kamdan-kam uchraydi. Masalan, aniqlanishicha, bo'yi baland ayni vaqtda tezkor o'smirni topish extimoli tekshirilganlarning 100 ming rafaridan bittaga teng ekan. Agar unga chidamlilik, chaqqonlik talablarini ham qo'shsak bunday o'smir milliondan bitta chiqadi. Olimpiada o'yinlarida ishtirok etadigan sportchilar butun dunyoda sport bidan shug'ullanayotganlar umumiy soninig milliondan bir qismiga barobarligi hisoblab topilgan. Ma'lumki, maktab yoshdagi bolalar Sport maktablariga keng jalb kilinadi. Bolalar, o'smirlar, yigit-qizlarni majmuali tekshirish asosida yosh sportchilarning alohida xususiyatlari xolis baholanadi, chunki sportdagi istiqbolilikning biron bir mezoni yo'q. Xatto sport natijasi ham shunday integral kursatgich bulishiga qaramay, sportchilarni saralash jarayonida hal qiluvchi ahamyat kasb etmaydi, ayniqsa gap organizmi to'la shakillanmagan bolalar va o'smirlar ustida ketayotgan bo'lsa. Alohida ko'rib chiqiladigan morfologik, funksyanal, biomexanik, pedagogik, psixologik kursatkichlar oqilona saralashni o'tkazish uchun yetarli emas, faqat sport mahorati cho'qqilarini egallash uchun zarur moyillik va qoblyatlarni aniqlashning majmuyi uslubyati asosidagina sport mashg'ulotlari uchun bolalar va o'smirlarni saralash samarali amalga oshirilishi mumkin. Sportga saralash deganda o'z tarkibiga pedagogik, psixologik, ijtimoiy va tibbiy- biologik tadqiqot usullarini olgan, majmuali xususiylika ega bulgan tashkilot usuliy tadbirlarnig shunday tizimini tushinadiki, uning asosida bolalar, o'smirlar, yigit-qizlarning ma'lum bir sport turiga ixtisoslashuv uchun moyilligi hamda qoblyatlari ochiladi.

Sport uchun saralashning asosiy vazifasi u yosh bu sport turi talablariga eng kuch darajada muvofiq keladigan nishonalar va qoblyatlarni har tomonlama o'rganish haqida aniqlashdan iborat.

Ko'plab tadqiqot natijalarini tahlil qilish va umumlashtrish sport uchun saralash nazaryasining asosiy qoidalarini shakil-lantrishga imkon beradi.

Sport uchun saralash- sport tayorgarligining barcha davrlarini qamrab oladigan kup pog'onali, ko'p yillik jarayon. U sportchilar-ning qoblyatini har tomonlama o'rganish, tanlangan sport turida muvaffaqiyatli shakllanishiga

imkon beradigan bu qoblyatlarning shakllanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratishga asoslanadi.

Sport turlarining xilma-xilligi shaxsning sport faolyati turlaridan birida mahoratga erishish imkoniyatini kengaytradi. Sport turlaridan birida shaxsiy fazilatlar va sfat xususiyatlarning zaif nomoyon bulishini sport qoblyatining yo'qligiga yuymaslik kerak. Sport faolyatining bir turida uncha ahamyatli bulmagan xususiyatlar, boshqa sport turida muhim bulib, yuqori samaradorlikni ta'minlashi mumkin. Shunga kura sport qoblyatlarini faqat alohida bir sport turi yoki ularning guruhiga nisbatan amalga oshirish, bunga saralash tizimiga xos umumiy qoidalardan kelib chiqish kerak.

Sport qoblyatlari kup jihatdan irsiy nishonalarga bog'liq bulib, ular barqaror va o'zgarmasligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun sport qoblyatlarini bashorat qilishda eng avvalo keyingi sport faoyatining muvoffaqyatini belgilab beradigan o'ta nisbatan turg'un belgilarga e'tiborini qaratishi lozm. Irsiy belgilarning roli shug'ullanuvchilar organizmiga yuqori talablar qo'yilgan paytda maksimal nomoyon bo'lgani sababli yosh sportchining faoliyatini baholashda yuksak natijalar darajasiga qarab mo'ljal olish zarur.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgandek, yosh sportchilarni saralash muammosi majmuali tarzda, qator tadqiqot usullarini qo'llash asosida hal etilishi kerak. Tadqiqotning pedagogik usullari yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsion qoblyati hamda sport – texnik mahoratining rivojlanishi darajasini baholash uchun sharoit yaratadi. Tadqiqotning tibbiy – biologik usullarini qo'llash yordamida sportchi organizmining anamizator tizimlari holati, uning morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Psixologik tadqiqot usullari sportchi ruhiyatining sport kurashi davomidagi alohida va jamoaviy vazifalarni hal etishga ta'sir ko'rsatadigan xususiyatlarni aniqlashga, shuningdek sport jamoasi oldiga qo'yilgan vazifalar yechimini topishda, shu sportchilarning ruhiy mosligini baholashga ko'maklashadi. Ijtimoiy tadqiqot usullari bolalarning sportga qiziqishlari haqida ma'lumotlar olishga, uzoq muddatli sport mashg'ulotlari, yuksak sport yutuqlariga mativlarni shakllanishning sabab-oqibat aloqalarini ochishga imkon beradi.

Bolalik va o'smirlik davrdagi yuqori sport natijalari hali kattalar toifasiga o'tishdagi muvaffaqiyatlarni kafolatlay olmaydi. Quyda buning bir necha sabablari ko'rsatilgan. Yosh sportchilar bir xil rivojlanmaydi va har xil muddatlarda yetiladi. Bir o'smirning ikkinchisidan ustunligi ayrim yosh davrlarda rivojlanish suratlari jadalroq kechganligidan bo'lishi mumkin. Bu ustunlik muvaffaqiyat, o'kinchi bo'lishi ham bo'lishi mumkin. Rivojlanish-ning sensitiv davrlari haqidagi tasavvurlardan kelib chiqadiki bolalarda natijalarning shiddat bilan o'sish zonalarini har xil yosh davrlarda kuzatiladi, shuning uchun bizning mamlakatimizda ham xorijda ham har xil sport turlari bilan shug'ullana boshlash muddatlari bir xil emas.

Sport uchun saralash muammosi ustida uzoq vaqt ishlagan V.P.Filin bolalarni Sport maktabiga saralab olish jarayonini uch bosqichga bo'ldi.

Saralashning birinchi bosqichidagi asosi vazifalar sport nuqtai nazardan istedodi bo'lgan imkon qadar ko'p sonli bolalar va o'smirlarni sport mashg'otlariga jalb qilish, ularni daslabki ko'rikdan o'tkazish va boshlang'ich sport tayorgarligini tashkil yetishdan iborat. Ko'pgina sport turlarida bolalarni mashg'ulotga jalb etishning maqsadga muvofiqligini belgilaydigan ko'rsatkichlar sirasiga bolaning bo'yi, vazri, tana tuzilishining xususiyatlari kiradi.

To'g'ri saralashda sport to'garaklari, maktab miqyosidagi, tuman, shahar musoboqalari hamda murabbiy jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazariy sinovlarini o'tkazish vaqtidagi kuzatishlari katta ahamiyatga ega. Bolalarni maktabdagi jismoniy tarbiya darslari doirasida Sport maktabga kirish uchun daslabki tayorlash maqsadga muvofiq. Maxsus tanlab olingan vositalar yordamida kichik maktab yoshdagi o'quvchilarda u yoki bu sport turi bilan shugullanishga qobiliyatlarni shakllantirish yoki shu asosda biror turga yo'naltirish mumkin.

Sport amalyotining dalolat berishicha, birinchi bosqichda hali muayan sport turida ixtisoslashish uchun zarur morfologik, biomexanik, funksional va ruhiy sifatlarni o'zida uyg'ulashtirgan idial tipdagi bolalarni aniqlash mumkin emas. Boshlovchi sportchilarning biologik rivojlanishidagi jiddiy individual tafovutlar bu vazifani ancha qiyinlashtiradi. Shuning uchun saralashning bu bosqichida qo'lga kiritilgan malumotlarni mo'ljal olish uchun ko'rsatma dep qabul qilgan maqul.

Bolalar va o'smirlarning yashirin imkoniyatlarini aniqlash ehtimolini oshirish uchun tayorgarlikning daslabki darajasigina emas, balki kelajakda nimalarga qodirligini aniqlashga qaratilishi, yoki uning harakat vazifalarini xal qilish qobiliyatlari, harakat-lanishdagi ijodkorligi, o'z yutuqlarini boshqara olish ko'nikmalari yechilishi lozim.

Bir martalik nazorat sinovlari aksariyat hollarda nomzodning ayni vaqda unga taklif etilgan testlar to'plamini bajarishga tayyorliginigina ko'rsatadi, ammo uning istiqboldagi imkoniyat-larini ochishga yordam bermaydi. Sportchining potensial sport natijasi esa, undagi jismoniy sifatlarning rivojining daslabki darajasidan ko'ra bu sifatlarning maxsus mashg'otlar jarayonidagi o'sish sur'atiga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi bir qator tashqi belgilarga ko'ra baholanadi: bo'y, vazn, tana nisbatlari, umurtqa va ko'krak qafasining shakli, tos va oyoqlarning tuzilishi, oyoq kafti o'lcham-lari va boshqalar. Shundan so'ng bolalarning harakat qobiliyatlari tekshiriladi.

Saralashning ikkinchi bosqichida daslab saralab olingan shug'ullanuvchilar kontingentining tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli shug'ullanishiga qo'yiladigan talablarga nechog'li mosligi chuqur tekshiruvdan o'tkaziladi. Murabbiy sport mashg'u-lotlari, nazorat sinovlari musobaqalar va nazorat musobaqalari jarayonidagi pedagogik kuzatuvlar asosida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini o'rganadi, eng qobiliyatli bolalar va o'smirlar sarasidan o'quv mashg'ot guruhlari shakllantiriladi. Bolalarni Sport maktabiga qabul qilish chog'ida mavjud bo'lgan nazorat ko'rsatmalarining

daslabki darajasidan ko'ra bu ko'rsatkichlarning mashg'ulot o'tkazilgan davr davomidagi o'rganishlari dinamikasini hisobga olish muhimroq. Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarning yashirin imkoniyatlarini, sportga iqtidorini aniqlashga sharoit yaratadi. Bu bosqichda bashorot qilishning yetakchi me'zonlari jismoniy sifatlarning rivojlanish hamda harakat ko'nikmalarining shakllanishi sur'atlari hisoblanadi. Motor o'rganuvchanlik haqida shug'ullanuvchilarga u yoki bu mashq texnikasini egallash uchun talab etiladigan vaqt bo'yicha hukm chiqariladi. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi kelajakdagi sport takomillashuvi istiqbollarini oldindan ko'ra bilish imkonini beradi. Saralashning ikkinchi bosqichi oldidagi vazifalar – yosh sportchilar individual xususiyatlarining ular oldiga sport takomillashuvi bosqichida qo'yiladigan talablarga mosligi darajasini aniqlash. Bu bosqichda pedagogik kuzatuv nazorat sinovlari, musobaqalar va nazorat musobaqalari, tibbiy-biologik va psixologik tekshiruvlar o'tkaziladi.

Saralashning uchinchi bosqichi oldidagi vazifa – Sport maktabi o'quvchilarining individual sport ixtisosligini aniqlash uchun ulardan har birini ko'p yillar davomida muntazam o'rganishdan iborat. Sportchini uzoq muddat sinchiklab o'rganish uning ixtisosligini aniqlash ishonchligini oshiradi. Bu bosqichda shug'ullanuvchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini uzil kesil aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari, tibbiy-biologik va psixologik tekshiruvlar olib boriladi (9-jadval). Sport nazariyasi va amaliyotida sport iqtidori muammosi ko'proq ilgari surilayotgani bejiz emas, ammo baribir saralashning samaradorligini maksimal darajada bo'lishi uchun uni qaysi ko'rsatkichlarga tayanib va qanday o'tkazish kerak degan savolga ham to'liq javob topilgan emas. Sport mashg'otlariga jalb qilishda saralashni o'tkazadigan mutaxassislar, saralash olib borilayotgan vaqtda bola keyinchalik shug'illanadigan sport turida talab etiluvchi zarur sifat va xususiyatlar yig'indisiga ega bo'lganlarga ko'proq ustunlik beradilar, so'ng olingan ma'lumotlarni birlashtirib jadvalga kiritadi va tasniflaydilar.

Iqtidorlilik, ayniqsa sport qobiliyatlari muammosining o'rganilishi shakllanish boqichida bo'ladi. Bu tabiiy iqtidorni baholashga ehtiyotkorlik bilan yondashuvni talab qiladi. Yosh sportchining morfologik, funksional va psixologik xususiyatlarini har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiqlikni uqtiradi.

Sport qobiliyatlarini irsiy va muhim bilan bog'liq omillar majmuasi yordamida aniqlanadi. Har ikkalasini hisobga olish lozim. Agar pedagogik ta'sir ko'rsatishda har bir yoshning o'ziga hos eng qulay o'zgarishlari davriga qarab mo'ljal olinsa, qobiliyatlarni rivojlantirish juda samarali kechishi mumkin.

Sport uchun saralash odamning tanlangan sport turida muvaffaqiyatini eng ko'p darajada belgilovchi harakat va ruhiy faoliyatlarni tavsiflaydigan omillarni hisobga olishga asoslanib amalga oshirish lozim.

Sportchi o'z muayyan sport faoliyatida muvaffaqiyatli namoyon qila oladigan barcha sifatlarga ega bo'lishi lozim.

4.12-jadval

Sport maktabiga saralash bosqichining asosiy vazifalari

Saralash bosqichlari	Saralash bosqichining asosiy vazifalari	Saralashning asosiy usuliyati
I	Bolalar va o'smirlarni Sport maktablariga saralashning dastlabki bosqichi	1. Pedagogik kuzatuv 2. Nazorat sinovlari 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar 4. Ijtimoiy tadqiqot 5. Tibbiy tekshiruv
II	Dastlabki saralashdan o'tgan shug'ullanuvchilar kontingentining tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashuv talablariga mosligini chuqur tekshirish	1. Pedagogik kuzatuv 2. Nazorat sinovlari 3. Musobaqa va nazorat musobaqalari 4. Psixologik tekshiruvlar 5. Tibbiy-biologik tekshiruvlar
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning individual sport ixtisosligini uzil-kesil aniqlash maqsadida ko'p yillar davomida muntazam o'rganish	1. Pedagogik kuzatuv 2. Nazorat sinovlari 3. Musobaqa va nazorat musobaqalari 4. Psixologik tekshiruvlar 5. Tibbiy-biologik tekshiruvlar

Faqat shundagina sport mahoratini shakllantirish jarayonida ularni yanada rivojlantirishga umid bog'lash mumkin. Individum-ning morfofunktsional xususiyatlari, harakat va ruhiy funksiyalarini tavsiflaydigan alohida ko'rsatkichlar uning sportga yaroqliligini bashorat qilish usullarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport bashorati tanlangan sport turi bo'yicha eng kuchli sportchilar ega bo'lgan sifatlarning ishlab chiqilgan majmuasiga asoslanadi.

Sportga saralash ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u erta maktab yoshida bolani sport mashg'lotlariga yo'naltirishdan boshlanadi va mamlakat terma jamoalarini shakllantirish bilan tugaydi.

Sport faoliyatining tuzilishi ancha murakkab, shuning uchun qobiliyatlarni aniqlashda mazkur sport faoliyatida o'zini muvaffaqiyatli namoyon etish uchun imkon beradigan barcha jiddiy omillarni majmualarida o'rganish lozim.

Asosiy usullar antropometrik tekshiruvlar, tibbiy -biologik tadqiqotlar, nazorat sinovlari, psixologik va ijtimoiy tadqiqotlar hisoblanadi. Pedagogik kuzatuvlar asosida bolalar va o'smirlarning o'ziga hos qobiliyatlari aniqlanadi. Pedagogik nazorat sinovlari katta ahamiyatga ega, ularning natijalariga qarab odatda individumning sport turiga muvaffaqiyatli ixtisoslashuvi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni xususida mulohaza yuritish mumkin. 10-

jadvalda bolalar va o'smirlarni jismoniy sifatlarni rivojlanish ko'rsatkichlariga ko'ra saralash uchun tahminiy me'yorlar keltirilgan.

Yuqori sport natijasiga erishish imkonini beruvchi jismoniy sifati va qobiliyatlar orasida konservativ (o'zgaras) irsiy belgilangan sifati va qobiliyatlar ham borki. Ularni mashg'lotlar jarayonida rivojlantirish juda qiyin. Bu jismoniy sifati va qobiliyatlarni sportda saralash muhim ahamiyatga ega. Bular sirasiga tezkorlik, nisbiy kuch ayrim antropometrik ko'rsatkichlar, maksimal kislorod imtoli qobiliyati, sportchi shaxsiga xos ayrim ruhiy xususiyatlarni kiritish mumkin (V.G Nikitushkin 1996, 1995).

Antropometrik tekshiruvlar davomida Sport maktabiga nomzodlar shu sport turining dunyoga mashhur vakillariga hos morfotipga qanchalik yaqin ekanligini aniqlash zarur. Sport amaliyotida sportchilarning morfotiplari to'g'risida ma'lum tasavvurlar yuzaga kelgan. Masalan basketbol, yengil atletikachi ulotiruvchilari, akademik eshkak eshishda baland bo'y zarur; marafoncha yugurish, chang'i sportida bo'y unchalik ahamiyatga ega emas.

Tibbiy-biologik tadqiqotlar asosida maktab o'quvchilarining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishiga baho beriladi. Sport bilan shug'ullanish mumkin bo'lmagan bolalar va o'smirlar aniqlanadi. Ular organizmidagi katta mashg'lot yuklamalaridan keyin tiklanishning davomiyligi hamda sifati alohida e'tibor qaratish zarur.

Sport maktabiga qabul qilinish uchun zarur sifati va qobiliyatlarga ega bo'lgan bolalar va o'smirlarda qanday davolash va profilaktika tadbirlariga ehtiyoj borligini har bir holatda aniqlash uchun shifokor tekshiruvini o'tkazilishi lozim. Bundan tashqari, Sport maktabiga kirish vaqtidagi tibbiy ko'rik huddi keyingi shifokor tekshiruvini singari yosh sportchini tayyorlashning barcha bosqichlarida o'quv-mashg'lot jarayonini individuallashtirishga yordam berishi zarur.

V BOB. SPORTGA YAROQLILIKNI ANIQLASH

Sportda qobiliyat va talant muammosini ko'rib chiqishda, birinchi navbatda, buyuk sportchilardan hali birortasi ham o'zining eng yaxshi natijasiga boshidan oxirigacha mustaqil shug'ullanib erishmaganligini aytib o'tish lozim. Saloxiyatni aniqlash va uni to'g'ri qo'llashga mutaxassislar va murabbiylar yordam beradilar. Mazkur jarayon (saralov va yo'naltirish) qanchalik aniq va tez yuz bersa sport yutuqlari va ularning turg'unligini belgilovchi xarakteristikalar shunchalik yuqoriroq bo'ladi.

Sportga yaroqlilikni aniqlash – ko'p bosqichli, ko'p yillik jarayon, u sport tayyorgarligining barcha bosqichlarini o'z ichiga qamrab oladi. Ma'lum sport turida muvaffaqiyatli takomillashishini ta'minlash uchun, sportchining qobiliyatini har tomonlama o'rganish, ushbu qobiliyatlarni shakllanishi uchun zarur zamin yaratishga asoslangan. Uning ko'pgina nazariy va uslubiy jihatlari yetarli darajada ochib berilgan [...].

Lekin, afsuski, muammoning bir qator qoidalari ishlab chiqilganiga qaramasdan, haligacha bolalarni sportga yaroqliligini aniqlashning nazariyasi va sport mashg'uloti uslubiyatining bir butun tizimi mavjud emas. Odatda, bolalar u yoki bu to'garakka tasodifan keladilar: do'stlari bilan, ota-onalarning xohishiga ko'ra. Eng yaxshi holda, maktabdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sportning biror turi bilan shug'ullanishni maslaxat beradi, yoki yaqin joylashgan Sport maktabdan maktab bellashuviga murabbiy kelib (ko'p hollarda o'z ixtiyori bilan) iqtidorli bolani ko'rishi mumkin. Natijada, bolalarning ko'pchiligi "o'ziniki bo'lmagan" sport turi bilan shug'ullanadilar, yillar sarflaydilar, lekin qimmatli natijaga erishmaydilar va sportdan ko'ngli qolib chiqib ketadilar. Extimol, ular sportning boshqa bir turida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin edi. Sportga layoqatli bolalarning anchasi esa umuman sportga kelmaydilar: ular bunga yo'naltirilmaganlar va o'z qobiliyatlari haqida hech narsa bilmaydilar.

Oxirgi yillarda bizning sportchilarimizni xalqaro sport maydonlardagi muvaffaqiyatsizliklarining negizida, bolalarni sportga yaroqliligini aniqlash tizimining yo'qligi yotadi. Shu bilan birgalikda bugungi kunda, sport fanining, juda katta moliyaviy harajatlarsiz bunday tizim yaratishga zamini bor.

Muammoning ko'p jihatlarning nazariy asoslari ishlab chiqilgani bilan bir qatorda, kompyuter texnologiyalarining rivojlanganligi muhim zamin yaratadi. Kompyuterlarni bolalarning imkoniyatlari va ularning rivojlanishini kuzatish to'g'risida axborotlar bankini yaratish uchun qo'llash, ya'ni monitoring tashkil qilish, bolalarning sportga yaroqliligini aniqlash diagnostikasi muammosini xal qilishda juda muhim ahamiyatga ega deb hisoblanadi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning eng muhim joyi tarbiyalash qiyin bo'lgan sifatlarni hisobga olish va u yoki bu faoliyat turiga tug'ma qobiliyatlarni aniqlashdir.

Tayyorgarlikning har bir bosqichida saralashning eng ko'p axborot beradigan me'yorlarini izlab topish juda muhim. Bunda sport mahoratini baholashga majmualiy yondashuv asosiy omil hisoblanadi. Sport bilan yangi

shug'illana boshlagan bolalarni yashirin qobiliyatlarini aniqlashda jismoniy sifatlarni rivojlanishi-ning dastlabki darajasi bilan bir qatorda zarur jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlari, o'sish jarayonidagi yutuqlar dinamikasi ham jiddiy ahamiyatga ega. Sportchilarning istiqbolliligini bashorat qilishda yetakchi jismoniy sifatlarning rivojlanish sur'atlari nafaqt agar ularning rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan holdagina birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Agar dastlabki daraja past bo'lsa hatto ularning yuksak sur'atda rivojlanishi ham sport natijalarini bolalar va o'smirlar rivojlanishining yosh davrlarini belgilovchi zarur darajaga qadar ko'tarilish imkonini bermaydi.

Mashg'lotda bir hil vosita va usullarni yuklama hajmi va shiddatining teng o'lchamlari bilan qo'llashning pedagogik samarasi turlicha bo'ladi. U yoki bu jismoniy sifat tabiiy ravishda rivojlanish cho'qqisiga chiqqanda engsezilarli ravishda yuz beradi. Biron qobiliyat va sifatni rivojlantirishning eng qulay davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim.

Yuqori sport natijalariga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonish uchun muayyan irodaviy va shaxsiy sifatlar zarur. Ularning asosiylari: maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, dalillik, tirishqoqlik, jasurlik, g'alabaga chanqoqlik, o'ziga ishonch, mehnatsevarlik, mustaqillik va boshqalar. Mashg'lotlarning turli bosqichlarida ayrim sifatlarning ahamiyatli o'zgarishi mumkin, ammo intiluvchanlik har doim yetakchi sifat bo'lib qolaveradi.

Tayyorgarlikning butun ko'p yillik jarayoni bir qator bosqichlarga taqsimlash qabul qilingan, bular: dastlabki tayyor-garlik bosqichi, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi, tanlangan sport turiga chuqurlashtirilgan mashg'lotlar bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi. Sport maktablarida shug'ullanuvchilar mazkur tasnifga mos keladi. Birinchi bosqich boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga to'g'ri keladi, ularda bolalar 3 yil ta'lim oladi (9-12 yosh), ikkinchi va uchunchi bosqichlar o'quv mashg'lot guruhlariga muvofiq keladi (12-16 yosh), ayrim sport turlari 5 yil davomida o'rganishni ko'zda tutadi, to'rtinchi bosqich sport takomillashuvi guruhlariga mos keladi (16-19 yosh), shug'ullanish erta boshlanadigan suzish, gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash singari sport turlarida bu bosqichlar ikki yilga suriladi.

Tayyorgarlikning yosh bilan bog'liq bosqichlarini davrlash-tirish ko'p jihatdan bolalarning ayrim jismoniy sifatlarini o'sish sur'atlari bilan bog'liq. Tadqiqotlar asosida olingan ma'lumotlarga qaraganda quyidagi sensitiv yosh davrlarini harakat sifatlarining o'sish sur'ati bo'yicha eng samarali deb hisoblash mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun: aerob imkoniyatlar 10-12 yosh; maxsus chidamlilik (sprinterlar uchun) 14-16 yosh; anaerob imkoniyatlar 13-15 va 17-19 yosh. Tezkorlikni rivojlantirish uchun harakat sur'atlari ko'rsatkichlari 9-10 va 14-16 yosh, yakka harakat tezligi 9-13 yosh, harakat reaksiyasi 9-12 yosh. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun 9-10 va 14-17 yosh; egiluvchanlik 7-10 yosh; chaqqonlik 7-10 va 16-17 yosh.

Bunday dinamika ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqich-lari vazifalarini taqazo etadi, ularning qat'iy hisob kitob qilinishi esa yuksak sport natijalariga erishish va ularni bir necha yillik faol sport hayoti davomida saqlab

Retrospektiv tahlil ma'lumotlariga ko'ra uzoq masofaga yuguruvchi malakali sportchilar mashg'lot yuklamalari dinamikasi

Mashg'lot yuklamalari o'lchamlari M±m	Sport razryadi (yoshi, yil)					
	III (14-15)	II (15-16)	I (16-18)	SUN (18-21)	SU (21-22)	XTSU (22-30)
Mashg'lot va musobaqa kunlari miqdori	160-180	180-190	200-210	230-240	250-260	270-300
Mashg'lot darslari miqdori	624	728	832	936	1260	1540
Yugurishning umumiy hajmi, km	1800	2300	2800	3300	3600	4500
Aerob rejimda tiklovchi yo'nalishda	1320	1800	2100	2450	2100	3170
Aralash rejimda	445	430	610	730	1340	1110
Anaerob rejimda	35	70	90	120	160	220
Sakrashlar soni	8	12	16	23	25	30
Startlar soni	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-16

Chuqurlashtirilgan mashg'lot bosqichida yosh sportchilar mashg'lot jarayonining o'ziga hos yo'nalishi –majmual maxsus jismoniy tayyorgarlik. Bu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi mashg'lot yuklamalari dinamikasining strategiyasi va oliy sport mahorati maktablari talablari hisoblanadi.

Tayyorgarlikning bu va keyingi bosqichdagi o'ziga hosligi ixtisoslashtirilgan mashg'lot vositalarining yanada torroq doirasidan ko'proq foydalanilganida namoyn bo'ladi.

Yuqorida bayon etilgandardan xulosa qilish mumkinki, ko'p yillik mashg'lot jarayonini rejalashtirishda yosh sportchilarning razryad me'yorlarini bajarish yoshi, sport natijalarini o'sish sur'atlari, mashg'lot va musobaqa yuklamalarining yosh dinamikasi masalalari muhim o'rin tudadi.

Qayd qilish lozimki, oliy sport mahorati darajasidagi mashg'lot ishlari hajmi yig'indisini keskin oshirish sport mashg'loti usuliyatini takomillashtirishning yo'nalishlaridan biri sifatida 90-yil oxiriga kelib o'z imkoniyatlarilaridan foydalanib bo'ldi va har doim ham yoki bu sport turiga o'tkazilgan noto'g'ri saralashni kompensatsiya qilavermaydi. Yuqori malakali sportchilar mashg'lot yuklamalari tizmini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlarini ko'rib chiqib, shuni ishonch bilan aytish mumkinki, rekord natijalarga erishish nuqtai nazaridan eng istiqbolli bo'lgan mashg'lot jarayonini jadallashtirish yo'lidan borish zarur.

qolishni ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlikning maxsus poydevorini qurish garovi sanaladi.

Yosh sportchilarni ko'p yillik mashg'lotlari keyinchalik halqaro toifadagi natijalar daradasini ta'minlaydigan har tomonlama tayyorgarlikka erishish uchun sharoit yaratish lozim. Ko'p yillik mashg'lot jarayonini to'g'ri tuzishda tanlangan sport turida ixtisoslashuvni boshlash hamda navbatdagi razryad me'yorlarini bajarish uchun optimal yoshni aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Shunga ko'ra sport zahirasining tayyorgarligini boshqarish samaradorligini ko'p jihatdan har hil sport turlari bo'yicha sport mahoratini shakllanishining yoshga bog'liq qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlar bilan o'lchanadi. Sport mahoratining har bir darajasi o'zining yaqqol ko'zga tashlanadigan yosh chegaralariga ega. Garchi bunday ko'rsatkichlar Sport maktablari faoliyatini tartibga soladigan dasturiy-usuliy xujjatlarda berilgan bo'lsa ham, ularni yanada to'g'ri va aniq asoslash masalasi avvalgidan dolzarb bo'lib qolmoqda.

Yosh sportchilarni sport turiga samarali yo'naltirishni davom ettirish maqsadida yo'l qo'yish mumkin bo'lgan mashg'lot yuklamalari kattaliklarini aniqlashda prinsipial ahamiyatga ega bo'lgan quo'idagi qoidalarga rioya qilish lozim: yuklamalar sportchilarni morfobiomekanik xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak, oliy sport mahorati bosqichiga hos bo'lgan yuklamalar darajasiga intilish, bunda sportchining mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik holatiga qo'yiladigan talabni hisobga olish shart. Shuning uchun sportchining mashg'lotlarining usuliy asoslarini takomillashtirishda sport mahotaini shakllantirishning turli bosqichlarida mamlakatning eng kuchli sportchilarini tayyorlash tajribasini batafsil o'rganish va bu tajribani umumlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. 5.1-5.2-jadvallarda yuklamalar hajmining miqdoriy kattaliklari taqdim etilgan bo'lib, ularning to'g'ri saralab olingan bolalar tomonidan o'zlashtirish mahoratining tegishli darajasiga ko'tarilishni ta'minlaydi. Ma'lumotlar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini retrospektiv tahlil qilish asosida olingan. Yosh sportchilar sport mahoratining o'sishi mashg'lot yuklamalarining umumiy va parsial hajmlari 2-3 barobar ortishi bilan kechadi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yosh sportchilarning mashg'lot yuklamalarini rejalashtirish asosida eng muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmual yondashuv yotadi. Amliyotdan olingan ko'p sonli misollar har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati cho'qqilariga erishishga zarur shart ekanligini ko'rsatadi. O'ziga hos tomoni boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida umumjismoniy yo'nalishdagi yuklamalar umumiy hajmining 70% qismini tashkil etadi. Bu bosqichda mashg'lot yuklamalari dinamikasi muhim xususiyati – har bir yillik siklda hajmning og'ishmay oshib borishi, ayniqsa bosqich ohirida ularning shiddati o'sishidir. Jismoniy tayyorgarlik poydevori yaratilib mazkur bosqichning maqsadli vazifalari bajarilganda boshlang'ich ixtisoslashuv chuqurlashtirilgan mashg'lot bosqichiga o'tadi.

5.2-jadval

Voleybol bo'yicha o'quv guruhlarida yillik mashg'ulot yuklamalarini na'munaviy taqsimlanishi

№	Sport tayyorgarligi turlari	Yillik tayyorgarlik bosqichlari							
		Sog'lom lashtirish guruhi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi		O'quv mashg'ulot guruhi				
			1 yil	1 yil	2 yil	1 yil	2 yil	3 yil	4 yil
	Xaftalik yuklama soatlari	4, 5	6	8	10	10	12	14	16
1	Nazariy tayyorgarlik (s)	8	8	10	10	10	10	10	10
2	UJT	70	88	118	117	117	141	139	158
3	MJT	30	40	54	73	73	88	112	125
4	Texnik tayyorgarlik	53	75	100	124	124	150	182	208
5	Taktik tayyorgarlik	22	35	50	80	80	96	115	135
6	Psixologik tayyorgarlik	5	8	10	13	13	15	20	22
7	Nazorat mashqlari	2	2	2	3	3	4	4	4
8	Integral tayyorgarlik	42	55	67	62	62	75	87	100
9	Tiklovchi tadbirlar	1	2	2	4	4	4	8	10
10	Tibbiy-bilogik tadbirlar	1	2	3	3	3	4	8	10
11	Xakamlik amaliyoti	-	-	-	3	3	3	4	4
12	Instruktorlik amaliyoti	-	-	-	2	2	3	3	4
13	Musobaqalarda ishtirok etish	-	-	-	26	26	31	36	42
	Ja'mi	234	312	416	520	520	624	728	832

Yuqoridagi ma'lumotlar asosida, shunday deySUh mumkin: so'nggi 30 yil davomida bajarilgan tadqiqotlar natijalari asosida sport uchun saralash nazariyasi va usuliyatining bir qator muhim tushunchalari shakllantirildi. Sportga saralash muammosini muvaffaqiyatli hal qilish uchun uning pedagogik va tibbiy-bilogik jihatlari chuqur tahlil qilinishi lozim.

Sportga saralash jarayonida individumdagi irsiy nishonlar va qobiliyatlarni ochib berishga katta ahamiyat qaratadi. Har bir sportchi irsiyat qonunlariga muvofiq hamda tashqi muhit ta'siri ostida individual tarzda rivojlanadi. Shuning uchun sportga saralash ma'lum darajada shartli xususiyatga ega. Boshlovchi yosh sportchida bo'lajak rekordchi yoki chempionni oldindan ko'ra bilish juda qiyin. Bunday sharoitda murabbiy va tibbiyot hodimining ahamiyati ortadi.

Shunday qilib, anatomik-morfologik xususiyatlar harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning sharti sifatidagi individual tafovutlarning moddiy asosi sanaladi. Sport iqtidori ko'rsatkichlari uchun ahamiyatli bo'lgan individumlar aro tafovutlarga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi.

5.1. Sportga yaroqlilikni aniqlash asoslari

Sport turlarining xilma-xilligi shaxsning ma'lum bir sport faoliyatida mahoratga ega bo'lish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shaxsning ma'lum sport turida imkoniyatlari va sifat xususiyatlarining ochilmasligi, uni umuman sport xususiyatlariga ega emas deb qarashga asos bo'la olmaydi. Bir sport turidagi ko'zga tashlanmaydigan belgilar, boshqa sport turida yuqori natijalarga erishishga sabab bo'lishi mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko'rishni alohida sportning yo'nalishi yoki guruhiga tegishli ravishda amalga oshirish mumkin, bunda, sportga yaroqli-likni aniqlash tizimiga xarakterli bo'lgan umumiy qoidalardan kelib chiqish lozim.

1. Sport qobiliyati ko'p jihatdan, turg'unlik va konservativlik bilan ajralib turadigan nasliy belgilarga bog'liq. Shuning uchun, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko'rishda, avvalo, kelajak sport faoliyatida muvaffaqiyatlarni shartlaydigan, kam o'zgaradigan belgilarga e'tibor berish kerak.

2. Nasliy belgilarning o'rni organizmga yuqori talablar qo'yilgan vaqtda ochilishidan kelib chiqib, yosh sportchining faoliyatini baholash chog'ida yuqori natijalar saviyasiga alohida e'tibor bilan qarash kerak.

3. Sport qobiliyatlarini aniqlashda konservativ nasliy belgilarni o'rganish, mashg'ulotlar ta'sirida tubdan o'zgarishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash uchun zarur. Bunda, aniqlikni oshirish uchun ham ko'rsatkichlarning o'sish tezligini, ham ularning boshlanjich darajasini e'tiborda tutish lozim.

4. Ba'zi funksiya va sifat xususiyatlarining rivojlanishi geteroxronligi munosabati bilan turli yosh davrlarida sportchilarning qobiliyatlarini namoyon bo'lish strukturasi ma'lum farqlar mavjud. Ayniqsa bu farqlar yuqori sport natijalariga bola va o'smirlik yoshidayoq erishiladigan texnik mushkul sport turlari bilan shug'ullanayotgan bolalarda yorqin ko'rinadi va sportchi tayyorgarligining barcha - boshlovchidan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha

bo'lgan davri yosh sportchi shakllanishining mushkul jarayonlari muhitida yuz beradi.

5.2 Sport yaroqlilikni aniqlash bosqich va davrlari

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikki davri mavjud: birinchisi bolalar va o'smirlarni tanlagan sport turlari bilan shug'ullanish uchun saralov, hamda yanada sport takomillashuvi uchun (masalan, Sport maktablariga, olimpiada tayyorgarligi markazlariga): ikkinchi davr – mas'uliyatli sport bellashuvlarida qantashish uchun yosh sportchilarni saralovi. Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi davri ikki bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich bolalar va o'smirlarni tanlagan sport turlari bilan shug'ullanish uchun saralov o'tkazishni o'z ichiga oladi. Ikkinchi – istiqbolli bosqich – iqtidorli sportchilarni tanlangan sport yo'nalishida chuqurlashtirilgan va ixtisoslashgan mashg'ulot qilish uchun saralash va yo'naltirish.

Ikkinchi davr ham ikki bosqichdan iborat. Birinchi (olimpiada oldi) bosqichi yaqin olimpiada zaxirasini (mamlakatning o'smirlar va yoshlar terma jamoalari) shakllantirishni o'z ichiga oladi, ikkinchisi – olimpiada bosqichi - mamlakatning terma jamoasini yirik xalqaro musobaqalarda qantashish uchun saralov o'tkazishni va yo'naltirishni o'z ichiga oladi.

O'smirlar va yoshlar terma jamoalariga nomzodlar saralovi, sport muassasalari va jamoalarining eng iqtidorli va qobiliyatli sportchilari qatorida o'tkazilishi lozim. Sportga yaroqlilikni aniqlashning asosiy shakli sport musobaqalaridir. Bunda, sport natijasi bilan bir qatorda, ularning oxirgi 2-3 yildagi dinamikasi, sport bilan doimiy shug'ullanish staji, jismoniy tayyorgarlik darajasining ma'lum sport turining xalqaro toifadagi sport ustasi saviyasi talablariga mos kelishi e'tiborga olinadi. Eng kuchli sportchilar, o'tgan sport mavsumining ko'rsatkichlari asosida o'z vatanining terma sport jamoasiga kirishga nomzod sifatida qabul qilinadilar.

Mamlakatning terma jasoasiga kirish uchun nomzodlar saralovi quyidagi ko'rsatkichlar asosida o'tkazilishi lozim:

- 1) sport-texnika natijalari va ularning oxirgi yillardagi dinamikasi;
 - 2) yoshi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda antropometrik ma'lumotlar, yosh sportchining sog'ligi;
 - 3) sport mashg'ulotlarning muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;
 - 4) ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam rivojlanadigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish saviyasi;
 - 5) harakat faoliyatini bajarishda organizm funksional tizimining imkoniyatlari saloxiyati;
 - 6) o'ziga xos mashg'ulot yuklamalarini bajarishda psixologik turg'unlik;
 - 7) yosh sportchining tanlangan sport turida natijalarga erishishga intilishi.
- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun o'smirlar va yoshlar terma jamoalari a'zolarini saralash quyidagi ko'rsatkichlar asosida o'tkazilishi kerak:
- 1) sport-texnika natijalari;

2) sport formasini rivojlanish dinamikasi (boshlanishi, cho'qqisi, pastlashuvi);

3) ekstremal sharoitlarda sport mashg'ulotlarning muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;

4) ekstremal sharoitlarda sport kurashini olib borishga tayyorlik va turjunlik darajasi;

5) sport ixtisosligining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda sportchi sog'ligining holati.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi bosqichini asosiy vazifasi sport mashg'ulotlariga imkon qadar ko'proq iqtidorli bolalar va o'smirlarni jalb qilish, ularni tekshirish va boshlanjich sport tayyorgarligini tashkil qilish. bolalarni sportga jalb qilishning maqsadga muvofiqligi mezonlari qatoriga bo'y, og'irlik, gavda tuzilishining xususiyatlari kiradi. sportga yaroqlilikni to'g'ri aniqlashda bolalarni jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarida, sport seksiyalarida, tuman va shahar musobaqalarida kuzatgan trener va jismoniy tarbiya o'qituvchisining kuzatuvlari muhim o'rin tutadi. M.N.To'raxo'jayeva va M.S.Bril (1980)larning tadqiqotlarida bolalarni Sport maktablariga kirishi uchun boshlanjich tayyorgarlikni maktabdagi jismoniy tarbiya darslari sharoitida o'tkazish mumkinligi isbotlangan. Maxsus vositalar yordamida kichik yoshdagi maktab bolalarida Biron sport turi bilan shug'ullanishga qobiliyatlarini shakllantirishga ta'sir qilish mumkin.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi bosqichidagi kirish sinovlariga maktabda tibbiy ko'rikdan o'tgan va sog'ligida chetlashuvi yo'q bolalar va o'smirlarga ruxsat beriladi. Bola uyining sport muassasasiga yaqinligi, sport mashg'ulotlariga ota-onalarning qarashlari, maktabdagi o'zlashtiruvchanligi va shu kabilarni e'tiborga olish kerak. Agar imkoni bo'lsa, o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishga qobiliyatlarini aniqlash sharoiti keng bo'lgan yozgi sport-sojlamlashtirish lagerlariga yo'llash maqsadga muvofiq.

Sportga yaroqlilikni aniqlash jarayonida nazorat sinovlari Sport maktablariga kiruvchi nimalar qilishni bilishini aniqlashga emas, balki kelajakda nimalar qilishi mumkinligini, ya'ni uning harakat vazifalarini yecha olish, ijodkorlik, o'z harakatlarini boshqarish sifatlarini aniqlashni maqsad qilib olishi kerak.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichida ajratib olinganlarning, ma'lum sport yo'nalishi bo'yicha tayyorlanayotganlarning barcha talablarga javob berishi masalasi chuqur o'rganiladi. 3-6 oy davomida trener shujullanayotganlarni sport mashg'ulotsi jarayonida, nazorat sinovlarida, bellashuvlarda kuzatadi, eng iqtidorli bolalar qatoridan o'quv-mashg'ulot guruhlarini shakllantiradi. bu yerda Sport maktabga kirmoqchi bo'lganlarning boshlang'ich ko'rsatkichlariga emas, ularning mashg'ulotlar davomida ijobiy o'sishiga e'tibor qaratish muhim. Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarning sport saloxiyati va qobiliyatini aniqroq darajada aniqlash imkonini beradi. Mazkur bosqichda istiqbolni belgilashni asosiy mezonlari bo'lib jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari xizmat qiladi (motorli o'qitish).

Motorli o'qitish to'g'risida qandaydir mashqning texnikasini o'zlashtirishga sarflangan vaqt bo'yicha fikr yuritish mumkin. Jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari qandadir ma'noda shug'ullana-yotganlarning kelajak istiqboli to'g'risida tushuncha berishga xizmat qiladi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichining vazifasi yosh sportchilarning shaxsiy ko'rsatkichlari kelajakdagi yuqori sport natijalari bosqichi talablariga javob bera olishini aniqlashdan iborat. Mazkur bosqichda, sportchini yuqori sport natijalari tayyorlashga yo'naltirish mumkinmi degan savolga javob topish lozim. Ikkinchi bosqichning davomiyligi 1,5-2 yilni tashkil etadi. Ushbu bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari, bellashuvlar, tibbiy-biologik va psixologik kuzatuvlar o'tkaziladi. Shug'ullanuvchining sport ixtisosligi to'g'risidagi masala bo'yicha yakuniy qaror qabul qilinadi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichida psixologik kuzatuvlar o'rni ortib boradi. Kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining bosiqiligi ko'p jihatdan odam markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlari hisoblanadi va ko'p yillik sport mashg'ulotsi jarayonida katta qiyinchiliklar bilan takomillashishga erishish mumkin.

Trener bolalarda mustaqillikni, qat'iyatlikni, maqsadga intilish, musobaqalarda butun kuchini safarbar qila olish, sport kurashida faollik, finishda kuchini oxirigacha sarflay bilish, muvaffaqiyatsiz natijaga ta'sirchanlik kabi xislatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor berishi lozim.

Bolalar va o'smirlarning iroda sifatlarini o'rganish uchun, ularga bellashuvlar ko'rinishidagi nazorat topshiriqlarini berish kerak. Ta'kidlab o'tish joizki, sportchi shaxsini faqat ba'zi alohida sifatlarini emas, balki har tomonlama rivojlantirishga harakat qilish kerak. Shuning uchun yosh sportchining turli faoliyatlari asosida baholash kerak (bellashuv, mashg'ulot, laboratoriya sharoitidagi kuzatuvlar).

Sportga yaroqlilikni aniqlashda bolalar salomatligining tibbiy ekspertizasi o'tkaziladi. O'quvchilarning sog'ligi to'g'risidagi qo'shimcha ma'lumotlarni yashash joyidagi mahalla vrachlaridan olish mumkin. Sport maktablariga qabul qilmaslik uchun asos bo'ladigan bir qator kasalliklar va patologiyalar mavjud (R.Y.Motil-yanskaya.). Bundaylar qatoriga tug'ma yurak xastaliklari, gipertonik kasalliklar, lorpatalogiyaning turli shakllari va boshqa kasalliklar kiradi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashda bolalar organizmining rivojlanish xususiyatlari e'tiborga olish lozim (L.I.Stogova.). Kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi o'sib takomillashib boradi va 11 yoshga kelib rivojlanishning yuqori pog'onasiga yetadi. Biroq, bolalar qanchalik yosh bo'lsa, uning bosh miyasidagi junbushga kelish jarayonlari shunchalik suskashlik jarayonlaridan ustun kela boshlaydi. Bolalarning yuqori emotsionalligi, e'tiborning kamligi, psixologik turg'unsizliklar shu sabablidir. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun bo'y o'sishining birmuncha sekinlashuvi va og'irligining ortishi xarakterlidir; jismoniy yetilish davridan oldin vaqtinchalik "to'xtash" yuz beradi. Bu davr o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda ertaroq 11-12 yoshda boshlanadi. 8-10

yoshda bolalarning skleti suyaklari hali qotmagan, nimjon, mushaklari yaxshi rivojlanmagan. Kichik maktab yoshidagi bolalar yuragi hajmi sekinlik bilan ortib boradi. Qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo'ladi, shuning uchun bolalarda qon bosimining past ko'rsatkichlari kuzatiladi. Yurak qisilishi natijasida aylanadi-gan qon hajmi kattalarnikiga nisbatan ikki baravar kam. Shuning uchun qon aylanishi natijasida kislorod yetkazib berish uchun, bolalarning yuraklari tez-tez qisqaradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuqori nasaf yo'llari (burun bo'shlig'i, tomoq, bronxlar), kattalarnikiga nisbatan tor. Bolalarning nafas olish tezligi (22-25 nafas/min) kattalarnikidan biroz ko'p (16-18 nafas/min).

10-11 yoshli bolalar organizmida yurakning samarali ishlashi hisobiga yuqori saviyada modda almashinuvini ta'minlash xususiyati, umumiy bardoshlilikni talab qiladigan yuklamalarga shu yoshda yaxshi moslashishga zamin bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning anatomo-fiziologik rivojlanish xususiyatlari hisobiga organizmning aerob imkoniyatlari nisbatan yuqori bo'ladi, bu hol katta hajmda aerob xarakterdagi jismoniy yuklamalar qo'llash mumkinligini belgilaydi.

11-12 yoshdan keyin bolalarning turli organlari va organizm tizimi tez rivojlanadi. Bunday yosh davrida asab tizimi yetarli ravishda rivojlanib bo'ladi. Bunda, yuqori sur'atlar, asab tizimining ta'sirchanligini kuzatilishi, harakat ko'nikmalarini va mushkul harakatlar texnikasini tez o'zlashtirishga zamin bo'ladi. Shu davrda bosh miyaning funksional rivojlanishi hisobiga ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlar funksiyalari rivojlanishning yuqori nuqtasiga yetadi.

Bolalar sog'ligining, turli organlarning va organizm tizimining funksional holatini kuzatib borish, jismoniy va mashg'ulot yuklamalari natijasida (tibbiy aralashuvlarsiz) chuqurlashishi mumkin bo'lgan turli chetlashuvlarni tez aniqlash imkonini beradi.

Sportga yaroqlilikni aniqlash jarayoni sport tayyorgarligi bosqichlari va sport turining xususiyatlari (mashg'ulotlarni boshlash yoshi, tanlangan sport turida chuqurlashgan mashg'ulotlarni boshlash yoshi, saralov me'yorlari va boshq.) bilan yaqindan bog'liq. Shuning uchun sportga yaroqlilikni aniqlashning mezonlari va usullari, hamda me'yoriy talablari sport turi guruhlari bo'yicha keltiriladi.

Ko'p sonli tadqiqotlar jarayonida aniqlanishicha, tezlik-kuch va davriy sport turlarida sportchilarning istiqbolliligi asosan ularning jismoniy sifatlari bilan belgilanadi.

Murakkab muvofiqlashuvchi harakatlari mavjud sport turlarida sportga yaroqlilik, shug'ullanuvchilarning muvofiqlashish imkoniyatlarini ochish asosida aniqlanadi. Sport o'yinlarida sportchining istiqbolliligi sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifalarni yecha oluvchi uning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Yakkakurashlarda saralov yosh sportchining jismoniy sifatlari, hujum va himoya harakatlarining murakkab uyjunligini chegaralangan vaqt

oralig'ida aniq va muvaffaqiyatli bajara olish hamda raqib harakatlarini baholash imkoniyatlarini o'rganish yo'li bilan o'tkaziladi.

Barcha sport turlari uchun umumiy bo'lgan bir qator mezonlarni aytib o'tish kerak:

1) Salomatlik holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi; tibbiy ko'riklarning asosiy vazifasi tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiladigan belgilarni aniqlash;

2) Sportchi organizmi a'zolarining va tizimining holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi, ayniqsa sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga yaroqlilikni aniqlash chog'ida;

3) morfofunktsional ko'rsatkichlar majmuasi sifatidagi jismoniy rivojlanish; mazkur mezon sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi va ikkinchi bosqichlarida qo'llaniladi.

5.3. Sportchilarning somatik rivojlanishi xususiyatlari

Yengil atletikada mashqlarni maksimal, submaksimal, katta va mo'ta'dil quvvat bilan bajarishni talab qiladigan davriy yo'nalishlar hamda davriy bo'lmagan tezkor-kuch, muvofiqlashuvchi tezkor-kuch sifatlarini talab etadigan turlari mavjud. Yengil atletikaning yuzdan ortiq turlari mavjud bo'lib, siklik va atsiklik turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda yengil atletikaning 48 ta turi ayol v erkaklar uchun Olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Gavda tuzilishi, somatik rivojlanish xususiyatlari bu mashqlarni bajarishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Maksimal quvvatda ish (tezlik) bajaruvchi sprinterlarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rgana turib S.Baranov (1925) ularning oyoqlari kalta, o'rta uzunlikdagi gavda, o'rtacha og'irlik, keng ko'krak qafasi, katta o'pkalar, yaxshi rivojlangan mushaklarga ega ekanliklariga e'tibor bergan. Qisqa masofaga yuguruvchi baquvvat, keng yelkali sportchi og'ir atletikachining "kichik" nushasini eslatadi.

Balandlikka sakrovchilarni o'rgangandan so'ng F.Shmidt (1925), oyoq paylari yaxshi rivojlangan sportchilarga nisbatan tana uzunligiga nisbatan oyoqlari ayniqsa oyoq kafti uzun bo'lganlardan yaxshi sakrovchi chiqadi degan xulosaga kelgan. Ya'ni, oyoq paylari, uzunroq bo'lgan "yelka"larga ta'sir ko'rsatadi va uzunligi bo'yicha to'la qisqarishi mumkin. Yaxshi balandlikka sakrash uchun qalin atletik tuzilgan paylarga emas, balki uzun va xushbichim paylarga ega bo'lish kerak.

Avval o'tkazilgan tadqiqotlar va o'zining kuzatuvlarining tahlili asosida M Ivaneskiy (1966) quyidagilarni ta'kidlaydi; sprinterlarda – nisbatan tana uzunligi; qisqa masofaga yuguruv-chilarda – baland bo'y, yaxshi rivojlangan ko'krak qafasi; marafonchilarda - past bo'y, keng ko'krak qafasi, yashxi rivojlangan boldir paylari; sakrovchilarda – baland bo'y, sprinterlarga nisbatan kalta tana, yaxshi rivojlangan oyoqlar kuzatiladi. Uzoqqa sakrov-chilar sprinterlarnikiga o'xshag ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar.

Marafonchilar, U.Gornova va L.Shmidtning ma'lumotlari bo'yicha yengil atletikachilarga nisbatan past bo'y, katta bo'lmagan og'irlik, gavda tuzilishi ozg'in ko'rinishga ega bo'ladilar.

Ingliz olimi professor J.Tanner (1964) o'tkazgan tadqiqotlar Olimpiada o'yinlari qatnashchilari – yengil atletikachilarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. U sportchilarni gavda tuzilishlarini o'rganishda nafaqat tana o'lchamlarini (5.3-jadval), balki maxsus qurilmalarni qo'llagan holda atletlarni uch holatda fotosuratini (oldidan, yonboshdan, orqadan) olgan, so'ngra fotosuratlar bo'yicha qiyosiy antropometrik kuzatishlar olib borgan va ma'lumotlarni umumlashtirgan.

Sprinterlar orasida mezomorf belgilari ko'proq bo'lgan somatiplar uchraydi. 400 m ga yugurish bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatayotgan sportchilar, uzun oyoqlarga, keng yelkalarga, nisbatan yaxshi rivojlangan mushaklarga ega ekanligini F.A.Kerimov, M.N.Umarov va D.X.Umarovlar bergan ma'lumotlarda keltirib o'tgan.

5.3-jadval

Yengil atletikachilarni somotipi bo'yicha tana tuzilishini shakllanishi (J.Tanner bo'yicha)

Sport turi	Gavda uzunligi, sm		Uzunlik, sm		Diametr, sm		Aylana, sm	
	tik holda	o'tir-ganda	oyoq	qo'l	yelka	taz	yelka	tos
yugurish 100, 200 m	176,6	93,5	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
400 m	185,4	96,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
800, 1500 m	180,5	92,8	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
5000, 10000 m	174,4	91,2	83,2	77,0	39,2	28,1	25,2	50,5
marafon	171,1	89,5	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
110 m g/o	182,8	91,2	97,7	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1
400 m g/o	180,6	94,0	86,6	79,3	41,5	28,5	28,0	55,6
3000 m t/o	179,2	93,0	86,2	78,9	40,7	28,9	24,9	50,1
50 km yurish	177,0	93,9	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
Sarkash balandlikka	188,1	97,7	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
Uzunlikka	181,5	93,7	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
Langarcho'p bilan	186,0	98,7	87,3	80,1	43,4	30,0	31,3	58,3
uch kara	183,1	96,4	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
Disk	192,4	101,6	90,8	88,0	46,0	33,0	37,4	67,6
Nayza	186,5	98,1	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
Yadro	190,8	100,9	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
Bosqon	188,8	96,9	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

400 m ga yuguruvchilarda aralash somatotiplar uchramaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar tor tozga ega; ularning qo'l va boldir-tovon paylari yaxshi rivojlangan; 100 va 400 m ga yuguruvchilarga nisbatan oyoq, qo'l va toz mushaklari rivojlanangan.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilarning boldir-tovon paylari o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan yaxshi rivojlangan. Bu jihatlari bilan ular 100 va 400 m ga barerlar osha yuguruvchilarga o'xshaydilar.

50 km ga yuruvchilarning tuzilishi 1500 m ga yuguruvchilarga o'xshash, garchi ularning oyoqlari uzunligi kaltaroq, ko'krak qafasi va toz aylanasi, boldir-tovon paylarining rivojlanishi bo'yicha 5000 m ga yuguruvchilarni eslatadilar. 110 m ga barerlar osha yuguruvchilar uzun oyoq va gavgada egalar. Mushaklarning rivojlanishi bo'yicha ular 100 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin keyingilarning oyoqlari kalta bo'ladi. Oyoq va tananing ko'rsat-kichlari 400 va 1500 m ga yuguruvchilarnikiga o'xshaydi, extimol boldir paylari birmuncha yaxshiroq rivojlangan bo'lishi mumkin. 400 m ga barerlar osha yuguruvchilar somatik xususiyatlari bo'yicha 400 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin birinchilar biroz xushbichim bo'lishadi.

Balanlikka sakrovchilarning bo'yi baland bo'ladi. Eng past bo'y - 184 sm, boshqa turlardagi sportchilardan oyoqlarining tanaga nisbatan uzunligi bilan ajralib turadilar, bunday ko'rsatkich uloqtiruvchilarda kuzatiladi. qolgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilarni eslatadilar.

Uloqtiruvchilar – baland bo'yli, yaxshi rivojlangan mushaklar, tanaga nisbatan uzun oyoq va qo'llarga egalar. Oyoq va tanalarning ko'rsatkichlari bo'yicha uloqtiruvchilar o'rta masofaga yuguruvchilardan farqlanmaydilar. Disk va yadro uloqtiruvchilar boldir va toz aylanasi qaraganda keng yelkalar soxiblari.

J.Tanner quyidagicha xulosa chiqargan: atletlarning tana tuzilishlari yuqori saviyadagi sport mashqlarini bajarish, tana a'zolariga mexanika nuqtai nazaridan ma'lum talablar quyilishi hisobiga farqlanadi. Uning ta'kidlashicha, sklet tuzilishi nasliydir, agar o'sish davri yakunlangan bo'lsa, unga mashg'ulot mashg'u-lotlari ta'sir o'tkazmaydi. "Bizning skeletimiz proporsiyalarini hech narsa o'zgartira olmaydi" deb yakunlaydi o'z ilmiy ishini ingliz olimi.

Dunyoning turli mamlakatlarida o'tkazilgan tadqiqotlar, yuqori malakali sportchilarning somatik rivojlanishi qiyosiy tahlilini o'tkazish imkonini berdi. Tahlil uchun Olimpiada o'yinlari (Gundla, Tanner), Polshaning yoshlar terma jamoasi Marchoka, Skibinski) va Ukraina terma jamoasi (L.Volkov) sportchilarining ko'rsatkichlari olingan.

Tana uzunligi va og'irligi. Yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilari, boshqa guruhlar a'zolariga nisbatan uzun tanaga egalar. qisqa masofaga yuguruvchilar ba'zi hollarda bundan istisno.

Ikki Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining bo'ylari biri-biriga yaqin. Ukrainalik sportchilar olimpiadachi-atletlardan bo'y uzunligi bilan biroz farqlanadilar, Polshalik sportchilar haqida bunday deb bo'lmaydi (...rasm).

Ko'rib chiqilgan barcha guruhlarining umumiy xususiyati – balandlikka sakrovchilar, hamda uloqtiruvchilarning bo'yi uzun – uzoq masofaga yuguruvchilarniki qisqa.

Ukraina terma jamoasining sportchilari yengil atletikaning beyarli barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilariga nisbatan biroz past bo'yga egalar.

Barcha guruh sportchilarining vaznlarida katta bo'lmagan farq bor. Polshalik sportchilar yengil atletikaning ko'p turlari bo'yicha ancha kam vaznga egalar. Bu xol ular yoshining katta emasligi bilan tushuntiriladi, o'rtacha yosh 18-19 ga teng. Eng katta vazn uloqtiruvchilarda, o'rtacha – barerlar osha yuguruvchilar va sakravchilarda, yengil – uzoq masofalarga yuguruvchilarda kuzatildi.

Oyoq va qo'l uzunligi. J. Tanner (1964) tomonidan olingan ma'lumotlar, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining oyoq uzunligi ko'rsatkichlari Ukraina va Polsha jamoalari sportchilarinikidan biroz kattaligini ko'rsatadi.

Oyoq uzunligining eng kam ko'rsatkichi (yengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha) Polsha sportchilariga tegishli. Ukrainalik sportchilari Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin.

400 va 110 m ga barerlar bilan yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, dist va bolg'a uloqtiruvchilarning oyoqlari uzunligi e'tiborni tortadi.

Qo'llar uzunligi bo'yicha alohida guruhlarini ajratib bo'lmaydi; yagona istisno – Olimpiada o'yinlari qatnashchilari disk uloqtiruvchilarga tegishli, ularning bu belgi ko'rsatkichlari katta.

Yelka va toz diametri. Tahlillarining ko'rsatishicha bu ko'rsatkich Ukraina terma jamoasi sportchilarida katta, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarida o'rtacha, Polshaliklarda kichik.

Eng katta diametr baland bo'yli sportchilar – katta og'irlikli uloqtiruvchilarga tegishli. Uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko'rsatkich past.

Toz ko'rsatkichlarining o'rtachasi bo'yicha turli sport guruhidagi sportchilarning belgilari yuqoridagilarga o'xshash.

Yelka va toz aylanasi. Yelka aylanasi ko'rsatkichlariga muvofiq, yengil atletikaning deyarli barcha yo'nalishlari bo'yicha eng katta ko'rsatkichlar Ukraina terma jamoasining sportchilariga tegishli, eng past – Polshalik sportchilarda. Mazkur belgilar uloqtiruvchilarda yengil atletika turlarining boshqa vakiilariga nisbatan ancha farq qiladi.

Toz aylanasi bo'yicha aralash guruh – olimpiadachilar va Ukraina, hamda Polshalik sportchilar orasida katta farq kuzatilmadi.

Eng katta ko'rsatkichlar uloqtiruvchilarda, eng kichik - qisqa masofaga yuguruvchilarda.

Turli milliy jamoalar sportchilarning gavda tuzilishini o'rganish va taqqoslashda bo'ylama ko'rsatkichlar bo'yicha farq kuzatilmadi, yonlama bo'yicha ahamiyatli bo'lmagan farq mavjud.

O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, sportchiga yengil atletikaning turli yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishish uchun ma'lum

antropometrik ko'rsatkichlarga va organizmning boshqa tizimlari bilan bir qatorda sport natijalariga ta'sir ko'rsata oladigan mos ravishdagi somatik rivojlanish darajasiga ega bo'lish kerak.

Suzish, yengil atletikaning ba'zi yo'nalishlari kabi davriy sport turi bo'lib har xil quvvatlarda ish bajarilishini talab etsada, shartlari bo'yicha boshqa sport ixtisosliklaridan keskin farq qiladi. Bu yerda, tananing tuzilishi va shakli katta ahamiyatga ega. Morfologik ko'rsatkichlar bo'yicha ideal sportchi deb, baland bo'yli, tana uzunlitgi va ko'ndalang ko'rsatkichlarning yaxshi nisbatiga, gorizontol holda turg'unlikka va yuqori suzuvchanlik sifatiga ega hamda teri osti yog' qatlami teng taqsimlangan sportchilarni atash mumkin.

Amerikalik olim T.Kyureton (1978), Sheldon klassifikat-siyasidan foydalangan holda, xalqaro toifadagi suzuvchilar orasida sprinterlar mezomorf, 400 va 1500 m ga suzuvchilar endomorf turga mansubligini aniqlagan.

Agar suzuvchilar boshqa sport turlari vakillari bilan taqqos-lansa, ularning tana, oyoq va qo'l uzunligi bo'yicha ko'rsatkichlari eng kattaligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

A.Strokinaning ma'lumotlariga ko'ra, suzuvchilar nisbatan kalta gavda, uzun oyoq va boldirlarga egalar, propor-siyalari bo'yicha mezomorf va braximorf turlarga kiradilar, suzuvchi ayollar esa baland va o'rta bo'y, to'g'ri hamda bir tekis taqsimlangan teri osti yog'i, yaxshi rivojlangan qo'l mushaklari sohibalari.

Ambruster, suzish bo'yicha eng yirik mutaxassislardan birining fikricha, suzuvchi uchun anatomik ko'rsatkichlar eng muhim hisoblanadi. Demak, uzun qo'llar – bu yaxshi richag, lekin u faqat qo'l va yelka oldini baquvvat mushaklar bilan ta'minlangan holda gini foydali bo'ladi. Ingichka, lekin kuchli toz. Sprinter-suzuvchining oyoqlari tekis va kuchli payli, uzun va xushbichim. Oyoq kafti uzun, ingichka va egiluvchan, haraklari erkinligi bo'yicha baliq dumining harakatlariga yaqinlashishi kerak.

N.Bulgakovaning (1986) ta'kidlashicha, ba'zi suzuvchilarning tozi shakli bo'yicha oquvchanlikning tabiiy chiziqlariga mos keladi. Bunday suzuvchilar tor toz va katta bo'lmagan yassi qoringa ega. Ular, katta toz va qoringa ega bo'lgan suzuvchilar oldida ma'lum ustunlikka egalar. Keng tozli suzuvchilarga suvning katta qarshiligini yengishga to'g'ri keladi, chunki suv oqimi keng toz va qorin atrofidan o'tib, aylanma harakatlari hisobiga qarshilikni kuchaytiradi.

Sport va badiiy gimnastika. Ukrainalik mashhur sport antropologi O.Nedrigaylova gimnastikachilarning uzun gavdasiga va kuchli rivojlangan yelka aylanachiga e'tibor qaratdi. Mazkur sport ixtisosligi vakillarining tana tuzilishi xususiyatlarining ko'rsatkichlariga bag'ishlangan to'la ma'lumotlarni boshqa antropologlarning ishlarida ko'ramiz.

N.Lutovinova va M.Utkinalarning ma'lumotlariga ko'ra, gimnastlar o'rta bo'yli bo'lishadi, tananing yuqori qismi, asosan yelka aylanasi keng va kuchli bo'rtib turadigan mushaklarga ega. Tananing pastki qismi xuddi biroz yengillashtirilganday; ingichka bel, tor toz, ingichka va biroz bo'rtib turadigan mushakli xushbichim oyoqlar. Gavda nisbatan qisqa, tananing yuqori qismi

yelka aylanasing nuqtalari pastligi hisobiga cho'zilganligi uchun bo'yin uzunday ko'rinadi. qorin yassi, bel to'lqinsimon. Yelka aylanasi va bel mushaklari juda yaxshi rivojlanganligidan, gimnastlar biroz bukriday ko'rinadilar. Sportning ushbu ixtisosligi vakillari mezomorf turga mansub, biroz dolixomorfiya mayli bor.

Gimnastikachi ayollarning yelka aylanasi nuqtalari biroz pastga qaraganligidan bo'yinlari uzun ko'rinadi. Gavdalari uzun, toz va bel pastroq joylashgan. Yelkalar nisbatan keng. Ko'krak bezlari sust rivojlangan, lekin ko'rkak aylanasi nisbatan keng. Mushaklar butun tana bo'yicha bir maromda rivojlangan. Odatda, qorinlari yassi, nozik bel soxibalari. o'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini ko'rsatishicha badiiy gimnastikachi ayollar ham o'z xususiyatlariga ega. Taqqoslash uchun, sport va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan sportchi ayollar va MDU antropologiya institutining dasturida qatnashgan nazorat guruhining ko'rsatkichlari olingan (5.4-jadval).

5.4-jadval

Sport va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan sportchi xotinqizlarni absolyut ko'rsatkichlari

Antropometrik belgi	Badiiy gim-nastika, X±m	Sport gimna-stikasi, X±m
Vazn, kg	58,51±1,09	54,67±0,34
Tana uzunligi	163,73±0,81	156,26±0,32
Oyoqlar	84,80±0,75	83,00±0,24
qo'llar	72,50±0,51	67,69±0,19
Toz	38,04±0,73	41,16±0,14
Boldir	40,70±0,60	35,69±0,12
Oyoq kafti	25,65±0,20	23,94±0,06
Yelka oldi	23,39±0,35	22,17±0,08
Panjalar	17,83±0,24	16,99±0,06
Aylana, sm		
Bo'yin	32,28±0,26	32,74±0,06
Ko'rkak	83,14±0,81	82,80±0,23
Bel	65,82±0,98	67,28±0,21
Yelka	25,82±0,36	27,05±0,10
Yelka oldi	23,53±0,24	24,43±0,08
Toz	58,64±0,86	55,16±0,20
Boldir	36,36±0,43	35,19±0,11
Kenglik, sm		
Yelka	36,53±0,26	35,44±0,11
Toz	24,46±0,28	26,87±0,08

Tana tuzilishining tur xususiyatlarini birinchi mashg'lotlarda aniqlash mumkin. Y.Rogozin, 10 ballik baholash tizimidan foydalanib quyidagilarni hisobga olgan: o'rtacha bo'y, xush-bichimlik, to'lalik, qaddi, qo'l va oyoqlarning

gavdaga nisbatan o'ldamlari. Tirsak bo'g'inlari ortiqcha bukilgan bolalarga u sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishni tavsiya qilinadi, chunki gimnastikaning katta razryadlarida bunday bo'g'inlar yuklamalarga chidamaydi va ko'pincha jarohatlanadi.

Qo'llarning kaltaligi (pastga tushirilgan qo'lning o'rta barmog'i tozning yarmigacha bormagan holda) ham salbiy omil hisoblanadi. Kalta qo'l va panjalar bilan sport anjomlarini mahkam ushlab xususiyati kamayadi, mashqlarni bajarishda noqulaylik va qiyinchiliklar tug'iladi.

Qizlarni saralashda tizza bo'g'inlarining shakliga e'tibor beriladi: bo'g'inlarning ortiqcha bukilganligi salbiy omildir. Cho'zilgan bo'yin ideal (10 ball) hisoblanadi. Keng va to'la gavdali 10-11 yoshdagi bolalar hamda qizlar, odatda yillar o'tishi bilan bunday ko'rinishlarini yo'qotmaydilar. Bo'yin, oyoqlar, qo'llarning gavdaga nisbatan uzunligi, tozning shakli, bo'g'inlarning shakli odatda o'zgarmaydi. Juda kam hollarda, gimnastika nuqtai nazaridan, ular yaxshi tomonga o'zgaradi.

Og'ir atletika. o'ta yengil va yarim yengil vazndagi og'ir atletikachilar kam uzunlikdagi gavdaga, tor diametrli toz, kalta oyoqlarga ega bo'lib – stifroid turiga mos. Yengil va yarim o'rta vazndagi atletlar o'rta uzunlikdagi gavda, keng toz, o'rta uzunlikdagi oyoqlarga egalar – paragarmonoid turiga mos. Qolgan vazndagi sportchilarning ko'pchiligi uzun gavda, keng toz, uzun oyoqlarga ega – gigantoid turiga mos.

Barcha vazndagi og'ir atletikachilar yaxshi rivojlangan, keng yelka aylanasi, kalta qo'llarga ega, bu saralov va sport turining o'ziga xos xususiyatlari natijasidir; ular mezo- va braximorf turlarga mansub (dolixomorf shaklli gavda tuzilishi umuman uchramaydi).

Og'ir atletikachilarni guruhlararo nuqtai-nazardan ko'rib chiqib, tadqiqotchilar quyidagilarni qayd etadilar: yengil vazndagi sportchilarning tana uzunligi "o'rtachadan past", o'rtacha vazndagilarniki – "o'rtacha" va og'ir vazndagilar – "o'rtachadan yuqori" toifalarga mos. Ularning bo'y uzunligi va vaznining ortib borishi bilan ko'krak aylanasi ham ortib boradi. O'rta va ayniqsa og'ir vazndagi sportchilarning ko'krak aylanasi juda katta. Umuman olganda og'ir atletikachilar mezomorf turga mansub bo'lib bra-ximorfiyaga biroz moyilligi bor.

Og'ir atletikachilarning samototiplarini baholash uchun Sheldon klassifikatsiyasi qo'llangan tadqiqotlar natijalari (J.Tanner,) turli vazndagi sportchilarning ma'lum somatik xususiyatlarga ega ekanligini tasdiqladi.

Kurash. Kurashchilar og'ir atletikachilar kabi kuchli odamlar qatoriga kiradilar, somatik xususiyatlari ham shunga mos. Kurash-chilar turli vaznlarda qatnashishlari munosabati bilan tabiiyki, ularni nafaqat boshqa sport turlari vakillari, balki bir-birlaridan ham ajratib turadigan somatik xususiyatlari mavjud.

Lutovinaning ma'lumotlariga ko'ra, yengil vazndagi kurashchilarning bo'ylari sport bilan shug'ullanmaydiganlarnikiga (nazorat guruhi) qaraganda birmuncha past. Guruhlararo nuqtai nazardan ular "o'rtachadan past" toifaga

mansub. Ko'krak aylanasi nazorat guruhidagilarnikiga o'xshash. Tana yuzasi ko'rsatkichlari yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikiday, lekin boshqa-boshqa guruhdagilarga qaraganda ancha kichik. Tana proporsiyasi bo'yicha shu toifadagi og'ir atletikachilarga o'xshash; ularning yelka va toz kengligi, tananing yuqori qismi deyarli bir xil, faqat qo'l va oyoqlari biroz uzun, gavdasi esa kaltaroq. Yengil toifadagi kurashchini ba'zi belgilari bo'yicha dolixomorf (nisbatan tor toz, kalta gavda) va braximorf (nisbatan kalta qo'llar va oyoqlar, keng yelkalar) turlarga qiyoslasa bo'ladi.

V. Bunak klassifikatsiyasi bo'yicha, yengil vazndagi kurash-chilarning ko'pchiligi proporsiyalari bo'yicha stifroid va paragar-monoid turlarga mansub. Bo'yin aylanasi ancha katta, bu ko'rsat-kichi basketbolchilar, gimnastlar va yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikidan katta. Gavda, bel, son, boldir va yelka aylanasi yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikidan biroz kam va boshqa guruhdagilarnikiga nisbatan ancha kam.

Og'ir vazndagi kurashchilar bu uzunligi bo'yicha faqat basketbolchilardan past, guruhlararo nuqtai nazardan ular "o'rtachadan yuqori". Ko'krak aylanasi, tana vazni va yuzasi, shu toifadagi og'ir atletikachilarnikidan biroz kam. Og'ir atletikachilar o'rganilgan sportchilar guruhi ichida eng kattalari hisoblanadi.

Og'ir vazndagi kurashchilar nazorat va barcha guruhlardagi sportchilarga nisbatan, oyoq va qo'llari uzun, keng yelkalar, o'rta hamjmdagi gavda, nisbatan keng toz kengligiga egalar, basketbol-chilar bundan istisno. Bu guruhni proporsiyalarning faqat bir turiga kiritib bo'lmaydi. Sportchilarda dolixomorf, mezomorf va xatto braximorf belgilar kuzatiladi. V.Bunak klassifikatsiyasiga muvofiq og'ir vazndagi kurashchilar asosan gigantoid turiga mansub. Og'ir vazndagi kurashchilar uchun butun tana mushaklarina bir tekis rivojlanganligi, tananing biror qismida bo'rtib chiquvchi paylarning yo'qligi, masalan gimnastlarda yelka aylanasi, basketbolchi va kurashchilarda bel-toz paylari bo'rtib turadi. O'rta vazndagi kurashchilar tana aylanalarining absolyut va nisbiy ko'rsatkichlari bo'yicha yengil va og'ir vazndagi kurashchilarning o'rtasida joylashgan.

Kurashchining somatipi haqida so'z ketganda, uning eng ko'zga tashlanadigan belgilari keng yelkalar, tor toz, kalta qo'llardir. Oyoq uzunligi turlicha: o'rta yengil, yengil, yarim yengil va yengil vazndagi sportchilarniki - kalta, yarim o'rta, o'rta vazndagilarniki - o'rtacha, og'ir vazndagilarniki – uzun. Ta'kidlab o'tish kerakki, har bir guruhda umumiy belgilarga to'la to'g'ri kelmaydigan sportchilar ham uchraydi, ularning ba'zilari yirik musobaqalarning g'oliblari hamdir. Bu holni, sportchining kurash turining texnikasini juda yaxshi o'zlashtirgani bilan tushuntirsa bo'ladi.

Sport o'yinlari. Agar, sport ixtisosliklarining ko'pi qandaydir jihatdan bir jinsli somatik guruhlariga mansub bo'lsa, sport o'yinlarida oliy razryadli sportchilarning tana tuzilishi tipologik xususiyatlarida chetlashuvlarni kuzatishimiz mumkin. Bu sport o'yinlarida (voleybol, futbol, qo'l to'pi) sportchilar turli funktsiya-larni bajarishlari bilan belgilangan - hujumchilar, himoyachilar, darbozabonlar (jadval). Shunga qaramasdan tadqiqotchilar sport

o'yinlari vakillarining tana tuzilishida, ularning qaysi sport faoliyati bilan shug'ullanayotganiga qaramasdan, umumiy belgilarni kuzatganlar.

Futbolchilarning somatik xususiyatlarini o'rganish bo'yicha L.Klochkovaning tadqiqotlarini natijalariga ko'ra, ular boshqa ixtisoslikdagi sportchilarga qaraganda past bo'yga (velosipedchilar istisno), vazn ko'rsatkichlari bo'yicha hammadan kam (basketbolchilar va velosipedchilar istisno): ularda toz (27,1 sm), bel (52,2 sm) va boldir (35,9 sm) juda yaxshi rivojlangan. Mazkur ma'lumotlar, qandaydir ma'noda norvegiyalik olimlar X.Tenna, X.Sannee, K.Andersenlarning tadqiqotlari natija-lari bilan tasdiqlanadi. Ular futbolchilarni alohida antropometrik ko'rsatkichlarini sportning boshqa turi vakillari va sportchi bo'lmaganlar bilan taqqoslagan. Turli sport ixtisosligi sakillarining somatik ko'rsatkichlari, sportda somatik rivojlanishning ko'pgina turlariga mansub sportchilarni uchratish mumkinligini ko'rsatadi. Bolalar, o'smirlar, yoshlar tanalarining shakli turlicha bo'lishiga qaramasdan yuqori natijalarga erishishlari mumkin va erishmoq-dalar ham.

5.5-jadval

Malakali futbolchi yigitlarni morfologik xususiyatlari

Ixtisoslik	Bo'y uzunligi, sm	Vazn, kg	Mushaklar, %	Yog' miqdori, %
Erkaklar futboli				
Darbozabon	180,3	78,0	51,4	10,4
Hujumchi	173,3	72,5	50,6	10,3
Yarim himoyachi	173,6	71,7	50,2	10,3
Himoyachi	176,4	74,1	50,9	10,2

Boks, kurash, qilichbozlik, sport o'yinlari kabi sport turlari musobaqalarida har xir bo'yli va oyoq-qo'lli sportchilar g'olib bo'lishlari mumkin. Sportchi o'z tanasining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda bellashuvlarning taktikasini ishlab chiqadi va yuqori natijalarga erishadi.

Sportning stereotip - o'zgarimas turlari esa nafaqat somatik ko'rsatkichlarga, balki sportchilarning gavda tuzilishlariga ham aniq talablar qo'yadi.

Yugurish yo'lakchalarida, uloqtirish va sakrash sektorlarida, bo'yi, gavdaning ba'zi qismlari bir-biriga o'xshash sportchilar ko'plab uchraydi, bu vaziyat harakatlarning o'ziga xosligi, biomexanika qonunlaridan kelib chiqqan holda yuz beradi.

Demak, shaxsiy somatik ko'rsatkichlarning tanlanayotgan sport ixtisosligiga mos kelishini aniqlash uchun tana tuzilishini o'lchamlarini o'lchash, ularni yuqori natijaga erishgan sportchilarning ko'rsatkichlari bilan taqoslash zarur.

5.3.1. Sport saralovida somatik rivojlanishni aniqlash uslubiyati

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida, bolalar va o'smirlarning sportga layoqati darajasini aniqlashda shaxsni vizual baholash usuli trenerlar uchun asosiydir.

Somatik rivojlanish, samototipni aniqlash tajribasi bir qator belgilarni vizual baholashni o'z ichiga oladi. Bunda rivojlanishni 3- ballgacha baholash qo'llaniladi (.jadval).

Mushaklar: kam – mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi past; katta - mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi yuqori; o'rtacha - mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi ikkala baho oralig'ida. Mushaklarni miqdoriy rivojlanish belgilaridan tashqari ularning egiluvchanligini e'tiborga olish kerak.

Tonus: sust – mushaklar qo'l bilan ushlab ko'rilganda yuSUhoq, bo'sh; kuchli - mushaklar qo'l bilan ushlab ko'rilganda tarang va qattiq; o'rtacha - ikkala baho oralig'ida.

5.6-jadval

Somatik belgilar ko'rsatkichlarini ball tizimida baholash

Belgilar	1 ball	2 ball	3 ball
Mushaklar	Sust namoyon	o'rtacha	Yaqqol namoyon
Tonus	Sust	o'rtacha	Kuchli
Yog' qatlami	Kam	o'rtacha	Katta
Suyak	Tor	o'rtacha	Keng
qopqoq shakli	Normal	Bukri	To'g'ri
Ko'krak qafasi shakli	Yassi	Silindsimon	Konussimon
Oyoqlar shakli	Normal	X-simon	O-sifat
Oyoq kaftlari shakli	Normal	Yassi	Ekskavirlangan

Yog' qatlami (suyak relefining ko'zga tashlanishi yoki tekisligi bilan aniqlanadi): kichik – releks va a'zolar yaqqol ko'rinadi; kota – suyak relefi tekis, yengil, dumaloq; o'rtacha – suyak relefi ko'zga tashlanmaydi. Chegaraviy, patologiyaga yaqin turlarni alohida qayd etib o'tish lozim – o'ta ozg'in va semiz.

Suyak: tor (ingichka), o'rtacha, keng (og'ir).

qopqoq shakli: normal, bukri, to'g'ri. Umutqaning oldi va orqa yo'nalishlarga qiyshayishi kuzatiladi (kifoz va lordoz).

Ko'krak qafasi shakli: yassi, silindsimon, konik va oraliq (silindsimon-yassi, silindsimon-konik va x.k). ko'krak qafasi shakli oldidan va yonboshdan aniqlanadi. Ayniqsa deformatsiya va assimetriya kuzatiladi (tovuqsimon, chuqursimon va x.k).

Oyoqlar shakli: normal, X-simon, O-simon.

Oyoq kafti shakli: normal, yassi, tarvaqaylagan.

Samotip turni baholashni yuqorida keltirilgan bir necha sxemalar bilan amalga oshirish mumkin. Alohida qayd etish lozimki, bular hammasi taxminiy

sxemalar, chunki toza holda samotip kam uchraydi. Samotipni vizal baholash yo'li bilan aniqlash tajribasi amaliyot bilan birga to'planadi.

Tabiiyki, samotipni vizual baholashdan tashqari o'lchovli baholash usuli mavjud bo'lib, bunda maxsus antropometrik asboblari qo'llaniladi (sirkullar, bo'y o'lchagich, antropomer, lentali santimetr).

Samotip aniqlangandan so'ng, sport qobiliyatlarini baholash lozim. Buning uchun bir nechta klassifikatsiyalarni qo'llab hulosalar chiqarish mumkin. Masalan, *ektomorf* yaxshi tezlik imkoniyatlari va harakatlar orientatsiyasi, qisqa muddatli yuklamalarni yaxshi ko'taradi va kam hollarda ortiqcha mashg'ulot qiladi – shulardan kelib chiqqan holda unga tezlik va koordinatsiya sifatlarini namoyon qilish mumkin bo'lgan sport turlari mos keladi. *Endomorf* mushaklari katta kuchga ega, lekin jussasining kengligi (semizligi) tufayli undan samarali foydalanmaydi, demak unga og'irlik ko'tarish va extimol kurash kati ixtisosliklar ko'proq mos. *Mezomorf* bardoshli, gavda tuzilishi baquvvat, ta'sirchanligi tez, chaqqonlik va katta jismoniy kuchga ega; uning sport ixtisosligi miqyosi keng.

Albatta, somatik turni baholash – sport ixtisosligini tanlash masalasini boshlang'ich hal qilishdan boshqa narsa emas. Rivojlanish xususiyatlarini o'rganib va somatik turga baho berib, ularni oliy malakali sportchilarning model-ko'rsatkichlari bilan taqqoslash zarur.

Inson tanasining moslik darajasini aniqlash quyidagi uchta belgilarning uyg'unligiga asoslangan: oyoqlar uzunligi, gavda uzunligi va yelkalar kengligi. Avvalo, baholash gavda uzunligi birlamchi belgilarining absolyut ko'rsatkichlari: kichik, o'rtacha, katta, so'ngra – oyoq uzunligini yelka kengligiga nisbati bo'yicha amalga oshiriladi. **Inson tanasi mosligining quyidagi to'qqizta turi hosil bo'ladi:**

1. Kalta oyoq tor yelkali (arostroid) tur.
2. O'rtacha keng yelkali (gipostifroid) tur.
3. Keng yelkali (stifroid) tur.
4. O'rtacha oyoqli tor yelkali (gipagarmonoid) tur.
5. O'rtacha keng yelkali (garmonoid) tur.
6. Keng yelkali (paragarmonoid) tur.
7. Uzun oyoq tor yelkali (teynoid) tur.
8. O'rtacha keng yelkali (parateynoid) tur.
9. Keng yelkali (gigantoid) tur.

Jadvallarda sub'ektni u yoki bu tana mosligi turiga mansubligi belgilovchi raqamlar chegaralari keltirilgan.

Turli mamlakatlarda tuzilish jihatidan bir xil bo'lgan turli klassifikatorlar qo'llaniladi.

Shunday qilib, sport imkoniyatlarini baholash usullari bilan uyg'unlashgan holda o'tkazilgan somatik rivojlanishning tahlili sport turini tanlash imkonini beradi.

Sport imkoniyatlarini aniqlash uchun o'tkaziladigan sport saralovi amaliyotida yoshni - lekin pasport emas, balki biologik yoshni e'tiborga olish

kerak. Yosh aniqlashning asosiy usuli – vizual baholash, qizlarda esa - qo'shimcha savollar berish.

Olingan natijalarga muvofiq holda yosh sportchining biologik yoshi aniqlanadi. Turli mintaqalar uchun pasport yoshining biologik yoshga mos kelmasligi ± 3 yoshni tashkil qilishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarning sport imkoniyatlarini antropometrik usullar yordamida baholash uchun nazariy va amaliy tayyorgarlik zarur. Ushbu yondashuvning katta ahamiyatga ega ekanligini e'tiborga olib jahonning turli mamlakatlarining olimlari bolalar va o'smirlarning sport imkoniyatlarini baholash va o'lchashning samotometrik usullarini takomillashtirish ustida ish olib bor-moqdalar.

5.4. Sport iqtirini erta aniqlashning zamonaviy nazariyasi va uslubiyatining dolzarb muammolari

Sport iqtidori va talant muammosini ko'rib chiqishdan avval, aytib o'tish kerakki, hali bironta ham buyuk sportchi o'zining eng yaxshi natijasiga, boshidan oxrigacha mustaqil shug'ullanib erishmagan. Salohiyatni to'g'ri aniqlash va uni to'g'ri qo'llay bilishga mutaxassislar va murabbiylar yordam beradi.

Professor Balsevichning fikricha turli mashg'ulot ta'sirlarining samaradorligini oshiruvchi, insonning jismoniy saloxiyatini rivojlanishini rag'batlantiruvchi kamida ikki turdagi sensitivliklar mavjud. Birinchi darajadagi sensitivlik – genotipik va ikkinchi darajadagi sensitivlik – fenotipik, mashg'ulot samarasini oshir uchun zarur bo'lgan yana bir qator vositalar mavjud deb taxmin qilish mumkin.

Bolani sportga erta yo'naltirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib "moslikning yuqori turi" (morfologik, funksional, biomexanik, psixomotor) xizmat qiladi.

Birinchi yuqori moslik deganda motorika, somatik moslik va rivojlanish yo'llarining (tezkor, sust yoki normal) xususiyatlarini tushunamiz.

Tashqi hajmlardan kelib chiqqan holda tuzilgan somatik turlarning turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalariga isbotlangan boshlang'ich turg'unligi, hamda somatik turni erta baholash va rivojlanish yo'nalishlari, jismoniy takomillashishning unumdor dasturlarini ishlab chiqish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, yo'naltirilgan ta'sirli – makrodavrlarning davomiyligini aniqlash imkonini beradi. Taklif etilgan yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi.

Amaliy hisoblar, har bir yosh guruhida yetarli ravishda morfobiomexanik ko'rsatkichlarini (biologik yosh indikatorlarini) rivojlanishining yuvenil va definitiv pog'onasidagi shaxslarni aniqlash imkonini borligini ko'rsatdi.

Biron biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash uchun, har bir guruhda o'zgarimas – konstantalar hisoblangan (o'rganilayotgan belgilar rivojlanishining boshlang'ich va yakuniy pog'onasidagi bolalar foizi). Olingan raqamlarning tahlili, 25-50-75%

o'rganilayotganlarning belgilari turli darajada rivojlangan aniq yoshni aniqlash imkonini beradi.

4-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari ixtiyoriy bolalar jamoasida ma'lum pog'anada rivojlangan iqtidorli bolalarning taxminiy miqdorini belgilash imkonini beradi.

Biroq ushbu uslubni, ko'p vaqt oluvchi mushkul algebraik hisoblashlar o'tkazilishi lozimligi tufayli amaliyotda qo'llash maqsadga muvofiq emas, grafik differentsiya yordamida hisoblashlar ancha qulay. Tadqiqotlar natijalari jamoaning biologik yoshini o'zgarishi sur'atini oldindan aytishda qo'l keladi, demak yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish mumkin, tenglamalar esa har bir guruhda biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash imkonini beradi.

9 yoshgacha bo'lgan mezosomatik (tengdoshlar orasida bo'y va vaznning o'rtacha ko'rsatkichlari) turga mansub bolalarning jismoniy rivojlanish dasturini tuzish vaqtida tashqi ko'rinishining rivojlanishiga e'tibor berish kerak, 11 yoshdan keyin – probanda rivojlanishiga. 9 dan 11 yoshgacha bolalar uchun jismoniy yuk-lamalar hajmini belgilash mushkul masala, chunki rivojlanishning somatik va davriy ta'sir xarakteristikalarini o'zaro teng, korrelyatsiya koeffitsientlari aniq emas.

Bolalar va o'smirlarning rivojlanish darajasidan kelib chiqqan holda, har bir somatik tur uchun o'z baholash jadvallari ishlab chiqilishi lozimligi aniqlangan. Yo'naltirishning tashqi ko'rinishini baholash yondashuvi 10 yillik sinovdan o'tgan va umumta'lim maktablari, sport maktablari amaliyotida, hamda o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish dasturlari ishlab chiqishda qo'llash uchun tavsiya qilish mumkin.

Ikkinchi funksional yuqori moslik deganda, odatda bir xil vaqtda rivojlanmayotgan jismoniy sifatlar, hamda sport turiga bog'liq bo'lgan – sensitiv davrlar yoki belgilangan vaqtga doim ham mos kelavermaydigan tarbiyaviy sifatlar tushuniladi.

Morfologik va funksional ko'rsatkichlarning rivojlanish sur'atini ko'rsatuvchi qo'shimcha koordinatani kiritilganligi funksional yondashuv imkoniyatlarini kengaytirdi.

Jismoniy sifatning o'sish sur'atlarining qiysiy tahlili maktabgacha va maktab ta'limi tizimida umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi sustligini ko'rsatmoqda. Ravshanki, olingan natijalar, bolalarning jismoniy sifatlari notekis rivojlanayotganligini va tarbiyalanayotganligini ko'rsatmoqda, bu hol yana bir bor har bir ma'lum yoshning «o'zining» sensitiv davri borligini tasdiqlaydi. Jismoniy yetilishgacha bo'lgan davrda jismoniy imkoniyatlar ancha aniq baholanishi mumkin, keyinchalik testlar natijalariga ko'plab tibbiy-biologik omillar "suqulib" kiradi, natijada, ularning har birini birlamchi tahlilsiz qanday ko'rsatkichlar yordamida ma'lum natijaga erishildi degan savolga javob topishni imkoni bo'lmaydi.

Erta saralovning uchinchi jihati – biomexanik - morfologik va funksional moslik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha yuqori, imkoniyatlarning boshqacha sifat saviyasini aks ettiradi. Ko'p hollarda u, tanlangan harakatni dinamik va kinematik xarakteristikalarini muvofiqlashtiruvchi-texnik mosligini yoki biomexanik ta'sir usullari bilan belgilanadigan bolaning imkoniyatlari saloxiyati tizimi ko'zda tutadi.

Boshlang'ich sinflar bolalarining kuch va tezlik-kuch imkoniyatlari tadqiqoti natijalari ko'rsatishicha, kuch gradienti har xil morfobiologik turlarga mansub bolalarda o'zining xususiyatlariga ega. Kuchni vaqt bo'yicha o'zgarishi chizig'i kuchni eng yuqori darajaga chiqishida (tez, o'rtacha, sust) ma'lum qonuniyatlar mavjudligini ko'rsatadi, bunda, zarur sport ko'nikmalarini boshlang'ich pog'onalarda o'rgatish va takomillashtirishda yangicha yondashuv to'g'risida gap ketmoqda.

5.5. Sport imkoniyatlari va qobiliyatni aniqlash

Sport saralovi nazariyasi va uslubiyatiga bag'ishlangan ko'p tadqiqotlarda (Bril, Bulgakova, Shaposhnikova,) sport imkoniyatlari va sport qobiliyatini baholashning maxsus texnologiyasi qo'llanilmoqda. Bunday texnologiyaning asosiy ma'nosi oliy malakali sportchilarning model xarakteristikalarini o'rganish va aniqlash, sport natijasiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning axborotlilikini, turg'unligini va genetik zaminini o'rganish, hamda tashkiliy masalalarni asoslashdan iborat.

Mazkur tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq, bunday mushkul muammoni yechishga qo'l urishdan oldin "sport saralovi" tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat takqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning fikricha sport saralovi – tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turida ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. Tadqiqotchilar va amaliyotchilarning diqqat markazida qobiliyatlar, ya'ni tabiiy, anatomo-fiziologik xususiyatlar va imkoniyatlar – ma'lum faoliyat turida muvaffaqiyat qozonish mumkinligini belgilovchi insonning shaxsiy xususiyatlari bo'lishi kerak. Ixtiyoriy faoliyatda, jumladan sportda ham yuqori natijalarga erishish imkoniyatlar – iqtidor, talantni eng yuqori shakllarini namoyon bo'lishini taqozo etadi. Shuning uchun "sport saralovi" tushunchasi ta'rifiga "iqtidor" tushunchasini qo'shish maqsadga muvofiqdir (Platonov, Saxnovskiy,). V.Platonov sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Tadqiqotchilarning fikricha, sport saralovi muammosiga yondashuvlarni va uni o'rganish usullarining ko'pligi hamda qarama qarshiligi tufayli tadqiqot predmetini har xil tushunish masalasini keltirib chiqardi. Shuning uchun, kelgusida sport saralovi tizimini ishlab chiqishda qobiliyat, imkoniyat va iqtidor kabi tushunchalarni (sport faoliyati nuqtai nazaridan) aniqlashtirib olish lozim.

“Sport iqtidori” tushunchasiga ta’rif berish ko‘p baxslarni keltirib chiqardi, ba’zi mualliflarning fikricha u tug‘ma qobiliyat va imkoniyatlar uyg‘unligi bo‘lsa (V.Volko, Filin, Zaporjanov,), boshqalarning fikricha – genetik asosdagi morfofunksional, motor va psixofizik xususiyatlardir.

O‘tkazilgan nazariy tahlil va amaliy tadqiqotlar natijalari, sport iqtidorini – sportda yuqori natijalarga erishishni ta’minlovchi imkoniyatlar yig‘indisi deb qarash lozimligini ko‘rsatdi.

Mashg‘ulot va bellashuvlar ta’siri ostida qobiliyatlar harakat, jismoniy va psixik imkoniyatlarga aylanadi. qobiliyatlarining ahamiyatini bunday tushunish yondashuvi, avvalo zamonaviy sportning talablaridan kelib chiqqan, chunki, V.Keller va V.Platonovlarning ta’kidlashicha bellashuvlar sharoitida insonning harakat, jismoniy va psixik saloxiyatini tadqiq qilish mumkin. Demak, qobiliyatlar mohiyatini aniqlovchi va sport iqtidorini yadrosi bo‘lgan belgilar to‘g‘risida ma’lumotlar zarur. Bunday ma’lumot sport bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichidan to yuqori sport natijalari bosqilariga qadar qamrab oladi.

Hozirgi davrda, turli sport yo‘nalishlaridagi natijalarga morfologik, fiziologik, psixofiziologik va boshqa belgilarning ta’siri, hamda sport muvaffaqiyatlarini ta’minlovchi ko‘p ko‘rsatkichlarning genetik asosi to‘g‘risida yetarlicha ma’lumotlar mavjud.

Muammoni tadqiq etishni davom ettirish, sport iqtidorini, ko‘plab o‘zaro bog‘langan komponentlardan tashkil topgan, aniq strukturaga ega bo‘lgan rivojlanuvchi tizim sifatida o‘rganishni talab qiladi. Bu jarayonda olingan ma’lumotlar sport iqtidori mezonlarini ishlab chiqishga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunda strukturani ham umumiy, ham maxsus sport iqtidori ko‘rinishida o‘rganishni nazarda tutish kerak. Masalani bunday qo‘yilishidan kelib chiqqan holda turli sport yo‘nalishlarida sport qobiliyatining yosh bo‘yicha strukturasi o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar tashkil qilindi. Tadqiqotlar dasturi o‘z ichiga jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish darajasini xarakterlovchi (pedagogik mezon), antropometrik ko‘rsatkichlar (somatometrik mezon), hamda asab tizimining va tipologik guruhni (psixofiziologik mezon) asosiy xususiyatlari aks ettiruvchi psixofiziologik ko‘rsatkichlar parametrlarini o‘lchashni qamrab olgan. hisoblar va tahlil ko‘plab determinatsiya koeffitsienti (foizlarda) yordamida bajarilgan; har bir mezonning sport natijasiga yig‘indi va tanlangan holda gi ta’siri baholangan.

Misol tariqasida sportning tezlik – kuch turida (yengil atletikada sakrash) sport iqtidorini yosh bo‘yicha strukturasi o‘rganish bo‘yicha ma’lumotlarni keltiramiz.

Tadqiqotlar natijalari boshlang‘ich tayyorlov davrida yosh qiz sportchilarning sport natijalariga (5.7 jadval) jismoniy imkoniyat-larning rivojlanish darajasi ta’sir ko‘rsatadi. Xulosa qilish mumkinki, bu yerda mashg‘ulot ta’sirining samarasi juda yuqori, yuqori natijalar bosqichida esa bunday deb bo‘lmaydi, bu yerda sport natijasi asosan asab tizimining holatiga bog‘liq. Agar biologik belgilarni (somatometrik va psixofiziologik) sport

natijalariga ta’sirini yig‘indisini ko‘radigan bo‘lsak, ularning ham boshlang‘ich, ham yuqori natijalar bosqichida katta ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlab o‘tish zarur (40,0 va 49,3%).

Yosh sportchilarning natijalari tahlil qilinganda biroz bosh-qacha ma’lumotlar olingan. Sport tayyorgarligining birinchi ikki bosqichlarida o‘g‘il bolalarning sport natijasiga biologik belgilar katta ta’sir ko‘rsatgani qayd etilgan.

5.7-jadval
Yosh sportchi qizlarning sport natijalariga pedagogik, somatik va psixofiziologik belgilar ta’sirini yig‘indisini yosh bo‘yicha rivojlanishi

Belgilar	Yosh, yil				
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Pedagogik	41,9	28,0	27,0	20,9	24,1
Somatik	23,3	12,1	7,0	15,1	16,3
Psixofiziologik	17,1	4,9	14,3	3,7	38,0

Yosh o‘g‘il bola sportchilarning sport natijalariga (balandlikka sakrash) jismoniy imkoniyatlar, morfologik va psixofiziologik belgilar ta’sirini yig‘indisini yosh bo‘yicha rivojlanishi

Shartli belgilar: 1- tezlik; 2- chaqqonlik; 3- egiluvchanlik; 4- bardoshlilik; 5- bo‘y uzunligi; 6- ko‘krak qafasi aylanasi; 7- toz diametri; 8- yelka : yelka oldi nisbati; 9- son : boldir nisbati; 10- asab jarayonlarining turg‘unligi; 11- asab jarayonlarining kuchi; 12- axborotni qayta ishlash tezligi; 13-asab tizimining ko‘rsatkichlari bo‘yicha tipologik guruh.

Demak, tadqiqotlar natijalari asosan genetik asosdagi biologik belgilarning sport iqtidori strukturasi ta’siri yuqoriligini, hamda yosh bo‘yicha va jinsiy farqlarga egaligini ko‘rsatdi.

Shunday qilib, sport iqtidorining majmuaviy tadqiqotlari tayyorlovning turli bosqichlarida sport saralovi mezonlarining tarkibini ishlab chiqish uchun ma’lumotlar olish imkonini beradi, hamda sport saralovining eng asosiy vazifalaridan biri – birinchidan, tayyorlovning boshlang‘ich bosqichida sport iqtidorini, ikkinchidan chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichida maxsus iqtidori darajasini aniqlash va baholash imkonini beradi.

Umumiy sport iqtidori strukturasi o‘rganish bo‘yicha aniq vazifalar qo‘yamiz, xususan:

1. faqat, barcha sport turlari vakillari faoliyatining, mashg‘ulot jarayoni va bellashuvlar yuklamalarining zamonaviy talablarini tahlili asosida;

2. katta mashg‘ulot yuklamalari va ulardan so‘ng kuchlarni tez qayta tiklanishi yuqori malakali sportchilarga xos; bu a’lo darajadagi sog‘likni, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan belgilanadigan mexnatsevarlik darajasi; tana tuzilishi va samototip xususiyatlarini o‘rganishning ahamiyatini ta’kidlab o‘tish joiz;

3. sportning ko‘p turlarida, natija, mashqlarni bajarilish sifati bilan belgilanadi, ular harakatlarning aniqligini, mushaklar ta’sirchanligi va boshqa

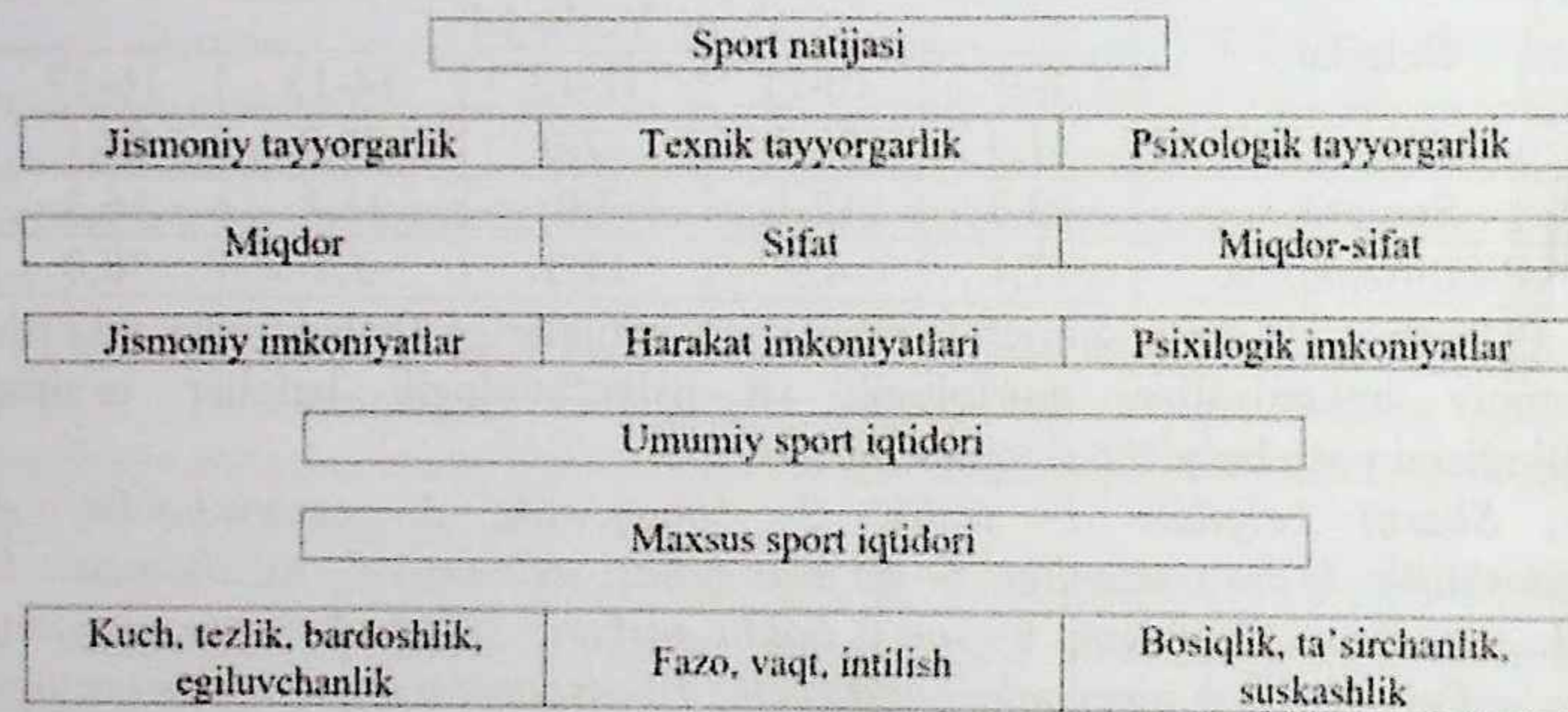
shu kabi harakat imkoniyatlarini yuqori saviyada rivojlanishini ta'minlaydigan xususiyatlarni talab qiladi;

4. bellashuvlar faoliyati asab tizimiga, emotsional turg'unlikka, o'z tuyg'ularini boshqara bilish sifatlariga katta talablar qo'yadi;

5. sport iqtidorligiga, sportda yuqori natijaga erishishga yordam beruvchi harakat, jismoniy va psixik imkoniyatlarni yig'indisi sifatida qaraladi; sport turiga bog'liq holda bu imkoniyatlarning ahamiyati o'zgarib borishi mumkin;

6. sport iqtidorini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar, uni, yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi, ma'lum darajada strukturaga ega va tarkibiy qismlari o'zaro bog'langan va rivojlanuvchi tizim ekanligini nazarda tutishi lozim.

5.1-rasm



Bolalar va o'smirlarni sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida sport iqtidorini ularning harakt va jismoniy sifatleri, hamda pedagogik kuzatuvlar, so'rovlar ko'magida aniqlash, somatik rivojlanishi va emotsional turg'unligini baholashni so'rovnomalar yordamida o'tkazish mumkin.

5.6. Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishning tizimli yondashuvi

Sport qobiliyati va iqtidoriga bir butun sifatida qarash mumkin, uning xususiyatlari, avvalo uni tashkil qiluvchilarning ichki tabiatiga bog'liq bo'ladi. Bir butunning rivojlanishini, uning qismlarini o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sirlashuvi o'rganish xaqiqatni bilishni asosiy omilidir. Ushbu omil, biologik va ijtimoiy ob'ektlarni o'rganishda majmuaviy yondashuvni ishlab chiqishda o'z aksini topdi. Majmuaviy o'rganish negizida yagona dastur bo'yicha ishlayotgan va umumiy maqsadga erishish yo'lida o'zaro muvofiqlashgan faoliyat olib borayotgan turli mutaxassislarning mexnati yotadi. Tadqiqotlarni tashkil qilishdagi bunday yondashuv, sport iqtidoriga ko'plab o'zaro bog'langan elementlar tizimi sifatida qarashni taqozo etadi.

Sport iqtidorini ob'ekt sifatida majmuaviy o'rganish tadqiqot-larda ob'ektni nazariy sezish shakllaridan birini – tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkonini beradi.

Bir butunni o'rganishni turli saviyalarda olib borish mumkin. Biz, sport iqtidorini o'rganishni organizm saviyasida, uning qobiliyat va iqtidorni sportda boshqacha saviyada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sport iqtidori tizimini quyidagi sxemada tasavvur qilish mumkin: butun organizm – organlar tizimi – organlar – to'qimalar – to'qimalarning kataklari va to'quimalarning katagi bo'lmagan elementlari.

Tizimli yondashuv barcha jarayonlarni, hodisalarni, predmet-larni u yoki bu strukturaga ega tizimlar sifatida ko'rish imkonini beradi. Demak, bir butunning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashda struktura – butunning ichki shakli katta rol o'ynaydi. Bunda, strukturani o'rganish uning tarixiy jihatini: kelib chiqishi va rivojlanishini bilishni nazarda tutadi.

5.7. Sport qobiliyatlarini rivojlanishida psixofiziologik omillari va sport jarayonidagi ahamiyati

Qobiliyatning barcha tuzilmalari asosida, jumladan, sportda ham, tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layoqatlar yotadi.

I.Pavlovning o'quvchilari va izdoshlarini tadqiqot ishlarida inson asab tizimining tipologik faoliyati tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rganilgan. Aniqlanishicha, har-xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri ham, holati ham, rivojlanish xususiyati ham, malakasi, sifatleri ham turlicha bo'ladi.

Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

- kuchlilik-zaiflik kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi holatlarning katta-kichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi;

- harakatchanlik, sustlik – kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;

- vazminlik, tezlik- asab jarayonidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va harakat kuchlari bo'yicha munosabati-ning ochilishi;

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

- o'ta vazmin tur – faoliyati bir tekisda o'tadi, harakati charchoq tufayli kamdan-kam holda tushib ketadi;

- vazmin tur – bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;

- qiziqqon tur – xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglashuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;

- zaif tur – ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland;

Asab tizimini o'ziga xos xususiyatlarini ajratib turuvchi ya'ni, kishi asab jarayoni dinamikasini xarakterlanishi fiziologik temperamentning asosi hisoblanadi.

Xolerik temperament – hodisalarga nisbatan qiziqqon, jangari, jaxli chiqishi oson va tez. Kechinmalar faoliyatiga nisbatan o'zgaruvchan. U ishga butun borlig'i bilan berilib ketadi, o'zidagi kuchni sezadi va maqsadga erishish uchun, yo'lida uchragan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi. qachonki,

kuchlari sarflanib bo'lgandan keyin u tushkunlikka tushib, ishlashga boshqa hech qanday imkoniyatlari qolmaydi. Xoleriklarning irodasi juda kuchli.

Sangvinnik temperament - o'ta vazmin tur bo'lib, asab jarayoni harakatchan va yaxshi balanslashgan. U jamiyatning juda yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq a'zosidir lekin, qachon uni qiziqtiradigan ish topilsagina, bu qobiliyatlar ko'rinadi. Sangvinnik bosiq, sharoitga tez ko'nikib ketadi, atrofidagi odamlar bilan tez til topishib ketadi, muomalali, begona odamlar orasida o'zini noqulay sezmaydi. Kollektiv orasida quvnoq, xushchaqchaq, ishlarni tez qabul qilib oladi va biror narsa bilan doim mashg'ul bo'ladi. Xarakterini tez o'zgartiradi, bu asab jarayonlarini harakatchan-ligidandir. Yomon holatlarda iztirobga tushadi. U umuman olganda - optimistdir.

Flegmatik temperament - asabning nisbiy harakatchanligiga, xayajonlanish va tormozlanish jarayonlariga yetarlicha bosiqqligi bilan xarakterlanadi. Bular - bosiq, matonatli va juda mexnatkash kishilar. Ular juda og'ir murakkab holatlarda ham bosiqqligini yo'qotishmaydi. Asab faoliyati jarayoning qattiqqligidan ular o'zlarini yaxshi tutadilar, darhol xayajonlanib ketmaydilar. Ular mayda narsalar bilan o'zlarini chalg'itishni xohlamaydilar shuning uchun, bir xilda kuch sarflashni talab qiluvchi davomiy va uslubiy keskinlikda harakatni bajaradilar. I.P.Pavlov bunday turdagi odamlarni chidamliligini juda yuqori deb baholagan.

Melanxolik temperament - ish qobiliyatining zaifligi bilan farq qiladi, ya'ni ularning xayajonlanish va tormozlanish darajasi juda ham kuchsiz. Ularni yangiliklar, yangi sharoit, odamlar bilan muomala cho'chitadi, uyaltiradi shuning uchun, ular odamovi bo'ladilar. Ular ichki dunyosini chetga chiqarmaydilar va xayot sharoitlariga qiyinchilik bilan o'rnashadilar.

I.A.Pavlovning ta'kidlashicha, inson shaxsi biologik meros sifatida va atrof muhit sharoitlari tarbiyasida aniqlanadi. Asab tizimi (temperament) tug'ma xususiyatlarga ega, xarakter esa individual odatlardan olinadi.

Asab tizimini turi haqida gapirganimizda, A.Pavlovning ta'kidlashicha, xayvonlar organizmi qanday tuzilgan bo'lsa, shundayligicha tug'iladi. Uning asab tizimini o'zgarishiga vaziyat va axvolning yaxshi yomonligi, umumiy shartli- refleks ta'sir qiladi.

Fransuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir lekin, pasayib ketayotgan ergogramma qismi juda qisqa shuning uchun, asab tizimi tez holdan toyadi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniy ishlarga chiday olmaydi lekin, ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

5.7.2. Har-xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari

Ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, (Rodinov, L.Rolkov, Vit. Kilichko) asab sistemasining tipologik xususiyatlari akrobat va gimnastikachilarning murakkab koordinat-siyalik harakatni bajarishga se'zilarli ta'sir qiladi.

Kuchli harakatchan tip. Dinamik mashqlarni tez bajarishda yaxshi ish qobiliyatni ko'rsatadi shuningdek, mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sifati pasayib ketmaydi.

Zaif harakatchan tip. O'zining chidamliligi bilan bitta mashqni 3-5 martagacha bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sezilarli pasayib ketadi va sportchi mashg'ulotlarni tez tugatib qo'yadi.

Kuchli inert tip. Sekin va statistik mashqlarni bajarishda ish qobiliyatini ko'rsatadi. Faoliyatda o'zining tez harakati, holatini o'zgarib turishi, tez charchab qolishi bilan farq qiladi.

Sportchining mashg'ulotlar vaqtidagi bajaradigan yuklama-ning hajmiga qarab, ishga qobiliyatli deb xarakterlanadi.

Zaif inert tip. O'zining ishga qobiliyati pastligi bilan farqlanadi. Odatda bundaylar 3 soatlik mashq mashg'ulotlariga chiday olmaydilar. Mashq bajarish sifati 3-4 marta qaytarilgandan keyin pasayib ketadi va keyingi mashg'ulotlar natijasiz bo'ladi.

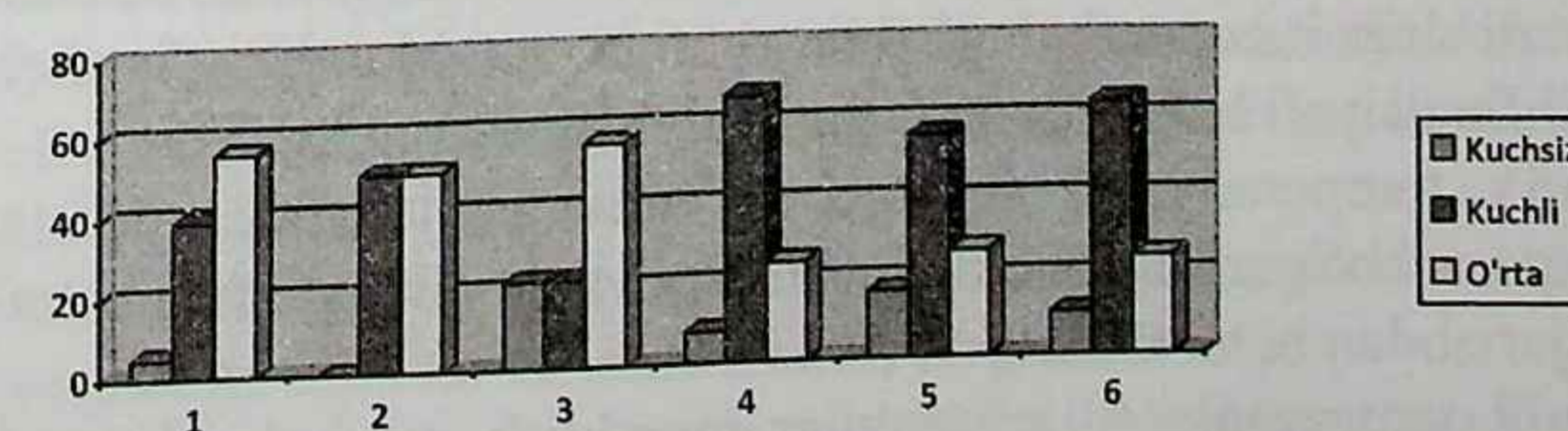
Gimnastikachilar va akrobatlar o'zlarining yuqori koordinat-siyaligi, ishga qobiliyatligi, holati va tormozlanish jarayoning yaxshiligi, bosiqqligi, harakatning yaxshiligi kabi sifatlari bilan farqlanadi.

Bu natijalar L.Yegunov o'rganayotgan har-xil sport turlaridagi vakillarni asab tizimining tipologik xususiyatlari bilan mos keladi.

Muallifning ta'kidlashicha, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar jismoniy vazifalarni yaxshi boshdan kechiradi, mashg'ulotlarda esa rejashtirilgandan ham ko'proq bajarishga harakat qiladi.

Asab tizimi zaif sportchilar ish qobiliyati pastligi, charchash-dan shikoyat qilishi va mashg'ulotlarga qatnashmasligi sababi bilan boshqalardan farq qiladilar.

Har-xil tipologiyadagi guruhlar vakillarining ish qobiliyati turli bo'lishi bilan birga ularning murakkab sharoitlarda mashqlarni bajarishi, texnik harakatlarni egallashi bilan ham bir-biridan sezilarli daraja farq qiladi.



5.2-rasm. Har-xil sport turidagi asab tizimi kuchlarining ko'rsatkichlariga tur guruhlarining protsentsidagi munosabatlari

1-yengil atletika; 2- chang'i sporti; 3-beshkurash va suzish; 4-boks, kurash va og'ir atletika; 5- gimnastika; 6-sport o'yinlari.

Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra gimnastika mashqlarini xarakterli xususiyatlarini o'rganishda sportchilarning turli asab tizimlarini o'rganish orqali aniqlashga imkon beradi. Masalan: juda faol sportchilar o'zlari kuchi yetmagan mashqlarni olib, qo'rqmasdan bajarishga harakat qiladilar. Bunday yangi sharoitlarga qo'shilish ularda juda tez yuz beradi va harakat asoslarini tez o'zlashtirib oladilar lekin, ko'p xato qiladilar. Bunday gimnastikachilarda yangi elementlar qiziqish uyg'otadi va eskilarini o'rganishni davom etirish ular uchun qiziq emas. Ular ishdagi muvaffaqiyatsizlikni ko'tara olmaydilar.

Kam harakatli, initsiatorsiz sportchilar guruhi tormozlanish jarayoniga ega. Ish vaqtida sportchilar harakatchan emas lekin, mashqlarni bajarishdan bosh tortmaydi.

Kuch talab qiladigan mashqlarda esa mashqni bajara olmayotganidan shikoyat qiladi va o'z kuchiga ishonmaslik ular uchun harkterli.

Yangi sharoit- reflekoriga o'tish ularda juda sust, lekin mashqni o'zlashtirib olgandan so'ng ular umuman xato qilmaydilar.

Mutaxassislar ishga qobiliyati yaxshi, mexnatsevar sportchilarni asab tizim jarayoni bosiq bo'lgan kishilar deb hisoblaydilar. (A.V.Rodionov, V.N.Platonov,).

Ular o'zlarining yutuqlariga ham mag'lubiyatlariga ham xotirjam qaraydilar. Bular tartibli, faol sportchilardir va sport bilan doim shug'ullanadilar, unga bo'lgan qiziqishini yo'qotmaydilar.

Kuzatishlardan shunday xulosa qilinadiki, o'qish, harakatlarni yaxshi o'rganish asab tizimining turiga bog'liq.

Shuning uchun, gimnastikachilar tayyorlashda qaysi jarayonga tegishli ekanligini yosh sportchilarning asab tizimi orqali tekshirib ko'rish kerak.

Melonxolik temperament vakillari o'zlarining jur'atlari yetishmaslikdan ba'zida mashq bajarishda qo'rqadilar va ma'lum vaqtgacha harakatlarni o'rgatib borish kerak.

Bunday sportchilarni shug'ullantirish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

- asta-sekinlik bilan mashq bajarishni kuchaytirib borishi kerak;
- harakatlari asta-sekin murakkablashtirish kerak;
- extiyot choralarini ko'rish va ijobiy rag'batlashtirish kerak.

Xolerik temperamentli sportchilar o'zlarini murakkab harakatlarni bajarishda, xavfli sharoitda tavakal qilish jasoratiga ega. Murabbiy boshchiligida murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishda yutuqlarga erishadi.

Flegmatik temperamentli sportchilar mashq bajarishda juda sust va tashvishli. Paydo bo'lgan qiyinchiliklarni tez xal qila olmaydi va yangi mashqlarni bajarishdan bosh tortadi.

Sangvinik temperamentli sportchilar murakkab mashqlarni tez bajarib, murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar.

Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, sportchilar tempera-mentini bilish yuqori darajadagi yutuqlarni egallashda muhim rol o'ynaydi.

A.Puni qilichbozlikning individuval turlaydi:

Birinchi gruppa - kurashchi-analitiklar, ya'ni kam kurashib, ko'proq o'zlarini himoya qiladilar. Umumiy turlariga ko'ra, ular kuchli, asab tizimi bosiq insonlar. Bular flegmatiklar va xayolparastlar turiga kiradi.

Ikkinchi gruppa - qiziqqon, tez xayajonlanuvchilar bo'lib, harakatlarni yetarlicha o'ylamasdan bajaradilar. Asab tizimining turi tez, o'zini ushlab tutolmaydi. Bular xoleriklar va san'at sevarlardir.

Uchinchi gruppa - bosiq va irodali kishilar bo'lib, jang vaqtida har bir harakatini o'ylab bajaradilar va tez harakati bilan g'alabaga erishadi. Umumiy turiga ko'ra, kuchli, bosiq, asab tizimi harakatchan lekin, ularni sangvinnik deb bo'lmaydi. Ularning asab tizimi aralashdir.

Temerament xususiyatlari bilan psixologik sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'lanish, faqat kattalarda emas balki yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

V.Kasyanov yosh sportchilarni asab tizimini individual xususiyatlarini aniqladi.

Hayajoni o'rtacha harakatli o'smirlar mashg'lot jarayonidagi turli mashq texnikalarini oson o'zlashtirib oladilar. Harakatning har-xil vazifalarini aniq uddalay oladilar.

O'zini ushlab qololmaydigan tipli o'smirlar mashg'lotlardagi jismoniy mashqlarni bajarishga tez ulgurmaydilar, lekin ularda tez harakatlanish malakasi yaxshi rivojlangan.

Ularni xulq-atvorini, emotsional reaksiyani harakatini faoligiga qarab tartibsiz deb bo'lmaydi.

O'rtacha xayajonli o'smirlarning asab tizimlari bosiq bo'ladi va murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar. Biroq ularda shartli reflekslarining sekin hosil bo'lish tufayli harakatlarni sekin bajarish kuzatiladi.

Past xayajonli, tormozlangan o'smirlar harakati juda faol emas. Shartli refleks qiyin paydo bo'ladi va sezilarli darajada pasayib ketadi. Harakatlarni qoniqarli holatda bajaradi.

Asab tizimlarining xususiyatlari har-xil bo'lgan o'smirlar mashqlarni turli harakat qobiliyatlari bilan egallaydilar va musobaqa jarayonini murakkab holatlarida bu qobiliyatlarni amalga oshiradilar.

Sportchining - muhit ta'sirida asab tizimlari qanchalik kuchli qo'zg'alsa, shunchalik musobaqa davomida yaxshi natijalarni qo'lga kiritadi. Agar ta'siri kam bo'lsa, natija ham yetarli bo'lmaydi.

Pradovskiy (1959) voleybolchilarning asab tizimi turlarini tadqiq qilib, bir necha guruhlariga ajratadi va harkterlarini o'rganadi.

Birinchi guruh - bu guruh sportchilari o'zlarining qiyin sharoitlardagi o'yinlari bilan qobiliyatini ko'rsatadilar va ular jasur harakatchan bo'lib, kam xato qilishga harakat qiladilar.

Mashg'lotlardagi darslarning xarakteridan kelib chiqqan holda ish qobiliyatlarini ko'rsatish bir xil emas. O'yinlarda jamoaning fikrini xurmat qiladilar. Yangi o'yinlarning texnik-taktik usullarini yaxshi, tez va bexato o'zlashtirib oladilar, juda tartibli bo'ladilar. Ular ko'proq tarbiyaviy ishlarda murabbiy yordamchisi bo'lib qoladilar.

Ikkinchi guruh – asab tizimi jarayonlari qo'zg'atuvchiga nisbatan ustun keladi. Bu guruh sportchilari o'zlarining kuchlarini tez tiklab oladilar lekin, mavsum davomidagi sport natijalari barqaror emas. Musobaqa davomida funksional holatlarni bajarishda yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadi. Ular jasurlik bilan o'yin boshlaydilar va ba'zan yuqori tashabbuskorlik bilan o'yinga qiziqib ketadilar. Jamoaning fikri bilan o'rtoqlashmaydi va boshqa o'yinchilarni hisobga olmasdan o'zini yuqori qo'yadi.

Uchinchi guruh – asab tizimi jarayonlarida bosiqlik yuqori turadi. Bu guruh o'z navbatida ikkiga bo'linadi:

birinchi guruh sportchilarining xayajonlanish darajasi kuchli,

ikkinchi guruh sportchilarida esa tormozlanish kuchli.

Ikkala guruh vakili ham mo'tadil sport holatida bo'ladi va qisqa vaqtli tanaffuslar ularning darajasini tushirib yubormaydi. Jiddiy musobaqalar vaqtida himoya harakatlarini jadal va katta yutuqlar bilan bajaradilar shuningdek vaqti-vaqti bilan hujum ham qilib turadilar. Ularning o'yin harakatlari qiyin holatlarda jasurligi, aniqligi, o'z vaqtidaligi, tezligi, diqqatning bir yerga yig'ilganligi bilan ajralib turadi. Birinchi guruhning vakillari kuchli xayajonlanish bilan o'yinga qiziqib ketadilar va texnik-taktik usullarning aniqligini tushirib yuboradilar. Ikkinchi guruh vakillari esa, xotirjamligi, bosiqligi bilan ajralib turadilar.

To'rtinchi guruh – asab jarayonlarida xayajonlanish va tormozlanish kuchi yetarli emas. Tadqiq qilinayotgan sportchilarning 25% bu guruhni tashkil qiladi. To'rtinchi guruh sportchilari yaxshi jismoniy tomonlarga ega lekin, musobaqalarda va mashg'lotlarda o'zining ish qobiliyati pastligi bilan jamoa tarkibiga kirmaydi. Kuchli qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishi ularning asab jarayonlarida tormozlanish hosil qilib, o'yin natijalarining sur'atini pasaytirib yuboradi. Bu sportchilar birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi guruh vakillari bilan jamoada birga bo'lsalar ham, g'alabaga bo'lgan ishonchi yo'qoladi.

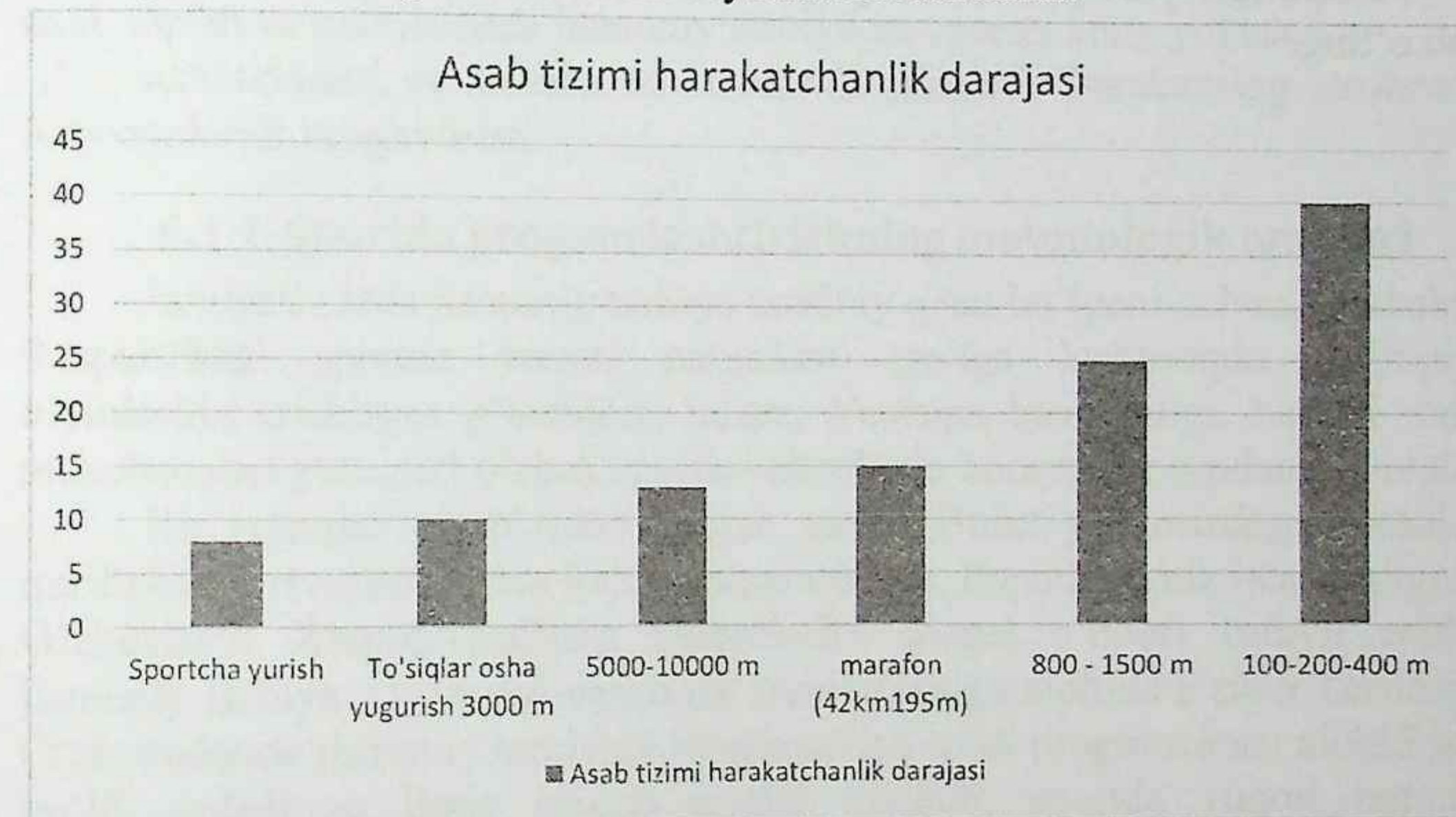
V.Gorojanin(1974) yuguruvchilarni qobiliyatini tahlil qilib, ikki guruhga ajratadi.

Birinchi guruh – qisqa masofaga yugurishda yuqori start tezligiga ega. hayajonlanishi yuqori, ta'sirchan, qiziqqon va arzimagan omadsizlikka ham tashvishlanadi, qiyin holatlarda o'zini yomon tutadilar. Juda asabiy bo'lib, uyqusizlikdan, bosh og'rig'i-dan, kayfiyati o'zgarib turishidan shikoyat qiladi. Ma'suliyatli musobaqalardan bir-ikki kun oldin ular da ichki tormozlanish yuz beradi.

Ikkinchi guruh – sprintercha yuguruvchilar, past start tezligida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardir. Xotirjam, bosiq, ta'sirchanligi kam insonlar. Kutimagan holatlarda o'zlarini xayajonlarini, asabiylashayotganini bildirmaydilar. Musobaqalarda asosan rekord natijalarga erishadilar. Ular

o'zlarining mexnat-sevarligi bilan og'ir vazifalarni tez bajaradilar, tez kuch yig'ib oladilar uzoq masofaga yugurishda yaxshi natijalar keltiradilar.

Olingan ma'lumotlardan shunday xulosaga kelinadiki, start tezligining kattaligi asab tizimining qo'zg'alishidan, xayajonlanishning tezligidan hosil bo'ladi. Start tezligi katta bo'lgan sportchining, tormozlanish dinamikasi past bo'ladi, ta'sirlanish tezligi yuqori bo'ladi. Asab tizimi bunday bo'lgan sportchilar ta'sirchanligi yuqori bo'ladi va tinch holatdan harakat bajarishga tez o'tadilar. Harakatchan sportchilar tezlikni birdan boshlaganlari bilan tez tugatadilar. Sekin boshlangan tezlik esa, ko'p vaqt saqlanib turadi va uni ma'suliyatli musobaqalarda unumli foydalanish mumkin.



5.3 rasm. Yengil atletika turlaridagi asab tizimi harakatchanligining tuzilishi

Tabiiy sport qobiliyatlarini o'rganishda diqqatni ko'proq asab tizimining kuchi, harakati, kabi xususiyatlariga qaratiladi. Shunday qilib, sportning tezlik turi bilan shg'ullanuvchilarda asab jarayonini harakati yuqoriligi kuzatiladi. Tadqiqotchilar yuguruvchilarning asab tizimini har-xil masofada harakatchanligini kuzatib, ularni qanday masofada yugurishini aniqlaydilar.

Shunday qilib, sportdagi nazariy va amaliy o'ziga xoslik, asab tizimining asosiy xususiyatlarini o'rganib, jismoniy rivojlanishini va harakat qobiliyatlarini aniqlaydi.

Hozirgi zamonda sport natijalari kundan-kunga xalqaro miqyosda o'sib bormoqda.

“Sportga yaroqlilikni aniqlash” mavzusi bo'yicha savol va javoblar

1. Sportga yaroqlilikni aniqlashni asosiy tizimiga xarakteris-tika bering?
2. Sportga yaroqlilikni aniqlash bosqichlarini ayting?
3. Sportga yaroqlilikni aniqlashni har-xil sport turlaridagi uslubiyati: - sport turidagi kuchlilik-tezlilik guruhi;

- mavsumiy sport turlari;
- sport turidagi murakkab koordinatsiyali harakat guruhi;
- sport o'yinlari turlari guruhi;
- yakkakurash sporti guruhi.

4. Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkita bosqichidagi farqini tushuntiring:

- bolalar va o'smirlarni saralash sport turi mashg'lotlariga tanlash;
- mamlakat terma olimpiadasiga va yoshlar terma jamoasiga kandidatlarini tanlash.

5. Sportga yaroqlilikni aniqlash mezonini hamma sport turlari uchun sanab o'ting.

VI BOB. SPORTDA PROGNOZLASHTIRISH

6.1. Sportda prognozlashtirishning metodologik va nazariy jixatlari

Hozirgi zamonda prognozlashtirishning ilmiy muammolari jamiyatimizning har bir sohasida bo'lgani kabi, jismoniy tarbiya va sportda ham juda muhimdir. Prognozlashtirish muammolarining sport sohasida qo'llashning muhimligini bir qator muammolari bor...

birinchidan: siyosiy va ijtimoiy tomonlarini sezilarli darajada oshirish;

ikkinchidan: malakali sportchilarni sportga tayyorlashning yangi yo'llarini izlab topish va mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni keng yoyish;

uchinchidan: respublika maktablarida jismoniy harakatning struktura va funksiyalarini kengaytirish.

6.1.1. Sportda prognozlashtirishning metodologik omillari

Jamiyatimizda jismoniy tarbiya tarkibiy qism bo'lgani uchun, O'zbekiston Respublikasi sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritmoqda. Olimpiyada o'yinlarida erishilgan g'alabalar, jahon, Yevropa birinchiligi, har-xil xalqaro musobaqalari yutuqlari o'zbek sportini rivojlanib borayotganligidan guvohdir.

Bu yutuqlar o'z-o'zidan kelgan emas. Bular yurtimizdagi demokratik qurilishning rivojlanishidan kelib chiqqan holda, Prezidentimiz boshchiligida va O'zbekiston Respublikasining rahbarlarini diqqat e'tibori tufayli erishilib, jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishiga alohida e'tibor berilmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlantirish sport prognostikasi alohid sohasi bo'lib qoladi va ilmiy asosda rejalar tuziladi, sportda yuqori natijalarni egallashda, sportchilar iroda kuchini tarbiyalashda muhim tarmoq bo'lib qolmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportda prognozlashtirish tushunchasini turkumlarga bo'lamiz.

Prognoz – ma'lum vaqt oralig'ida kuzatilayotgan ob'ektga (bizning fikrimizcha sportchiga) nisbatan extimoliy ilmiy asoslangan fikrlar.

Prognozlashtirish – insonning bilish faoliyati turi, ya'ni ob'ekt va uning rivojlanish g'oyalarini tahlil qilish asosida prognoz shakllantirishning yo'nalishi.

Maqsad – bellashuv faoliyatidan olinadigan natijalardan hayolan zavq olish.

Sport prognozlashtirishning uslubiyati – tabiat rivojlanishida dialektik-materialistik konsepsiyalarga asoslanadi, ya'ni jamiyat va bilimga. Sportdagi prognozlashtirishning ilmiy metodologiyasi dunyodagi qabul qilingan bilim falsafasiga suyansa, umumiy metodologiya tushunchasida umumfan metodlari qabul qilinadi.

Sportni prognozlashtirish rivojlanishning yangi bosqichlarida turibdi. Anglashimiz bo'yicha, ilmiy va amaliy organizatsiyalarning doirasi kengayib borgan sari, prognozlashtirishi bilan shug'ullanuv-chilar eski sinalgan usullarni ishlab chiqmoqdalar.

Prognozlar asosidagi usullarni har bir ilmiy tadqiqotlar kuzatib boradi: Bular analiz va sintez, deduksiya va induksiya, kuzatish, tajriba, sistemalashtirish va klassifikatsiyalash, oldindan ko'ra bilish, gipoteza, analogiya, ekstropolyatsiyalardir.

Oldindan ko'ra bilish ekspertlar bahosining asosi bo'lib xizmat qiladi. Tajribali murbbiy yangi sportchini bir marta ko'rib uning kelajakda yaxshi sportchi bo'lib yetishishni sezadi.

Oldindan ko'ra bilish qobiliyatiga baho berganimizda, bu oldingi tajribalariga asoslangan holda, qaror qabul qilishdir.

Prognozashtirish uchun, ekspertlarning metodlari keng qo'llaniladi. Ekstrapolyatsiya metodi hozirgi vaqtda keng tarqalmoqda. Masalan, ma'lum vaqt oralig'ida katta-kichik o'zgarishlarning ma'lumotlari qayd qilib boriladi. Sportchi ko'tarayotgan shtanga og'irligi o'zgarishlarini qog'ozga qiyshiq chiziqlar bilan belgilab boriladi. Bu chiziqlar orqali bizni qiziqtirayotgan sportchi haqida, uning har-xil vaqtdagi qayd qilingan natijalari haqida ma'lumotlar olishimiz mumkin.

Modellashtirish metodi yordamida qisqa muddatli, o'rta muddatli, uzoq muddatli prognozashtirishning turli parametrlar orasidagi munosabatlari hisobga olinadi. Model har bir tafsilotlarda ko'chirma bo'lish kerak emas. U faqat modellashtirishda ma'lum maqsadlar uchun ob'ekt vazifasini bajaradi.

Modellar shakliga qarab har-xil bo'ladi: predmetli (rejalar, maketlar), futbol murabbiysi o'yin o'tkazishda maketlardan foydalanadi, ya'ni o'yinchi fishka ko'rinishida modellashtiriladi va shunday holatda taktik variantlarni yutib chiqadi.

Jismoniy – bunga misol qilib, futbol o'yinini olishimiz mumkin. Oliy liganing treneri raqib jamoani qanday o'yin taktikasidan foydalanishi biladi va o'zining jamoasida bo'lajak o'yin taktikasini modellashtiradi. Xuddi shu tariqa jismoniy harakatlanuvchi modeldan foydalanadi.

Mantiqli – hodisaning yoki jarayonning mantiqiy ta'firlanishi ko'zda tutiladi.

Matematikali – tengsizlik jarayoni tenglashtirish tizimi yordamida tasvirlanadi. Matematik modellar hisob-kitobi kom-pyuter yordamisiz juda mexnat talab ishdir. Matematik modeldan kibernetik modelning farqi shuki, u kompyuter xottirasiga joylashtiriladi. Uning yordamida "yashaydi, rivojlanadi va tajribalar o'tkazadi". Kompterdagi kibernetik model yangi va aniq ma'lumotlarni tez olishga mo'ljallangan vositadir. Ijtimoiy prognozashtirish-ning uslubiy va nazariy asoslari sportda prognozni bir qator bosqichlardan iborat tadqiqotlar tizimini ko'rib chiqdi.

Asosiy bosqichlar quyidagilardan iborat:

- ma'lum uslubiyatni tanlash prognoz vazifalarining asosiy maqsadi;
- prognoz funksiyalarini tizimidagi deskompozitsiya va sintez sxemalarini tuzilishi;
- prognozni ishonchli variantlarini topish;
- ekspertiza prognozning asosiy varianti;

-prognozni teshirish va to'g'rilash;

Bunday tadqiqot tizimi, ilmiy-amaliy prognozashtirishning vazifalarini yechishda va sportchilarni Olimpiada o'yinlarida jahon, Yevropa chempionatlarida yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Navbatdagi asosiy yo'llanmalar:

-ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda prognozashtirish, ya'ni sportchining qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlanishi;

-sport natijalarining o'sish prognozi;

-sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasi va shaxsiy sifatlariga prognozashtirishning talablari;

-yirik xalqaro bellashuvlarda sport natijalariga erishishning prognozashtirish majmuaviy vositasi;

-sportda prognozashtirishni majmuaviy yondashish tizimiga kiritishni alohida sportchida, jamoada va sport turlarida qo'llash.

6.1.2. Prognozashtirishning asosiy jixatlari

"Oldindan bilish uchun bilish. Harakat qilish uchun oldindan ko'ra bilish" - deb sharhlagan edi rejalashtirish va prognoz-lashtirishni o'zaro bog'lab, 19 asrda yashagan Fransuz faylasufi O.Kont.

Rossiyalik mutaxxasislar prognozashtirishni ko'rib chiqib, rejalashtirish tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri deb hisobladilar.

Rejalashtirish muhim qarorning natijasi sifatida va axborot uchun kerak bo'lgan prognozashtirish sifatida qabul qilingan.

Sport prognozashtirish mutaxxasislari O.Kontning aytgan so'zlarini qayta izohlashdi: chuqur va keng bilim oldinda yaxshi ko'ra bilish uchun kerak, oldindan yaxshi ko'ra bilish uchun esa to'g'ri harakat qilish demakdir.

Xolis haqiqiylik ijtimoiy munosabatlarda, sport faoliyati tizimida ko'rib chiqiladi. har bir sportchini, jamoani sport faoliyati bo'shliq asosida qurilayotgani yo'q, balki boshqa tizimlar faoliyati va ularning rivojlanishi tufayli mavjud.

Sport faoliyati va shaxs o'rtasiga ta'sir etuvchi turli munosabatlar shakli: ideologik, psixologik, iqtisodiy munosabatlar mavjuddir.

Ikkinchi jixat prognozashtirishning yondashish tizimini bo'tunligi hisoblanadi.

Uchinchi uslubiy jixat ijtimoiy prognozashtirishning tarixiy determinizmini bilish hisoblanadi, ya'ni qonunchilik vazifalarini va ijtimoiy tizimi rivojlanishini ob'ektiv e'tirof qilish.

To'rtinchi jihat ijtimoiy prognozashtirishning majmuaviy xarakterini ilmiy asosda oldindan ko'ra bilish.

Sportdagi prognozashtirish faoliyati kishi shaxsiyatini shakllantirib, ma'naviy, mexnat va jismoniy tarbiyaning majmua-siga yo'naltiradi.

Prognozashtirish sportchi shaxsiga, jamoaga nisbatan tarbiyaviy bilim berish tadbirlari majmuasini hisobga oladi.

Sport prognozlashtirish nazariyasining maqsadi shuki, tadqiqotlarning istiqbolli tarmoqlari tomonidan yig'ilib qolgan yoki kam ishlangan bilimlarini yagona tizimga tushirishdir.

Hozirgi zamon ilmiy adabiyotlarida "oldindan ko'ra bilmoq" so'zining sinonimlari sifatida oldindan ta'riflash, oldindan aytmoq, antipatiya, ekstropol-yatsiya, o'ylab topmoq va prognozlashtirish kabi so'zlar ishlatiladi. "Oldindan ko'ra bilish" tushunchasini nazariy tahlil qilganimizda, ko'pgina aniqliklarni kiritamiz va tizimlashtiramiz, ya'ni bir birini to'ldirishini, bir biriga bo'y sunishini ko'ramiz. Yuqorida keltirilgan tushunchalarni birlashtirgan holda, "oldindan ko'ra bilish" tushunchasi insonlarning oldindan ta'riflash, oldindan aytish, kelajakni prognozlashtirish kabi qobiliyatlari tushuniladi.

Ilmiy adabiyotlardan ma'lumki, "oldindan ko'ra bilish" tizimi insonlarni antogenetik rivojlanishida uchta bosqichdan o'tadi:

- oldindan ta'riflash bosqichi yoki antitsipatsiya;
- oldindan aytish bosqichi yoki ekstropolyatsiya;
- prognozlashtirish bosqichi yoki ilmiy asosda "oldindan ko'ra bilish".

birinchi bosqich – oldindan ta'riflash yoki antipatsiya. Bu kelajakni bir daqiqa ko'ra bilish sensomotor korreksiya operatsiya-larini muvaffaqiyatlarini maqsadga muvofiq bajarish;

ikkinchi bosqich – oldindan aytish yoki ekstropolyatsiya. Bu vaqt amplitudasidagi retrospektiv oldindan ko'ra bilish, sensor – aqliy korreksiyasini uzaytirish, maqsad qilib qo'yilgan hodisani amalga oshirish.

uchinchi bosqich – prognozlashtirish yoki ilmiy ravishda oldindan ko'ra bilish.

Olimpiada sport turlari munosabatlar tizimini hosil qiluvchi omil sifatida, sport prognozlashtirishni hamma elementlarini birlashtiradi.

Sport prognozlashtirishning vazifalari:

1. Olimpiada o'yinlarida qatnashayotgan jamoalarning maqsadlarini aniqlash;
2. muvaffaqiyatga erishishning optimal yo'llari va vositalari;
3. resurslarni aniqlash va qo'yilgan maqsadga erishish;

Sport prognizlashtirishning metodik prinsiplari:

1. ijtimoiy-ekonomika maqsadlarning tayanchi;
2. tizimlilik;
3. uzluksiz va qaytish aloqasi;
4. proporsionallik va optimallik;
5. reallik va ob'ektivlik;
6. boshlang'ich zvenoga bo'linish;
7. tabiiylik;
8. o'xshashlik.

Sport prognizlashtirishning turkumlanishi:

1. tabiati-sportlilik;
2. masshtabi-ulkan;
3. murakkabligi- murakkab;

4. determinlik darajasi-stoxastik;
5. rivojlanish vaqtidagi xarakteri-diskretlik;
6. axborotlar darajasi - axborotlar to'liqsiz ta'minlangan .

6.1.3. Prognozlashtirish va rejalashtirish boshqaruvning fuksiyasi sifatida

Sportchilarni tayyorlash progressiv xarakterlarga ega bo'lib, bir tekis va uyushgan bo'lishi kerak. Agar sport prognozi bo'lajak musobaqalarni natijasiz bo'lishini ko'rsatsa, darhol ishni shunday uyushtirish kerakki, bunday rivojlanish "sekinlab" natijalarni pasayishini oldini olish kerak.

Agar prognoz natijalarni yaxshi tomonga o'zgarayotganidan dalolat bersa, yana ham ko'proq yutuqlarga erishish uchun faollikni oshirish kerak. Buning uchun esa ma'lum maqsadlar asosida sport faoliyatida uyushgan tadbirlar o'tkaziladi. Sport faoliyatining prognozi tashkilotlardagi ishlarni to'g'ri uyushtirib va bu tashkilotlar qanday yo'nalish orqali ketayotganini nazorat qiladi. Sport prognozi mamlakatdagi sport rivojlanishiga javob beruvchi tashkilotlarni, trenerlarni, jamoa rahbarlarini oldiga tadbirlar ishlab chiqishni vazifa qilib qo'yadi. Shuningdek bu vazifalarni bugungi kun talabi bilan yechishni va faqat taktik usul bilan emas balki, amaliy usullar bilan barqaror qilishni talab qiladi.

Boshqaruv faoliyati tabiatan tashkilotchilik faoliyati hisoblanadi va bu uning o'ziga xos tomonlaridan biridir. Aniq harakatni amalga oshirish uchun boshqaruvning natijaviy qarorlari qabul qilinadi.

Reja boshqaruvning tuzilish elementi hisoblanib, u o'ziga ilmiy asoslangan prognozni kiritadi. Agar buning aksi bo'lganda edi, sportda rejalashtirilgan, ma'lum maqsadni ko'zlagan, natija beruvchi harakat bo'lmagan bo'lar edi.

Bizning mamlakatimizda sport faoliyati va sport rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan tomonlarga katta e'tibor beriladi. Kelajakda aniq kuchlar bilan sportchi tayyorgarligiga ta'sir qiluvchi yo'nalishlarni, oldinda turgan olimpiada sezonida sportchilar shakllanish jarayonini boshqarish kerakligini vazifa qilib qo'yadi.

Shunday qilib, prognozlashtirish va rejalashtirish boshqaruv-ning asosiy omili bo'lib, sport faoliyati darajasini belgilaydi.

6.1.4. Sportda istiqbolli rejalashtirish muammolari

Prognoz dolzarb qarorlarni rejalashtirishda doim zarurdir. Sportda prognozlashtirish kelajakda bajariladigan vazifalarni hozirgi zamon boshqaruv qarorlari asosida qabul qiladi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi reja natijasini hisoblashi qisqa muddatli prognozda aniqlanadi. Sportning tayyorgarlik rejasida o'tgan yilgi tadbirda qo'llangan vosita va usullar bu yilda ham qo'llaniladi.

Vaqt o'tishi bilan sportda ham evolyusiya yuz beradi, ya'ni holatlari, darajasi, tuzilishi, xarakteri o'zgarib ijtimoiy hayotga moslashadi. Sport rivojlanishida prognostikani tahlil qilish va o'tkaziladigan tadbirni rejalashtirish juda muhimdir.

Sportdagi evolyusiyaga asoslangan holda, sport faoliyatining rivojlanishidagi muvaffaqiyatli boshqarilayotgan prognozlash-tirishni ilmiy asoslangan variantlarini ishlab chiqishni taklif qiladi. Buning uchun reja tuzish, boshqaruv qarorini qabul qilish, uyushtirilgan tadbir o'tkazish kerak.

Sport prognozi bu tavsiyanoma yoki tanlab olinadigan narsa emas, balki ko'p vriantli ilmiy asoslangan ob'ektiv bahodir. Sportchilar tayyorgarligini rejalashtirish mutaxassislar oldidagi muhim vazifalardan biridir va ular bunga javobgardirlar. Huddi shu yerda sportdagi prognozashtirish va rejalashtirish munosabatlari aniqlanib, sport faoliyatida natijali ishning variantlari tanlab olinadi. Shunday qilib rejalashtirish sport faoliyatida eng yaxshi yo'llarni, tadbirlarni, vositalarni, metodlarni tanlabgina qolmasdan balki avvalgi va hozirgi vaqtda aniqlangan foydasiz yo'nalishlarni chiqarib tashlaydi.

Sport kelajagidagi o'zgarishlar sezilarli darajada rahbarlar faoliyatida bilinadi. Sport prognozi sport organlarida aniqlangan maqsad yo'nalishlarini harakatlantiradi. Bu harakat hodisa va jarayonlarning prognozini o'zgartiradi. I.V.Bestujev-Ladaning fikricha, "fenomen- prognoz siljishning paradoksi bo'lsa kerak"- degan edi. Boshqaruvning alohida funksiyalarida prognoz-lashtirishni ajratish kelajakdagi muammolarni tadqiq qilishda juda qulay.

Oldindan ko'ra bilish amaliyotida sport faoliyatining natijalari faqat prognozashtirish bilan chegaralanib qolmaydi. Boshqaruv elementlarining zanjiri prognozashtirishdan farq qilib, boshqaruv ob'ektiga aktiv ta'sir qiladi, ya'ni rejalashtirishda, dasturlash-tirishda, proektlashda, tashkil qilishda, tekshiruvda, korreksiya qilishda. Boshqaruv, rejalashtirish, prognozashtirish o'zaro bog'liq va bir-biriga tobe bo'lib, biri-ikkinchisini siqib chiqara olmaydi.

Prognoz verifikatsiyasi (prognozni to'g'riligini aniqlash)

Prognozni to'g'riligini aniqlash jarayoni verifikatsiya deyiladi. Keltirilgan har qanday prognozni qaysidir darajada noaniqliklari mavjud. Kelajakda olingan axborotni ishlatish uchun, uni qaydara-jada umidliligini tekshirish kerak.

Prognozni ishonchliligi va natijaliligi ikki yo'l orqali aniqlanadi: apriorli va aposteriorli.

Apriorli prognozashtirish hodisani sodir bo'lgunga qadar tekshiradi.

Aposteriorli verifikatsiya statistik ma'lumotlarga nisbatan, turli prognozlarni real sodir bo'lishidan, prognoz metodlarni natijaviyligi bilan mos kelishini ko'rib chiqadi. Aposteriorli verifikatsiya prognozashtirish metodini amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Verifikatsiya prognozi boshqaruvining turli fan tarmoqlarda, xalq xo'jaligida bir qator vazifalarni yechishda, ishonarli manbay bo'lgani uchun muhim rol o'ynadi. (R.M.Baevskiy)

Aposteriorli verifikatsiya sportdagi prognozni tekshirilayotgan ob'ekt holati omillarini va prognoz orasidagi farqni sinchiklab tekshirishni talab qiladi. Mashhur Amerikalik prognozashtirish, bo'yicha mutaxassis, R.Eyres fikricha prognozashtirishning asosiy xatolari quyidagilar:

- kerakli tasavvurning yo'qligi;
- o'ta xursandchilik;

- ba'zi tadqiqotlarning kelajagini oldindan ko'ra olmaslik;
- hisobning noaniqligi;
- jarayondagi noaniqlik va tasodifni extimolligi.

Prognozashtirish-odamlar uchun, oldindan aytib beruvchilar rolini olgan tavakkal ish. Uning shunday xavfli tomonlari borki, ya'ni noaniqlik, noumidlik, real xayot bilan prognozashtirish hodisasining o'zaro munosabatlaridagi murakkablik, kishilarning ta'sirchanligi va tan olmasliklari kabi hodisalar uchraydi. (R.Eyres)

Verifikatsiya prognozining quyidagi turlari bor.

1. to'g'ri verifikatsiya – boshlang'ich metodlarni sinchiklab o'rganish yo'li orqali olish;

2. egri verifikatsiya – boshqa manbalardan olingan axborotlar bilan prognozni solishtirish yo'li bilan olish;

3. inversli verifikatsiya – prognostik modelni retrospektiv bosqichiga mosligini tekshirish;

4. konsenventli verifikatsiya – ertaroq olingan prognozni logikali yoki matematikali prognozga kiritish;

5. qayta usuldagi verifikatsiya – ekspert fikrini boshqalar fikridan farqliligini aytish va o'zgartirish.

6. Opponent verifikatsiyasi – prognoz haqida opponentlarni tanbexi;

7. xatolar hisobida verifikatsiya – prognozidagi doimiy xatolar manbaini hisobga olish;

8. ekspertlarning xabardorlik verifikatsiyasi – prognozni ekspert fikri bilan solishtirish.

Shunday qilib, prognozashtirish sportchilarni sport sohasi bo'yicha yuqori o'rinlarni egallab, muvaffaqiyatlarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

VII BOB. PROGNOZLASH USULLARI

Prognozlash – sportda prognozlarni ishlab chiqish – sport faoliyatiga tegishli bo‘lgan hodisalarning kelajagini aniqlash shaklidir. Istiqbolni belgilashning vazifalari shundan iboratki, aniq hodisalarni rivojlanishiga asoslangan holda, ilmiy bilimlarga mos keladigan, oldinga intilishi uchun rag‘batlatiradigan jarayonni aniqlashdir. Istiqbolni belgilash boshqaruv bilan bog‘liq. Boshqaruv esa, yetarlicha ta‘minlangan, isbotlangan (qaror qabul qilingan) sportning tashkiliy doirasini, tayyorlov doirasini va bellashuv faoliyatini ma‘lum qaror qabul qilishini nazorat qiladi.

Istiqbolni belgilash g‘oyasi sportda har xil jarayonlarga va hodisalarga duch keladi. Bu g‘oya sportda keng tushunchani qamrab oladi. Masalan, alohida sport turlarining rivojlanish istiqbollarida va bellashuvga tayyorgarlik tizimida, texnika va taktikadan foy-dalanish.

Tayyorlov tizimi belashuvlarda qatnashish, sport rekordlarini o‘rnatish jarayonlarida katta o‘rin egallaydi. Bular milliy sport arenalari, davlatlararo sport munosabatlari, sportchilar va jamoalar-ning texnik-taktik funksional imkoniyatlari, alohida bellashuvlarda sport kurashining rivojlanish, jang, yakkama-yakka olishuv starti va boshqalar. (Plaxtinko, Melnik, Semyonov,)

Prognozlash ekstropolyatsiya usuliga asoslangan holda ishlatiladi.

Bu bir bo‘lak qismni biror hodisa orqali ikkinchi bo‘lakka o‘tishini kuzatgan holda xulosa qilinadi. (Kosalapov, Balan-din)

Sportdagi ekstropolyatsiya sharoitida jahon rekordini o‘rishini o‘tgan yillar qonuniyatlariga asoslangan holda o‘rganiladi. Shunday qilib, sportchilar va jamoalarning sport mahoratini o‘rishini amalga oshirish mumkin.

Ekstropolyatsiyani maqsadga muvofiq ravishda majmuaviy modellashtirilgan usulida va ekspertlarni baholashda ishlatiladi. Bunda zamonaviy sportning rivojlanish yo‘nalishini, ilmiy-texnika tomonidan taraqqiyotini, yangiliklarni, mashqlarning original usullarini hisobga olish kerak. (Kosalapov)

Prognozlash odatda, qisqa muddatli, o‘rta muddatli, uzoq muddatli, o‘ta uzoq muddatli kabi bo‘limlarga bo‘linadi. Istiqbolni belgilash turlarini har-xil sohalarda qo‘llash uchun ma‘lum muddatlar kerak bo‘ladi. Masalan; istiqbolni belgilash ijtimoiy fanlarda qisqa muddatlida 1-2 yil oraliq masofani qamrab oladi, o‘rta muddat 5-10 yilni, uzoq muddat 15-20 yilni, o‘ta uzoq muddat 50-100 yilni qamrab oladi (Bestujev-Lada).

Sportdagi yechish kerak bo‘lgan vazifalarni o‘ziga xos bo‘lgan xususiyati va xarakterini hisobga olgan holda, qisqamuddatli istiqbolni belgilash unchalik katta bo‘lmagan oraliq vaqtga, odatda soatlar va minutlar bilan, o‘rta muddatli haftalar va oylar bilan, uzoq muddat 1-2 yildan 3-4 yilgacha, o‘ta uzoq muddatli 6-10 yildan 15-20 va undan ortiq yilgacha belgilanadi.

Istiqbolni belgilash natijasi nazariy va tajriba faoliyatining qo‘shilishida ko‘rinadi. Istiqbolni belgilash kuzatilgan natijalarga suyanadi, natijalar esa o‘tkazilgan tajriba faoliyati tufayli aniqlanadi.

7.1. Qisqa va o‘rta muddatli prognozlash

Qisqa muddatli prognozlash olib borilayotgan mashq jarayon-laridagi, alohida musobaqalardagi, yakkama-yakka olishuvlardagi paydo bo‘lgan vazifalarni yechishda yordam beradi.

Shuningdek, sportchining funksional holatini oldindan ko‘ra bilishga, oldiga qo‘yilgan vazifalarni imkoniyat darajasida amalga oshirishga qaratiladi.

Qisqa muddatli prognozashtirish murabbiy va sportchining shaxsiy tajribalaridan orttirgan bilimi asosida mashg‘lotlarda mashq qurollaridan to‘g‘ri foydalanishga yordam beradi.

Shuningdek sportchi imkoniyat darajasining funksiyalariga muvofiq keladi, aniq vazifalarini o‘zlashtira oladi, alohida mashg‘lotlarda ish rejimini va dam olishni yo‘lga solib oladi. Bilim qonunlariga ko‘ra mashg‘lotlardan keyin kechadigan toliqish yoki kuchlarni qayta tiklash jarayoni tajribali murabbiy tomonidan vazifalarni katta-kichikligiga qarab yo‘lga solinadi. Sportchi imkoniyat darajalari hisobga olinib, murakkab makrosikl dasturlar tuziladi va mashg‘lot mashqlarida 15-20 dasturlarni bajaradi. Bu esa sportchining yaxshi tomonlarini, ishchanligini ko‘rsatadi. (V.N Platonov).

Natija beruvchi qisqa muddatli prognozashtirish alohida musobaqalarda qatnashayotgan sportchiga trener tomonidan texnik-taktik variantlarni eng qulayini tanlab berish imkoniyatlarini yaratadi. Masalan: turli bellashuvlarga jamaolarni tayyorlayotgan tajribali murabbiy raqib jamoaning texnik-taktik sxemasini bilgan holda ularga qarshi kutilmagan variantlarni qo‘llaydi. Bu bilan ular raqib jamoani mushkul axvolga tushirib, ko‘pincha g‘alabaga erishadilar.

Qisqa muddatli prognozashtirish uslubiyati tezlilikka va nazoratga suyangan holda, sportchi va jamoaning imkoniyat darajalarini mashg‘lotlarda, musobaqalarda aniqlab beradi.

O‘rta muddatli prognozashtirish rivojlanish uchun qo‘llanadigan vosita va usullar tizimini taklif qiladi. Bu takliflar mashg‘lotlar tuzishda, makrosiklda, davriylikda va alohida bosqichlarda mashg‘lotlar tempini oshirishga xizmat qiladi

Prognozashtirishning turlari quyidagilardan iborat.

-texnik-taktik shakllanishning o‘ziga xosligi va boshqa turlardagi tayyorgarligi;

-sport mahoratini tashkil qiluvchi adaptatsiya va deadaptatsiya qo‘llashda prognozni rivojlanishi;

-bellashuv faoliyatida natija beradigan tartibni o‘rnatish shuningdek, asosiy musobaqalar va ularda ishlatiladigan kuchlarni aniqlash

-raqib tomonning xarakterini aniqlash.

7.2. Uzoq va o‘rta uzoq muddatli prognozashtirish

Uzoq muddatli prognozashtirish saralash sport jarayonining kelajagiga qaratiladi. Tayyorgarlik va bellashuvlarda qatnashish 1-2 yildan 3-4 yilgacha bo‘lgan vaqtni egallaydi.

Prognozning vazifalari;

- sportning hamma turlarida yuqori pog'onalarni egollovchi sportchilarni tanlash;

- sportchining ma'lum turlarda yuqori natijalarga erishishini ko'zlash va maksimal imkoniyatlarini hisobga olgan holda bellashuv faoliyatida texnik-taktik modelni qo'llash;

- mashq jarayoni uchun eng qulay tizimni aniqlash, sport mahoratida turli komponentlarni qo'llash;

- raqib uchun kutilmagan zarba bo'ladigan, ko'proq effekt beradigan, yuqori natijalarni egallashga yordam beradigan texnik vazifalarni bajarish;

- asosiy raqibning sostavini, ularning texnik-taktik qurol-lanishini va jismoniy-ruhiy tayyorgarligini aniqlash;

- bo'lib o'tadigan musobaqa sharoitlarini o'rganish, o'tkazilish tartibi bilan tanishish, ob-havo sharoiti, sudyalarning jamoasi, inventarlar, asbob-uskunalar bilan jihozlanishini o'rganish;

- g'alabaga olib keluvchi sport natijalarini aniqlash.

Kuchli sportchilarning koordinatsion tuzilishini o'rgangan holda, ularning morfologik funksional imkoniyatlarini hisobga olib, Olimpiada musobaqalariga tayyorlanadi va yuqori natijalarga erishishini nazorat qiladi.

Mashqlar va musobaqalar faoliyatidagi sturukturalar ishlab chiqilganda ma'lum bo'ldiki, prognozlashtirishning eng ko'p natija beradigan tomoni bu sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatidir. (Semyonov va boshq. Borzov)

Prognozlashtirishning murakkabligi sport o'yinlarida, yakkama-yakka olishuvlarda, sport kurashlarida, berilgan baholarda, sudyalarning fikrida, raqib tomonning imkoniyatlarida ko'rinadi

O'ta uzoq muddatli prognozlashtirish sport rivojlanishining umumiy yo'nalishlariga qaratiladi. Bu esa uning zamonaviy jamiyatda tutgan o'rnini hisoblanadi. Zamonaviy sportdagi har bir hodisani effektini analiz qilganimizda ekspertlar fikrini bilish uchun yuqori malakali ixtisoslashgan mutaxassislar jalb qilinadi. (Platonov, Fesenko, Polishuk,)

Ko'rsatilgan yo'nalishlardagi prognozlashtirish davlatlar va ularning regionlarida sportni rivojlanishiga yordam beradi, Shuningdek, xomashyo imkoniyatlarini to'playdi, sport inshootlari sistemasini rivojlantiradi, kadrlar tayyorlaydi, uyushqoqlik mukam-malashadi, bellashuv va tayyorgarlik sistemasini oshadi, sportchilar, murabbiylar, mutaxassislar mexnati rag'batlantiriladi. 1960-yilgi Meksikadagi Olimpiada o'yinlaridan keyin sobiq SSSR mutaxassislari bu prognozni yuqori effektliligini namoyish qilishdi. Sobiq SSSR terma jamoasi AQSH terma jamoasidan yengilgach, 60-yillarning 2-yarimida GDR Olimpiada o'yinlarida mustaqil jamoa bo'lib qatnashgandan keyin sportda erishilgan yutuqlar milliy g'urur bo'lib qoldi.

Yuqori effektli ilmiy prognoz bolalar va o'smirlar sportini qisqa vaqt ichida Olimpiada o'ynlari darajasiga ko'tarishni ishlab chiqdi.

Buning uchun o'nlab talantli sportchilarni tayyorlashni maqsad qilib qo'ydi.

80-yillarda XRX mutaxassislari turli xil sport turlarida tayyorlov sistemasini uchun bir qancha dasturlarni ishlab chiqdilar va amaliyotga taqdim qildilar. Ular Xitoy sportining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib chiqib, zaxiralarni aniqladilar. Oqibatda yuqori effektli tayyorlov sistemasini ko'pgina sport turlarida sobiq SSSR va GDR sporti tajribalaridan xulosa chiqargan holda ishlab chiqdilar.

90-yillar boshida XRX terma jamoalari jahon sporti arenalarida yirik sport turlarida o'zlarini kuchli tomonlarini ko'rsatishga muvaffaq bo'ldilar.

Mutaxassislarni fikricha 1991-yil Germaniyaning qo'shib ketishi tufayli, jamoalar ko'proq yutuqlarga ega bo'lishadi deb o'ylagandilar. Ammo bu xato bo'lib chiqdi, chunki 1992-yildagi Barselona o'yinlarida Germaniya jamoasi 1989-yil Seulda XXIV olimpiada o'yinlariga nisbatan 31 kam medal olingan.

Germaniya o'zining strategik medal keltiradigan sport turlarida tutgan o'rnini keskin ravishda topshirib yubordi. Bular yengil atletika, suzish eshkak eshish, velosipedda yugurish, konkida yugurish va boshqa.

Masalan: sobiq GDR sportlari 1980-yil 41-turdan 10 ta rekordni olimpiada sporti turlarida o'rnatgan bo'lsa, (24,4%). 1976-1980-yillarda esa bu rekordlar o'rnatilib bo'lgan edi. 1996-yil boshlarida Germaniya sportchilari 44 ta sport turlarida 5 ta rekord o'rnatishdi (11,4%). Bu rekordlarni GDR 1985-1988-yillar o'rnatib bo'lgan edi.

Sport mahoratining oliy darajada shakillanish tempi muhim prognoz hisoblanadi. Bu esa ko'p yillik tayyorgarlik muddatini uzoq vaqtga cho'zishda va yuqori darajadagi yutuqlarga erishishda muhim hisoblanadi. (Petrov, Jakirov, Cheburayev, Zaporajanov, Platonov).

Sportchining tayyorgarlik usulida uzoq muddatdan tashqari prognozlashtirish ko'rsatkichi sport turlarida 10-15 yilda davriy o'zgarishlar bo'lishini ko'rsatadi. Bu o'zgarishlarni ko'ra bilish uzoq muddatdan tashqari prognozini natijasi hisoblanib, tayyorlov uslubiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Uzoq muddatli ilmiy prognozlashtirishni sport turlarida qo'llanilganda, ko'p davlatlarga yuqori natijalarni qo'lga kiritishga yordam beradi.

Masalan: yengil atletikada, konkida yugurish, tog' chang'i sporti, boks, qo'l to'pi, xokkey, eshkak eshish, velosiped sport turlarida. Uzoq muddatdan tashqari prognozlashtirishda majmuaviy ijodiy yondashishning yo'qligi, umuman inkor etilishi sport sohasini qoloqlikka olib keladi. Bu 1988-1995-yillar jahon sporti og'ir atletikasida kuzatilgan edi.

Olimpiada sporti tajribasidan ma'lumki, sportchilar bellashuv-ning har xil turlarida, Olimpiada o'yinlarida va boshqa musobaqa-larda qatnashib, jahon talabi darajasiga ko'tarilishiga harakat qilishadi. Lekin bu prognoz unchalik to'g'ri bo'lib chiqmaydi.

Masalan: Olimpiada o'yinlari g'oliblari va jahon chempionlari g'alabasini umumlashtirganimizda, mutaxassislar va axborot vositalari bergan ma'lumotlarga ko'ra 25-35% g'alabaga erishilgan deb tasdiqlashdi. Lillehamerdagi XVII qishgi Olimpiada o'yinlarida esa 15 ekspertdan iborat

guruhning tasdiqlashicha, 61 ta sport turidan 12 ta ginasi g'alabaga erishgan. (19,7%).

90-yillarning birinchi yarimida yirik bellashuvlardan olingan g'alabalar natijasida jahon rekordini o'rnatish bir muncha o'sganini kursatdi. Lekin oxirgi yillarda jahon rekordini o'rnatish kam uchraydigan xol bo'lib qoldi. 1992-1996-yillardagi Olimpiada o'yinlari va 1991-1995-yillar jahon chepionatida erishilgan sport natijalari soni 80-yillarga nisbatan ancha kam. Natijalarning birdan tushib ketishi xalqaro federatsiya jamiyatini og'ir atletikada darajalarini o'zgartirishga va jahon rekordini boshqatdan ko'rib chiqishga majbur bo'ldi.

Bu past ko'rsatkichlar omillari o'rganildi va g'alabani qo'lga kiritish uchun yo'lda turgan to'siqlarni yengib o'tishni shart qilib qo'yildi.

Sportda prognozlashtirish va Prognozlashtirish texnologiyasi mavzulari bo'yicha savollar

1. Sportdagi prognozlashtirishning asosiy omillarini va uslubiy omillarini aytib bering?
2. Prognozlashtirish va rejalashtirish boshqaruvning qanday vazifalari hisoblanadi?
3. Prognozlashtirish usullarini va ularning xarakterini aytib bering?
4. Prognozning verifikatsiyasi nima? (to'g'rilikni aniqlash)
5. Sportda prognozlashtirishning majmuaviy yondashishini va uning mohiyatini ayting?
6. Kompleks sport prognozlashtirishning oldida turgan vazifalarini ayting?
7. Majmuaviy yondashishning tadqiqot tizimidagi prognozlashtirish muammolari?
8. Qisqa muddatli va o'rta muddatli prognozlashtirishga xarakteristika bering?
9. Uzoq muddatli va o'ta uzoq muddatli prognozlashtirishga xarakteristika bering?
10. Prognozlashtirishning sport yutuqlarini egallashdagi tomonlarini ayting?
11. Sportdagi prognozlashtirish asoslari sport mahorati qonunlarida tashkil topishini ayting?
12. Sportdagi prognozlashtirishda ekspertlar baholash usulini qo'llashini ayting?
13. Sportdagi prognozlashtirishda ekstropolyatsiya usulini qo'llanilishini ayting?
14. Sport prognozlashtirish tizimidagi muhim yo'nalishlarni amaliyotda qo'llanilishini ayting?
 - Olimpiada sport va jismoniy tarbiyada prognozlashtirish tizimini rivojlanishi;
 - alohida olingan sport turida prognozlashtirish;
 - yuqori kvalifikatsiyali jamoalar va sportdagi umidli sportchilar musobaqalarida prognozlashtirish;
 - sportchi faoliyati prognozlashtirilishi va bo'ladigan musobaqalarda umidli qatnashishiga ta'siri.

VIII BOB. SPORTDA MODELLASHTIRISH

8.1. Umumiy qoidalar

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellarni qo'llash bilan bog'liq. Model so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror ob'ekt jarayoni-ning yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. "Model" so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish model xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to'g'ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to'g'ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

"Model" va "modellashtirish" – termlari sport nazariyasida va amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60-70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Birinchidan. modellar ob'ektning o'rmini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya'ni modelni o'rganish orqali ob'ek haqida ma'lumotga ega bo'ladi. Model ustida tajriba o'tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo'linadi.

Model bilimlarini tekshirilgan so'ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model ob'ekt nazariyasining asosiy qismi bo'lib qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, xayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo'shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

Ikkinchidan. Emprik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya'ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Emprik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti serasida tajriba o'tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta'sir o'tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun analizi muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morofunksional modelning ko'p sonli roli, sport sarashlarida, orientatsiyada,

model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o'ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo'linadi.

Birinchi guruh.

- 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- 2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model.
- 3) Morofunksional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta'minlaydi.

Ikkinchi guruh.

- 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrosiklda model davomiyligini aks etishi;
- 2) mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrosiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;
- 3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrosikldagi model
- 4) mashg'lotlardagi mashq modeli va ularning qismlari.
- 5) Alohida turdagi mashg'lot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar;

- 1) kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish;
- 2) modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o'zaro bog'likligini model darajalarida aniqlash;
- 3) qo'llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo'llanish chegarasin, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash. (Shustin, Platonov).

Modellarni umumlashtirish ob'ekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqori-ligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlariga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3ta asosiy guruhlariga bo'linadi:

- 1) Sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;
- 2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) Sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi. (Platonov 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- Sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;
- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;
- sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;
- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama iqtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har-xil destiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'lotdan so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Effektlili mashg'lotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- koordinatsion layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;
- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;
- koordinatsion layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;
- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi. (Platonov, 1988)

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz.

Masalan: yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'p kurashni guruhlariga ajratadi, hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra olimpiada chempioni D.Tompson ko'p kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa ham, tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan.

Masalan: U XXII Olimpiada o'yinlarida 100m ga yugurish turida 10.44s. 400mga yugurishda 46.56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500m natijalarni qo'lga kiritdi. Bu natijalar ko'p kurashning alohida turlarida

oliy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irg'itish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi bir muncha pasayib ketdi, ya'ni 15.72 va 66.24m. Ko'p kurashning natijalari bo'yicha esa 19.17 va 82.14m ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchala darajasini qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashg'lotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi effekti ayniqsa, xali sport cho'qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg'lotlar jarayonida juda yuqoridir. (Platonov 1997)

Dunyo miqyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kam uchraydi. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyor-garligida, mokrosiklda, mashg'lotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashg'lot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bog'liq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi, mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda, sportning turlari, guruhlari, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarning hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan va kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

8.1-jadval
Sportchilarning bellashuv faoliyati modeli, joyidan 1000 m masofaga veloseped poygasi ko'rsatkichlari (Trek 333,3m) (Polishuk bo'yicha)

Sport natijalari	Birinchi davradagi start tezligi		Masofaviy tezlik (ikkinchi davra)		Finish tezligi (uchinchi davra)		Masofaning ikkinchi yarmida tezlikning pasayishi	Maksimal va minimal tezlik farqi
	s	Km/s ⁻¹	S	Km/s ⁻¹	s	Km/s ⁻¹		
1,00	22,6	53,9	18,0	66,66	19,4	61,85	8,0dan ortik emas	14 dan ortik emas
1,01	22,7	52,86	18,4	65,21	19,9	60,29	9,0 dan ortik emas	15 dan ortik emas
1,02	22,8	52,63	18,77	64,16	20,5	58,53	10,0 dan ortik emas	15 dan ortik emas
1,03	23,1	51,94	18,8	63,82	21,1	56,87	11,0 dan ortik emas	16 dan ortik emas
1,04	23,3	51,50	19,2	62,49	21,5	55,81	11,0 dan ortik emas	16 dan ortik emas
1,05	23,6	50,84	19,5	61,53	21,9	54,79	11,0 dan ortik emas	16 dan ortik emas
1,06	23,8	50,41	20,3	59,11	22,0	54,54	12,0 dan ortik emas	17 dan ortik emas
1,07	24,0	49,99	20,8	57,69	22,2	54,05	12,0 dan ortik emas	17 dan ortik emas
1,08	24,2	49,58	21,5	55,81	22,3	53,81	13,0	17 dan ortik emas
1,09	24,5	48,97	22,0	54,54	22,5	53,33	14,0	18 dan ortik emas
1,10	25,0	47,99	22,4	53,57	22,6	53,09	15,0	18 dan ortik emas

8.2 Tayyorgarlik modellari

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zaxiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini, hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlarga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa dissiplinasining asosiy tomonlari, aniq natijalarga erishishda o'zining o'rmini belgilab oladi.

Bu modellarni sport darajasiga erishishdagi umumiy yo'nalishini va sportning ma'lum bir turida yuqori ko'rsatkichlarni egallashda qo'llanadi.

8.2-jadval

Sprinterning maxsus yugurish tayyorgarligini baholash (A.S.Kuznesov, va boshqalar bo'yicha)

Joydan 30 m, s	Startdan 20m	startdan 60m	Startdan 100m(+ 0,1)	Startdan 200m(+ 0,2)
2,5	3,5	6,4	9,9	20,0
2,6	3,6	6,5	10,0	20,4
2,7	3,7	6,6	10,3	21,0
2,8	3,8	6,7	10,50	21,4
2,9	2,9	6,85	10,8	22,0

8.3-jadval

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini model ko'rsatgichlari. (Koloskov va boshqalar)

Testlar	Bahoning asosiy ko'rsatkichi	Model darajasi		
		Etalon	o'rtacha	minimal
Tezkorlik				
Tik startdan 10 m ga yugurish, s	Start tezligi	1,60-1,64	1,65-1,70	1,71-1,73
Tik startdan 50 m ga yugurish, s	Masofaviy tezlik	6,00-6,15	6,16-6,20	6,21-6,35
Oyoq bilan kontakt platformasini bosish, SU	Ixtisoslashgan ta'sirchanlik tezligi	235-260	261-280	281-300
Tezlik – kuch				
Maksimal balandlikka vertikal sakrash	Saklash darajasi	65-62	61-59	58-56
Chidamlilik				
7x50 m yugurish, s	Maxsus (tezlik) chidamliligi	56-58	59-60	61-62
3000 m ga yugurish, m	Umumiy chidamlilik	8	9	10
Koordinatsiya				
7x50 m yugurishda barcha tayoqchalardan yugurib o'tish vaqti yig'indisi	Koordinatsiya layoqatlari	8,00-8,40	8,41-8,80	8,81-9,00

8.3. Mahorat modeli

Yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport dissiplinasiga ega bo'lib, turli-tuman

variantlarning ko'pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellash-tirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e'tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo'limda alohida e'tiborni yoshlar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini analiz qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har-xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ma'lumki, model xarakterining sostaviga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko'rsatkichlari kirish kerak. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, Sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarini egallashda 1 razryad ustasi va kandidat darajasida bo'ladi.

8.4-jadval

Yengil atletika turlariga saralashda tayyorgarlik omillarining tuzilishi

Sport turi	Omillar	Umumiy dispers tanlov	
		2-1 razryadlilar (15-18 yosh)	SUN, SU (17-24 yosh)
Qisqa masofaga yugurish (ayollar)	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	15,00	8,9
	Maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi	--	22,0
	Sakrash tayyorgarligi	11,5	10,2
	Maxsus tezlik tayyorgarligi	16,0	11,5
	Tezkor-kuch tayyorgarligi	9,7	--
	Jismoniy tayyorgarligi	9,2	12,4
	Kuch tezkorligi tayyorgarligi	9,2	--
G'ovlar osha 400 m ga yugurish (erkaklar)	Antropometrik ko'rsatkichlar	--	9,8
	Umumiy jismoniy rivojlanish		10,0
	Sakrash va har tomonlama texnik tayyorgarlik	37,6	
	Chidamlilik tezligi		11,1
	Oyoq kuchining obsoluyligi		12,5
	Mushak kuchi		7,5
Yugurish tezligini oshirish		9,3	

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport malakasini oshishi alohida omillarda o'zgarilishi kuzatiladi. Masalan: qisqa masofaga yugurayotgan sportchining kuchga tayyorgarlik omillari 92% gacha o'sadi, dispersii vıborki sportchining kuchga tayyorgarlik omillari 12,4% gacha. Xuddi shu guruhga II-I razryadlarda, sport masteri kandidatlarida 12,4% gacha. Xuddi shu guruhga mustaqil ravishda tayyorgarlikning tezlilik- kuchlilik omillari ajralib chiqdi. (22%). Shu vaqtning o'zida umumiy jismoniy tayyorgarlik obemey dispersiy vıborkida 15 va 8,9% kamayib ketdi. Shunday qilib, omillar tizimi

dinamikasini analiz qilish asosida, sportning kuchlilik- tezlilik turini jismoniy tayyorgarlik darajasida sabab qilib olinadi.

Olingan natijalarga ko'ra, sportning kuchlilik-tezlilik turi bilan qatnashayotgan 1 razryadli sport ustasining model sostavi, model xarakteristikasiga quyidagi ko'rsatkichlari bilan kirish kerak: umumiy jismoniy tayyorgarligi, sakrashga tayyorgarligi, umumiy va maxsus kuchlilik-tezlilik tayyorgarligi, kuchini ko'payishi, maxsus chidamliligi ko'payishi omillari.

Jadvalda keltirilgan 2 razryadli suzuvchilarda umumiy vѳborkada 21.1%, 2 razyad sportchilarida 25.5%, tog' chang'i sporti bilan shug'ullanuvchilarda 36.7%.

Sportchilarni malakalari oshgan sari, suzish turida ham maxsus kuch imkoniyatlarida tezlikning o'sishi kuzatilmoqda. 2 va 1 razryadli Sportchilar 12.6 va 19.3%, 9 va 12.2% obщey dispersii vѳborki kuzatiladi. Sport mahoratining o'sishi tufayli o'rta masofada yugurish tezlik imkoniyatlari ko'paydi. (1 razryadli sportchilarda 10.5% SU va XTSU – 17.2).

8.5-jadval

Regbi sport turiga saralashda tayyorgarlik omillarining tuzilishi

Sport turi	Omillar	Umumiy disrpers tanlov		
		2-1 razryadlilar (17-18 yosh)	SUN (19-21 yosh)	SU (23 yosh)
Regbi	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	16,1	---	10,1
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	13,8	10,6	10,2
	Funksional tayyorgarlik	11,6	11,1	15,7
	Maxsus tayyorgarlik	11,6	9,1	--
	Maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi	10,4	9,4	10,8
	Umumiy tezlik va kuch tayyorgarligi	10,1	18,7	10,3
	Oyoq mushaklarini taranglanish kuchi	---	6,9	8,0

2 razryadli sportchilarning o'rta masofada yugurish natijalari ko'proq o'zlarining kuchlariga va umumiy jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Omillar hajmi aralash xarakterdagi vazifalarni bajarishda yuqori malakali sportchilarda 28% tashkil qiladi. 2 razryadli yuguruvchilarda kamroq-19,7% obщey dispersii vѳborkada tashkil qiladi.

Mavsumiy sport turidagi model xakteri tuzilishi guruhleri o'z ichiga, umumiy va maxsus chidamlilik darajasini rivojlanishini, tezlik imkoniyatlarini yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oladi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik analizlariga e'tborini qaratsak, ko'rinib turibdiki, birorta ham malakali guruhlar umumiy jismoniy

tayyorgarlikning mustaqil omili sifatida ajralmagan. Lekin 17-18 yoshli (2-1 razryadlar) Sportchilar guruhi umumiy kuch tayyorgarligining omillariga alohida e'tibor berishgan. Asosiy jismoniy sifatlar, omillarning o'zaro bog'liqligida, qisman kuchlilikida, tezlilik va kuchlilik tayyorgarligida, sprintercha sakrash tayyorgarligida namoyon bo'ladi. Mahoratning o'sish o'lchamlari, asosan regbistlarning o'yin faoliyatini ta'minlovchi omillar tuzilishini funksional tayyorgarligidagi qayta qurish hodisasida yuz beradi.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model xarakterini tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo'lishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik

Psixofizeologik model xakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallshgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkurning ildamligi, maqsadga intilish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshq.

Bu munosabatlarga M.S.Brilem (1980) da mutaxassislar fikri natijasida olingan materiallarga qiziqish uyg'otadi.

Shu asosda gimnastikachining, figurali uchuvchining, boksining va xokkeychilarning informatsiya modeli tuzilgan.

8.6-jadval

Sport turlari. Gimnastika, xokkey, boks, figurali uchish darajasi

Belgilash darajasi	Sport turlarining guruhleri			
	Gimnastika	Xokkey	Boks	Figurali uchish
I	Kuch	Tezkorlik	Murakkab ta'sirlari	Mehnatsevar
II	Chaqqonlik	Xolatni oldindan ko'ra bilish	Tafakkurning ildamligi	O'rganish qobiliyati
III	Jasurlik	Muvofiq-lashgan xususiyat-lari	O'ta chaqqonlik	Chaqqonlik
IV	Egiluvchanlik	Tafakkur-ning ildamligi	Oddiy ta'sirlar	Ta'sir sezish ritmi
V	Qat'iyat	Maqsadga intilish	Tezlik	Musiqashitish qobiliyati
VI	Mehnat-sevarlik	Faollik	Jasurlik	Musiqalilik
VII		E'tiborni kengligi	Umumiy chaqqonlik	Tezlik
VIII	Ishlash qobiliyati	E'tiborni kengligi	Diqqatni qaratish	Chidamlilik

IX	Vazni va bo'yi, gavda tuzilishining xususiyatlari	Diqqatni	Vazni va bo'yi, gavda tuzilishining xususiyatlari	Muvofiqlashgan xususiyatlari
----	---	----------	---	------------------------------

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar sportning har-xil turlaridagi alohida sifatlarini va xususiyatlarini baholashda katta rol o'ynaydi. Ularning har birida yosh sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga o'zlarini talabalarini qo'yadi. Lekin ilmiy asoslangan, model xarakteriga asoslab tuzilgan xarakteristikalar juda oz. Huddi shunday bir tadqiqotni V.Y.Lixacheva yosh basketbolchilarga taqdim qiladi. Shunday moslashtirilgan model ko'rsatkichlarining ruhiy tayyorgarligi mashq jarayonini yana ham natijali qilishiga yordam beradi.

8.7-jadval

Basketbolchilarni o'yin vaqtidagi psixofunksional tayyorgarligining model ko'rsatkichi (V.Y. Lixacheva)

Ko'rsatkichlar	Himoyachi	Ohiridagi hujumchi	Markaziy o'yinchi
Ruhiy tayyorgarlik			
Vaqtini sezish (shartli birlik)	10,0	11,0	12,0
Qisqa masofadagi ekstropolyasi (shartli birlik)	2,2	2,5	3,0
Uzoq masofadagi ekstropolyasi (shartli birlik)	6,3	6,6	7,0
Funksional tayyorgarlik			
Ko'ruvchi analizator			
Oddiy ta'sir (m.s.)	128,2	132,2	135,7
Saylash ta'siri (m.s.)	162,3	72,3	176,7
Periferik ta'sirni qo'zg'atuvchi (m.s.)	126,5	132,5	171,1
Eshituvchi analizator			
Oddiy ta'sir (m.s.)	167,1	172,1	174,1
Saylash ta'siri (m.s.)	196,2	201,2	203,2
Periferik ta'sirni qo'zg'atuvchi (m.s.)	172,1	176,8	178,6

8.4. Bellashuv faoliyatining modellari

Bellashuv faoliyatining modeli ya'ni, musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G.Ozolin (2003) fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslani, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100m masofaga yugurishdagi model xizmati-ning natijasini 9,90 sekundni olamiz. Bu 1988-1995 yillardagi jahonning kuchli sprinterlari analizi asosida ishlab chiqildi. (Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida)

Mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi material-larni qayta ishlashda D.A.Poleshuk musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi. Quyidagi jadvalda jahon chempionati va Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining bellashuv faoliyati modelidagi kuchli markaziy hujumi umumlashtirib berilgan.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individul modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

8.8-jadval

Musobaqa faoliyatining guruhlashgan modelida xokkeydagi kuchli markaziy hujumchilar. (Jarikov, Shigayev)

Bellashuv faoliyatining harakteristikasi	Ma'lumotlar		
	Kuchaytirilgan	Maksimal	Minimal
Harakatchanlik (matchdagi harakatlar soni)	100	160	75
Zichlik (harakalar soni 1 minut)	6,7	10-12	5
Sifatlari (o'rta ball)	4,1	4,5	3,5
Effektlilik %	75	90	55
Sifatsizlik %	25	10	45
Matchda kiritilgan to'plar soni	6,5	10	3
O'rta natijalilik	0,8	1,5	0,5

8.5. Bellashuv modeli

Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o'quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o'sishi va olimpiada darajalariga yetishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini analiz qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi. Buni tasdiqlash uchun o'quvchilarning XV spartakiadasi alohida intizom natijalari jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rib turibdiki, 1978-yildagi o'quvchilar spartakiadasining g'oliblari va finalchilari yuqori natijalarni quyidagi sport turlarida egalladilar, suzishda, ayollar gimnastikasida, yengil atletikada, ko'pkurashda, balandlikka sakrashda. Alohida aytib o'tishimiz kerakki, yengil atletikaning uloqtirish turi "kech kelgan" sport turligiga qaramasdan yuqori natijalarni I-razryad finalistlari bilan teng qo'lga kiritdi.

Ko'p mutaxassislarning fikriga ko'ra, (S.M.Mukinoy,

V.I.Chudinov, V.P.Filin, V.N. Fomin, V.N.Platonov va boshq.) sport ustasi normativlarini bajarishda, ko'pgina sport turlarida, erkaklar 19-20 yoshda, ayollar 17-19 yoshda birinchi marta katta yutuqlarni qo'lga kiritadilar,

8.9-jadval

Sport razryadlarini yoshi bo'yicha bajarish davrlari

Sport turi	Birinchi g'oliblikni kiritishdagi yoshi	
	Erkaklar	Ayollar
Akademik eshkak eshish	17-20	16-19
Basketbol	19-20	16-18
Boks	18-20	-
Kurash	19-21	-
Konkida yugurish sporti	18-19	17-18
Tog' chang'i sporti	20-22	18-20
Suzish	14-16	12-15
Sport gimnastikasi	18-20	13-15
Og'ir atletika	19-21	-
Konkida figurali uchish	13-16	13-15
Futbol	20-21	-
Xokkey	20-23	-

Jadvalda keltirilgandek Sport maktablarining bitiruvchilari 17-18 yoshda I sport razryadi normativlari talablarini egallash mumkin.

Musobaqa faoliyatining model xarakteriskasi 3 ta guruhga bo'linadi; hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi uchun umumiy; alohida sport turlari uchun o'ziga xos. (A.A Novikov, V.V Kuznesov, B.N Shustin)

Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko'rish mumkin.

Modelning umumiy xarakteriskasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi. (yugurish, yarimfinal, final, yakkama yakkama olish, o'yinlar)

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar:

-kuchlilik va tezlilik sport turida:

a) yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamini soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik-sur'at tuzilishi;

b) yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, sparyad uchish burchagi, itarish burchagi;

v) uchish tezligi.

-mavsumiy sport turlari

a) alohida masofaning tezligini o'tishi;

b) harakat tempi;

v) qadam uzunligi.

-murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

a) yuqori murakkablikning elementlar soni

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlar soni;

v) qiyinchiliklarning koeffitsenti;

g) asosiy bellashuvlarda o'rta baho.

-yakkakurash sportlarida

a) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

b) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning aktivligi;

v) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning ob'emi;

g) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har-xilligi.

8.6. Morfofunktsional model.

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funktsional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi. Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatgichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda, sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funktsional tayyorgarlik komponentlarni o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellash-tirishi spesifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi. (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi yeshkakchilarning energiya ta'minlashdagi 6

minutli maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu odel qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

8.10-jadval

Yukori malakali velosipedchilarning turli mutaxassislikda umumlashgan modeldagi tayyorgarlik vazifalari

Ko'rsatkichlar	Har-xil komponentlarning ulushi %	
	individual poyga (shosse)	4 km ga poyga (trek)
Anaerob quvvat	2-3	20-25
Anaerobik hajmi	2-3	15-20
Anaerob quvvat	25-30	25-30
Aerob hajm	25-30	-
Harakatchanlik	5-10	15-20
Tejamkorlik	15-20	5-10
Turg'unlik	15-20	5-10

8.11-jadval

Tog' chang'isi sporti kardiorespirator tizimidagi model funksiyalarining imkoniyatlari (Martinov)

Sportchilar	Ko'rsatkichlar						
	MVL L*min ⁻¹	VO2max ml*kg ⁻¹	VO2 max ml*kg ⁻¹ min ⁻¹	Chss, 1 min. da	0,2- puls ml/ urish	Laktat l,mol l ⁻¹	Anaerob chegara VO2max
Ayollar							
Yoshlar (16-17 yosh)	90,8±5,03	200±0,251	57,33±1,10	196,0±10,0	16,26±150	5,9±1,0	87,3±1,7
Kattalar (19-20yosh)	103,3±5,0	3,590±0,103	68,0±4,3	207,0±8,9	17,36±77	9,5±0,8	88,5±1,0
Erkaklar							
Yoshlar (16-17yosh)	131,4±9,6	4,924±0,103	73,02±2,24	201,3±5,1	24,46±0,12	7,6±0,4	87,5±5,0
Kattalar (24-25yosh)	133,7±10,0	5,401±0,631	74,37±4,65	202,7±4,6	26,70±3,63	9,1±0,4	88,0±4,2

8.7. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individul xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi

Mashg'lotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, xali sport cho'qilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi

sportchilarda ishlatishning ta'siri kam lekin, mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o'ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan bir muncha o'rta darajada hisoblanadi. Masalan, funksional imkoniyatlarni kislorodtransport tizimida tahlil qilganimizda oliy toifadagi velosipedchi-shosseyniklar alohida ko'rsatkichlarda tayyorgarligi bir xilligini ko'ramiz.

Bellashuv natijalarini o'xshashligi musobaqa harakatidagi darajalarning tengligidandir.

Bunga esa bir necha yillardan beri bir-biriga musobaqalarda raqobat bo'lib kelayotgan shestdan sakrovchi 3ta mashhur sportchilarning sakrash kinematik ma'lumotlari guvohlik beradi.

8.12-jadval

Shestdan sakrashda bir xil natijalarga erishgan jahonning eng kuchli sportchilarning kinematik parametrlari

Parametrlari	S.Bubka (Ukraina)	T.Vineron (Fransiya)	R.Gataulin (Rossiya)
Tug'ilgan yili	1963	1960	1965
Og'irligi kg.	77	73	77
Uzunligi sm	184	181	190
Shestdan uzunligi sm	526	510	518
Sport natijalari sm	580	580	580
Yerdan ko'tarilish balandligi	517	500	510
Boshlang'ich ko'tarilish tezligi SU	8,3	8,0	7,9
Gavdani bukish tik holatidagi tezlik SU	6,2	5,2	5,1
Shestdan gavda og'irligi markaziga o'tishdagi vertikal tezligi	2,7	1,7	1,5
Oyoqlarni burchakka qo'yib itarish	60	63	63
Itarish burchagi	87	87	86

Sportga bunday yondashuv bizning nazarimizda tabiiylikni yo'qotadi. Murabbiylar ko'pincha sportchilarning genetik rivojlangan yuqori darajadagi boshqa sifatlari va imkoniyatlarini ochishga harakat qilmaydilar. Bunday holatda mashg'lotlar qoidaga ko'ra, kerakli natijalarni bermaydi va tayyorgarlikning kuchli tomonlarini pasaytiradi, g'oliblikni keltiradigan individual tomon-lari yo'qoladi.

IX BOB. SPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMINING MODELLASHTIRISH

So'ngi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo'lib bormoqda.

Modellashtirish usuli ilmiy nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba'zi xossalari va hodisalarni o'rganishni yoki takrorlashni o'z ichiga oladi. Bu – ob'ektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo'lgan boshqa ob'ektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko'pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o'z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o'zi uchun aniq bo'lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilamchidan birlam-chiga ko'chish hodisasidir, ya'ni boshqacha qilib aytganda bu aniqlik noaniqlikning modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma'lum munosabatlarda bir-biriga o'xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o'tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modelashtirish usuli o'rganilayotgan ob'ekt haqida to'g'ridan to'g'ri munosabatda emas, balki modelga o'xshashlik hodisasini o'rganish yo'li orqali bilim olishga yo'l qo'yadi. Shunday qilib, bilimning sub'ekti va ob'ekt o'rtasidagi oraliq zanjir bo'lib model turishi modellashtirishning o'ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda "asosiy qurol" sifatida qaraladi. (S.L.Optner, M.B.Blauberg, E.G.Yudin, D.M.Gvishi-yani, A.A.Novikov, V.V.Petrovskiy, Yu.G.Antomonov.)

Usulni modellashtirish aniq fanlarda xususan kibernetikada, biologiyada, meditsinada, pedagogikada, sportda qo'llaniladi. hamma modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqealikni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A Glinskiy, B.S Gryaznov, B.S Dьmin va E.P Nikitin modelning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini hisobga olib turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlari taklif qiladi.

- 1) substansional
- 2) strukturaviy
- 3) funksional
- 4) aralash

Mustaqil bo'lmagan 4 - guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistema xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

- 1) material yoki substrat ya'ni, tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami.
 - 2) strukturasi ya'ni, elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi.
 - 3) funksiyalar ya'ni, tashqi sharoitda tizim holatini bir butunligi.
- A.N Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi.

1) funksional - tiSUol xulq-atvorini o'xshatish
2) axborotli tiSUolda o'tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o'xshatadi.

3) substrat-strukturali, faqatgina tiSUol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya'ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi (Y.A Jdanov, L.Valt, V.AVenikov, I.B.Novik).

Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchligini modellashtirishda ularni qo'llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

9.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash

Model nima degan savolga to'liq javob olish uchun qator tadqiqotchilar, akademik P.K Apoxinning to'liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayanadilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar "voqealikni oldindan aks ettirish" imkoniyatga ega.

Bu shunda aks etadiki, hamma maqsadlarni amalga oshirish uchun, oxirgi natija tassavvur qilinadi, ya'ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun, organizmni dastur hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natijalarini ko'rsatish bu asosda o'z aksini topadi.

Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

Birinchi guruh - ob'ektiv xarakterdagi sabab (to'g'ridan-to'g'ri ob'ektni o'zini tekshirish, yoki iloji yo'q, qimmat, yoki ko'p vaqt talab qiladi)

Ikkinchi guruh - bu sub'ektiv sabablar, zamonaviy fan, bilimni tarqatish tizimining o'sishiga bog'liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnologiyalar yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarmizni yuqori sport mahoratini ko'rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Trenerlarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportda modellashtirish usullarini katta istiqbollarni joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o'rin turadi. Sport prognozlashtirish ob'ektidagi oqim haqida o'zgarishlardan axborot-ni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan natijalar kelajakka katta umidlar bog'laydi. Hozir sport sohasida bir qancha olimlar tomonidan modellashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A Bratko, P.P Volkovim, A.N Kocherginim va G.I Saregorodsevim.

Bu modellashtirish 3 turga bo'linadi:

- 1) fizika-ashyoviy
- 2) ashyoviy-matematikali
- 3) mantiqiy-matematikali

Boshqa turlarga nisbatan o'rtadagi ashyoviy-matematikali tur modellashtirishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomon-lari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo'lgan model tabiatdagi o'rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalarga o'xshashdir. Masalan, tramlindan sakrovchi sportchining aerodinamik xususiyatlarini o'rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik trubaning kichraytirilgan modeli yordamida o'tkaziladi.

Yaratilgan sport samolyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoliy modellar gimnastikachilarning sharnir modelini yaratishda o'z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog'lamlari rejalashtiriladi.

Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, ximiyaviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo'ladi, lekin matematik ta'riflarning nusxasi bilan bir xil bo'lmaydi.

Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:

Birinchi: ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko'proq rivojlanayotgan samarali sportga yo'llaydi).

Ikkinchi: musobaqa mashg'ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi ("jang shartlariga ko'nikish" deb ataladi).

Uchinchi: texnik vositalar, axborotlar har-xil turdagi trenajyor dasturlari orqali o'qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

To'rtinchi: o'quv mashg'uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi ("mayatnik" sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modellar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, ximiyaviy va biologiyali namuna xarakteristikasi hech qanday rol o'ynamaydi shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir. Bu modellar mavhum modellarga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan ob'ekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy modellashtirish yo'lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashvoviy-matematikada bu mumkin emas.

Sportda bu turga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi.

a) sport sohasidagi natijalarning o'sishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi ;(m. kg)

b) tayyorgarlik darajasi;

d) jismoniy sifatlarni tuzilishi;

e) sportchining texnik mahoratini tuzilishi;

f) sportchining bo'lib o'tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyorgarligi;

g) sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;

h) sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o'zaro bog'liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, jahon sportida, olimpiadada tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellashtirish deb ataladi.

Shunday asoslarni ko'rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlarni sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo'ladi va o'rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo'lmaydi. Fan yetuklikka erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazaryotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalangandagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Matematikaning evrestik roli shuni taqazo qiladiki:

birinchidan: deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoni-yatlari bor.

ikkinchidan: aniq matematik sxemalardan foydalanish (model-ning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglashtirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli daraja-dagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra, sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasi ko'ra ishlab chiqilmoqda. har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:

- modellashtirish ob'ektga ob'ektiv muvofiq kelish kerak;

- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan ob'ekt o'rmini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;

- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berish kerak;

- model axborotlaridan modellashtiruvchi ob'ekt axborotlariga o'tish qoidalarida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni yechib berdi desak bo'ladi.

1) sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);

2) sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM VA ASUni rivojlantirish);

3) mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xom-ashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va h.k.);

4) dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan olimpiadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsatilgan kamchiliklari).

9.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi

(modelning asosiy tarkibiy qismi)

Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e'tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo'ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko'zda tutadi.

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va kuyidagilarni yaratganlar. "Kelajakning evristik modeli" (A.A.Gujalovskiy,),"Sportchining model namunasi" (A.V.Ivaylov), "Bo'lajak sportchi modeli" (V.M.Dyachkov)

"Bo'lajak sportchining modeli" (B.I.Butenko), "Yuksak maqsadlarni shakllantirish" (V.M.Zatsiorskiy soavtorligida).

V.V.Kuznesov va A.A.Novikovning tadbiri bo'yicha, modelni ishlash ko'rsatmalarida "sportchining modeli" tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o'rni ko'rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V Kuznesova va A.A Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslash-tirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan.

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimli bilimi bilan uning funksional yo'nalish bilimini birligini ko'rsa-tuvchi (N.A Bernshteyn, I.B Novik, V.I Kremlyanskiy, O.G Priymag, A.S.Mamzin, M.I.Setrov, I.B.Blauberg, E.G.Yudin) modellar o'rtasidagi o'zaro muno-sabat bloksxema modeli asosida tuzilgan.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko'ra uchta darajaga bo'yicha bo'lingan.

Birinchi darajada-musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu- "musobaqalar modelining" asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada-mahorat modeli. Sport formasidagi sportchi-ning maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligidagi xarakterini o'z ichiga oladi.

Uchinchi darajada-sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashishi tadqiqot-chilar tomonidan keng qo'llangan. V.M.Koreskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok - shaxs blogi (axloq-odobi, g'oyaviyligi, ma'na-viyati va boshqa sifatlari, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok - kasb faoliyati blogi, (hamma ish turlarining yig'indisi va mutaxassis mexnatining asosiy ishi va bajariladigan muamollari).

Uchinchi blok - bilim blogi, kasbning ma'lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I.Kozlovskiy va boshqalar) futbolchi model xarakteristikasining blok sxemasi taklif qilingan bular uchta darajadan iborat.

Birinchi - o'yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchi - texnika bilan qurolantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg'unligi.

Uchinchi - funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfo-logik xususiyalari, sport stajining yoshi.

Tadqiqotchilarning fikriga qo'shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g'oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi. (A.A.Novikov, R.A.Piloyan).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g'oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo'l bo'lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo'llanadi.

9.1-jadval

Sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari, jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyanal tayyorgarlik modelining tuzilishi

(V.V.Kuznesov, A.A.Novikov)

Ko'rsatkichlar	Rapira Erkaklar	Rapira Ayollar	Shpaga	Sablya
Sodda ta'sirchanlik tezligi m.s.	250±10	240±10	245±10	230±10
Murakkab ta'sirchanlik tezligi m.s.	1,5±0,2	1,3±0,1	1,3±0,1	1,0±0,1
Ruhiy jarayonlar funksiyalarining harakatchanligi (avtotemp bo'yicha) 30 sek\b.	50	50	50	50
Asab-muskul tizimi harakatchanligi (temping-test bo'yicha) 10 sek\b.	80	85	85	85
60s da	410	420	420	420
Ta'sir o'tkazish ball.	7	7	6	8
Tezkor fikrlash tezligi birl/min.	80	85	75	85
Fikrla anikligining operativligi, % xato	5	5	5	5
Diqqatni turgunligi, ball	7	7	6	7
Diqqatni o'zgarishi, xatolar soni	7	7	6	7

Sportchining model xarakteristikasi – bu sportni takomil-lashtirish parametrlari bo‘lib, tarma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo‘r yuqori malakali sportchi tassavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg‘lot jarayonidagi natijalarini ta‘siridagi muammolarni yechib bo‘lmaydi. (B.N.Shustrin).

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yanaham oshiradi.

Bu model xakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko‘rsat-kichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi.

9.2-jadval

Balandlikga sakrovchi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligining model xarakteristikasi
(V.B.Zelichenok, V.G. Nikitushkin, V.P. Guba)

Nazorat mashqlari	Yosh						
	14-15		15-16		16-17		17-18
	Sport razryadi						
	III		II		I		SUN
Balandlikga sakrash, yugurib kelib (sm)	140	150	155	162	165	173	175
Balandlikga sakrash joyidan turib (sm)	46	49	51	53	59	62	63
Yugurib kelib, uzunlikga sakrash, (sm)	420	450	465	480	510	535	540
Joyidan turib uzunlikga sakrash sm)	205	220	225	235	240	250	255
Depsinuvchi oyoqda uch xatlab sakrash (sm)	800	855	885	910	960	1000	1015
Depsinuvchi oyoqda besh xatlab sakrash, 10 ta qadam yugurish orqali (sm)	1300	1390	1440	1490	1560	1645	1660
30 m.ga pastki startdan yugurish (s)	4,0	3,7	3,6	3,5	3,5	3,3	3,0
60 m.ga pastki startdan yugurish (s)	9,3	8,7	8,4	8,1	8,0	7,7	7,6

100 m.ga pastki startdan yugurish (s)	14,9	13,9	13,4	13,0	12,9	12,3	12,2
150 m.ga pastki startdan yugurish (s)	24,3	22,7	22,0	21,3	21,0	20,2	20,0
300 m.ga pastki startdan yugurish (s)	53,6	50,0	48,4	46,8	46,5	44,4	43,9
Yadro itqitish ikki qo‘l bilan (SUN, I razryad-7,257 kg. II, III razryad – 4 kg), sm	1090	1170	1210	1250	1050	1100	1120
Yadro itqitish ikki qo‘l bilan (SUN, I razryad -7,257 kg)	1135	1215	1255	1300	1090	1140	1160

9.3-jadval

O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni kuch tayyorgarligining kvalifikatsion model xarakteristikasi

Masofa (m)	Tanani bukish kuchi (kg)		Tosni bukish kuchi (kg)		Tovonni bukish kuchi (kg)	
	Absolyut	Nisbiy	Absolyut	Nisbiy	Absolyut	Nisbiy
Ayollar						
800	70±2,0	1,3±0,1	140±4,0	2,5±0,1	150±4,0	2,6±0,1
1500	65±2,0	1,3±0,1	110±4,0	2,1±0,1	130±4,0	2,3±0,1
Erkaklar						
800	135±3,0	1,7±0,1	180±4,0	2,5±0,1	190±4,0	4,6±0,1
1500	105±3,0	1,7±0,1	170±4,0	2,5±0,1	180±4,0	2,6±0,1
5000-10 000	80±3,0	1,4±0,1	160±4,0	2,4±0,1	155±4,0	2,3±0,1
42 195	70±3,0	1,3±0,1	150±4,0	2,4±0,1	155±4,0	2,5±0,1
3000 t/o	90±3,0	1,5±0,1	190±4,0	2,4±0,1	160±4,0	2,5±0,1

Mushakning nisbiy kuchi quyidagi formula bo‘yicha hisoblandi

$$F_{omu} = \frac{F_{abc}, KZ}{P, KZ}$$

F_{abc} – mushak guruhlarini absolyut kuch ko‘rsatkichi
P – sportchining tana og‘irligi

9.4-jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning model xarakteristikasi (itariluvchi mashqlar), turli sport kvalifikatsiyasidagi og'ir atletlarning eng yaxshi musobaqa natijalari (%) (V.G.Oleshko, 1999 y)

Vazn toifasi (kg)	Maxsus mashqlar						
	Yarim press holatidan ko'krak giga ko'tarish	Shtangani ko'krak giga ko'tarish	Tik turgan joydan itarish	Yarim silki-lash-dan itarish	Shtanga ko'tarib o'tirib turish (ko'krak-dan baland)	Shtangani yelkada ko'tarib o'tirib turish	O'tirgan holda press
Sport razryadi							
56-62	88	103	93	104	110	128	54
69-77	85	102	92	102	109	127	55
85-94	85	102	92	102	109	128	56
105 va baland	86	101	92	101	109	126	58
Sport ustaligiga nomzodlar							
56-62	86	103	92	103	109	129	54
69-77	85	102	92	103	109	127	56
85-94	85	101	93	102	110	128	57
105 va baland	86	102	92	101	109	128	57
Sport ustalari hamda xalqaro toifadagi sport ustalari							
56-62	88	102	102	93	114	132	55
69-77	85	102	103	93	112,5	131	56
85-94	84	101	102	93	111	129	56
105 va baland	84	101	102	93	109	128	58

9.5-jadval

Turli malakali og'ir atletikachilarda balandlikdan sakrash model ko'rsatkichlari (A.N.Vorobev, 1977)

Sport kvalifikatsiyasi	$\bar{x} \pm S_1$ (sm)
Yangilar	57,33±1,16
III – razryadi	58,14±0,57
II – razryadi	65,27±1,20
I – razryadi	67,77±0,52
Sport ustalari	72,32±1,24
Ateltiko ekstraklass	85,50±1,33

9.6-jadval

14-16 yoshdagi futbolchilarni funksional tayyorgarligining model xarakteristikasi

Funksional ko'rsatkichlar	Sportchilar yoshi		
	14	15	16
PWC ₁₇₀ kgm/daq/kg	1400-1600	1600-1850	1800-2000
MPK, ml/kg/daq	50-54	54-56	55-59
PANO _{YQS} , zar/daq	145-155	155-160	160-170

9.7-jadval

Futbol jamoalariga maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha saralash nazorat me'yorlari (G.A.Lisenchuk bo'yicha 2003)

Nazorat mashqlari	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	
	etalon	o'rtacha
10 m joyidan yugurish	1,65	1,70
10 m start oldidan	1,08	1,16
30 m joyidan yugurish	4,10	4,16
50 m joyidan yugurish	6,20	6,35
Besh hatlab joyidan turib uzunlikka sakrash	14,87	13,52
Joyidan balandlikka sakrash	75	61
7x50 moksimon yugurish	60,52	61,53
12 daqiqalik yugurish	3300	3150

9.8-jadval

6-8 yoshli gimnastikachilarni morfologik ko'rsatkichlarini baholash shkalasi (V.M.Smolevskiy, Y.K.Gavardovskiy bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar	Yosh (yosh ko'rsatkichlari)	Jismoniy rivojlanganlik darajasi		
		past	o'rta	yuqori
O'g'il bolalar				
Tana vazni (kg)	6	17,9 va undan past	18,0-21,0	21,1 va undan baland
	7	19,9"-	21,0-24,0	24,1"-
	8	22,4"-	22,5-25,5	25,6"-
Tana uzunligi (sm)	6	109,0 va undan past	109,5-114,5	115,0 va undan past

	7	117,0"-	117,5-123,5	124,0"-
	8	120,5"-	121,0-126,5	127,0"-
Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	6	55,0 va undan past	55,5-58,5	59,0 va undan past
	7	58,5"-	59,0-62,0	62,5"-
	8	59,0"-	59,5-62,5	63,0"-
Qizlar				
Tana vazni (kg)	6	18,4 va undan past	18,5-21,5	21,6 va undan baland
	7	18,9"-	19,0-23,5	23,6"-
	8	21,4"-	21,5-24,0	24,1"-
Tana uzunligi (sm)	6	115,0 va undan past	115,5-116,0	116,5 va undan past
	7	119,0"-	120,0-124,0	124,5"-
	8	122,5"-	123,0-126,0	126,5"-
Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	6	52,2 va undan past	53,0-54,0	54,5 va undan past
	7	53,5"-	54,0-57,0	57,5"-
	8	55,5"-	56,0-58,5	59,0"-

9.9-jadval

Butunjahon na'munalari razryad bajarish yoshi
(V.B.Zelichenok, V.G.Nikitushkin, V.I.Guba 2000)

Sportchilar kvalifikatsiyasi	Yosh	Natija (ochko)
III - razryad	14,5	4507
II - razryad	15,7	5584
I - razryad	16,8	6335
SUN	18	7160
SU	19,2	7609
XTSU	22,3	8313

9.10-jadval

Turli sport kvalifikatsiyasidagi sportchilarni antropometrik sport ko'rsatkichlari

Antropometrik ko'rsatkichlar	Sportchilar kvalifikatsiyasi va sport natijalari		
	I - razryad 5600-6100	SU-SUN 6300-6800	Butunjahon sportchilarining 8100 va yaxshiroq
Tana uzunligi	186,0±1,03	188,0±1,2	189,0±1,2
Tana massasi	82±1,23	84±1,2	85,5±1,9
Bo'y-vazn indeksi (g/sm)	440±5,2	446±5,0	453±4,9

9.11-jadval
Yadro itqituvchi erkak sportchilarning turli saralash bosqichlaridagi, jismoniy tayyorgarlik darajasi normativlari va nazorat mashqlari

Nazorat mashqlari	Saralash bosqichlari
-yadro itqitish (m)	-yuqoriga sakrash joyidan turib (sm)
-shtangada o'tirib turish (kg)	-30 metr ga yugurish (s)
-shtanga bilan o'tirib turish (kg)	-bosh ortidan yadro itqitish (og'irlik 7,257 kg), m
-shtangani ko'krakdan baland ko'tarish	
-joyidan turib uzunlikga sakrash (sm)	

9.12-jadval

8-11 yoshli gimnastlarning morfologik ko'rsatkichlarini baholash
(S.I.Lyassotovich)

Antropometrik ko'rsatkichlar	Yosh	Jins	Jismoniy tayyorgarlik darajasi				
			past	o'rtadan past	o'rta	o'rtadan baland	yuqori
Tana vazni (kg)	8	erkak	18 va undan past	18,5-21,0	21,5-24	24,5-27,0	27,5 va undan baland
		ayol	18,5 va undan past	19,0-20,5	21,0-22,5	23,0-25,5	26,0 va undan baland
	9	erkak	19,5 va undan past	20,0-22,5	23,0-26,5	27,0-30,0	30,5 va undan baland
		ayol	20,5 va undan past	21,0-22,5	23,0-26,5	27,0-28,5	29,0 va undan baland
	10	erkak	23,0 va undan past	23,5-25,5	26,0-29,0	29,5-31,5	32,0 va undan baland
		ayol	19,5 va undan past	20,0-23,5	24,5-27,5	28,0-31,5	32,0 va undan baland
11	erkak	23,0 va undan past	23,5-28,0	28,5-33,0	33,5-38,0	38,4 va undan baland	
Tana uzunligi (sm)	8	erkak	117 va undan past	118-120	121-125	126-128	129 va undan baland
		ayol	119 va undan past	120-122	123-126	127-129	130 va undan baland
	9	erkak	118 va undan past	119-123	124-129	130-134	135 va undan baland

Ko'krak qafasi kengligi(sm)	10	ayol	121 va undan past	122-125	126-130	131-134	135 va undan baland	
		erkak	123 va undan past	124-128	129-135	136-140	141 va undan baland	
		ayol	123 va undan past	124-128	129-133	134-138	139 va undan baland	
		erkak	125 va undan past	126-132	133-139	140-146	147 va undan baland	
	8	erkak	53,5 va undan past	54,0-57,0	57,5-59,0	59,5-62,5	63,0 va undan baland	
		ayol	53,0 va undan past	53,5-55,5	56,0-58,5	59,0-61,0	61,5 va undan baland	
		9	erkak	55,0 va undan past	55,5-59,0	59,5-62,5	63,0-66,5	67,0 va undan baland
			ayol	53,5 va undan past	54,0-56,5	57,0-60,0	60,5-63,0	63,5 va undan baland
		10	erkak	59,0 va undan past	59,5-61,5	62,0-65,0	66,5-67,5	68,0 va undan baland
			ayol	53,5 va undan past	54,0-57,5	58,0-61,5	62,0-65,5	66,0 va undan baland
		11	erkak	62,5 va undan past	63,0-65,0	65,5-67,5	68,0-70,0	70,5 va undan baland

9.13-jadval
Gimnastika sport turida yuqori natijalarni tahlil qilish faktori
(qobiliyat, ko'rsatkich)

Qobiliyat va ko'rsatkichlar	Musobaqa faoliyatining ahamiyati	O'quv mashq faoliyatining ahamiyati	Sportda saralashning ahamiyati
morfologik xususiyati;			
-samotik;	+	+	+++
-tana proporsiyasi (sarazmernost)	+	+	+++
	+++	+++	++
-tana vazni va uzunligining	+++	+++	+++

optimal ko'rsatkichlari) -vazn va bo'y indeksi			
harakatlanish qobiliyati -harakatlar parametrlari diferensiyalash xususiyati			
-statik, dinamik va vestibulyar barqarorlik	+++	+++	++
-makonda orentatsiya qobiliyati	+++	+++	++
-harakatlarni koordinatsiyalash xususiyati	+++	+++	+++
-plastik mashqlarni bajarish qobiliyati	++	++	++
-bo'g'imlar harakati	++	+++	+++
-dinamik hamda mushak kuchi	+	+++	+
-tezkor kuch	++	+++	+
-statik kuch chidamkorligi			
-dinamik kuch chidamkorligi			
Funksional ko'rsatkichlar			
Ko'rsatkichlar PWC ₁₇₀ , kg/tana tg/ MKI, ml/kg/daq	+	+++	++
	+	++	+
Psixologik belgilar			
-qaror qabul qilish, jasurlik	++	+++	+++
-emotsional barqarorlik	++	+++	+++
diqqat xususiyatlari (barqarorlik, konsentratsiya)	+++	+++	+++
-maqsad sari yo'nalish va motivatsiya	+++	+++	++
	++	+++	+++
-harakatlantiruvchi xotira	+++	+++	+++
-intelektual qobiliyat			

9.14-jadval

Sportning siklik turlariga ixtisoslashgan yuqori malakali sportchilarni morfologik model ko'rsatkichlari (V.N.Platonov bo'yicha)

Sport turi, masofasi	Morfologik ko'rsatkichlar			
	Erkak		ayol	
	Tanauzunligi (sm)	Tana massasi (kg)	Tana uzunligi (sm)	Tana massasi (kg)
Eshkak eshish				
Akademik	190-200	80-90	175-185	65-75
Baydarka va kanoe	185-195	75-85	170-180	60-70

Suzish 100, 200 m 400, 800, 1500 m	185-195 180-190	75-85 67-77	172-182 165-175	60-70 50-60
Yugurish 100, 200, 400 m 800, 1500 m 5000 m, 10 000 m	175-185 172-182 170-180	73-83 67-77 60-70	165-175 160-170 158-168	55-65 50-60 48-56
Velosport Trek Shosse	175-185 172-182	73-83 67-77	165-175 163-173	55-65 52-60
Konkida tezlikka yugurish	172-182	70-80	162-172	55-65
Chang'ida poyga	170-180	63-73	160-170	53-63

Yengil atletikaning ko'pgina turlarida maksimal kuch omili nisbiy ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchilar kuch imkoniyatlarini sakrash xususiyatini hisobga olib rivojlantiradilar. Ular uchun sportchining tana vaznini oshirmaydigan kuch tayyorgarligi usullari, bog'lamlarning mustahkamlanishiga yordam beruvchi usullar, itarilish vaqtida tana qismlarining tarangligiga ko'ra o'zaro ta'siri imkoniyatlarini orttiruvchi harakat tizimlari (mushaklar, ularning bog'lamlari, kenoton, paylar, suyak-bog'lam tuzilmalari – g'adir-budurliklar va h.k.) hamda harakatlarni bajarish, haddan ortiq yuklamalarni yengish va sakrash quvvatini oshirishda muhim bo'lgan tana a'zolari tizimlarini tanlab va uyg'un holda rivoj-lantirish hamda mustahkamlash usullari juda muhim. Bu xildagi kuch sifatleri komplekslari, funksional mexanizmlar nazoratini qator xususiyatlarga qarab amalga oshirish qabul qilingan:

- miotonik asboblardan foydalangan holda mushaklarning tarang va qayishqoqligi;
- sakrash uchun muhim mushaklar – oyoq kafti bukuvchilari, boldirdagi yozuvchi mushaklarning maksimal hamda nisbiy kuchi (yelkaga shtangani olib o'tirib-turishlar natijasiga ko'ra);
- kuch ko'rsatkichlarining mutanosibliigi;
- alohida tana qismlari mushak kuchlari rivojlanishining mutlaq va nisbiy kattalikdagi ko'rsatkichlari (boldir-kaft, tizza, tos-son bo'g'imlari, bel, qorin pressi, qo'llar).

Sprinterlar uchun polidinamometrik o'lchamlarning model ko'rsatkichlarini keltirish mumkin (1-jadval).

Model o'lchamlar, tavsiflar sportchining harakat sifatleri rivojlanish holatini baholash muolajasining zarur sharti hisoblanadi. Bu harakat sifatleri, funksiyalar, tayyorlik, texnik-taktik mahorat va h.k.larning rivojlanish darajasi to'g'risida xulosa chiqariladigan shkala.

Sport tayyorgarligi amaliyotida o'z tanasi vaznini yengish bilan bog'liq nazorat mashqlari keng qo'llaniladi. Masalan, tortilish, qo'llarga tayanib yotib,

ularni bukib-yozish, maksimal burchak ostidagi tayanchda yotgan holda oyoqlar yoki gavdani ko'tarish, bir oyoqda o'tirib-turish va h.k. qator nazorat mashqlari.

9.15-jadval
Yuqori malakali sprinterlarning kuch va tezlik-kuch tayyorgarligiga xos o'rtacha ko'rsatkichlar (modellar) (T.P. Yushkevich, 1975).

Ko'rsatkichlar	Mutlaq kuch, kg	0,1 s da kuch impulsi, kg/s.
Depsinuvchi son rostlovchisi	150.4	2.36
Siltanuvchi	147.9	2.40
Depsinuvchi son bukuvchisi	51.0	2.27
Siltanuvchi	51.5	2.31
Depsinuvchi boldir rostlovchi	71.3	2.15
Siltanuvchi	70.0	2.12
Depsinuvchi boldir bukuvchisi	29.0	1.13
Siltanuvchi	28.8	1.14
Depsinuvchi oyoq kaft bukuvchisi	221.8	3.00
Siltanuvchi	220.1	2.95
Depsinuvchi oyoq usti bukuvchisi	45.0	1.10
Siltanuvchi	44.6	1.12

Og'irliklar bilan bajariladi, lekin muayyan miqdordagi harakatlarni bajarish vaqti yoki muayyan vaqtda bajariladigan harakatlar miqdori (10 s ichida yoki 10 ta harakat) nazorat qilinadi. Murabbiy uchun maxsus mashqlar, musobaqa mashqi elementlari bo'yicha baholanadigan kuch sifatleri to'g'risidagi axborotlar juda muhim. Balandlikka sakrashda parvozning balandligi, uzunlikka sakrashda parvozning uzunligi, 60-90 sm tayanchdan sakragandan so'ng uch hatlab sakrash, langarcho'p bilan sakrashda langarcho'p-ni qattiq baholanadi. Yengil atletikaning sprinterlik turlarida maksimal tezlikda yugurish chog'idagi yugurish qadaminin uzunligi, bunda ham masofaning oxirgi kesmasida, muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Kuch xususiyatlariga portlovchi kuchlanishning startdagi va tezlantiruvchi kuch ko'rsatkichlari, uning maksimumi kiradi, bu xususiyatlar start maydonchalarida, yugurish yo'lkachasida o'rnatilgan tenzometrik platformalarda jihozlangan maxsus tenzometrik majmualar yoxud qurilmalarda qayd etiladi. Tenzometrik o'lchamlar tadqiqotchini ko'p miqdordagi ko'rsatkichlar, jumladan, sportchining kuch imkoniyatlarini, musobaqa mashqida tayanch bilan o'zaro ta'sirning kuch asosida tashkil etilishi tuzilmasini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar bilan ham qurollantiradi.

Tepalikka qarab yoki tormozlovchi moslama bilan yugurish, yuguruvchilarning kuch imkoniyatlarini baholashga imkon beradi, bu ma'lumotlar, ayniqsa, yuguruvchilarning maxsus kuch tayyorgarligi bosqichlarida muhim.

Qator holatlarda kuch sifatlarini baholashning sub'ektiv usullarini qo'llash ham mumkin. Musobaqa mashqlari va maxsus mashqlarning bajarilishi texnikasini kuzatish vaqtida ekspert bahosi shkalasi bo'yicha murabbiy tegishli sifatning rivojlanish darajasi haqida xulosalar chiqara oladi. Biroq kuch sifatlarini rivojini baholash aniqligi tashxislash majmualari, masalan, REW 200 yoki tenzodina-mometriya, akselegrafiya foydalanganda ancha ortadi. Kuch reaksiyalari musobaqa mashqini bajarish vaqtida kuch munosabatlarining tashkil etilishi xususiyatlarini aks ettirib, sportchilar tayyorgarligining texnik-jismoniy o'lchamlarini baholashni aniqlashtiradi va kuch tayyorgarligini pedagogik nazorat qilishning yuqori texnologiyali usuli hisoblanadi.

Yengil atletikada tezlik-kuch testlari sirasiga uzunlikka, joyidan turib balandlikka, joyidan turib uch hatlab va boshqa sakrash mashqlari, yadroni orqaga bosh ustidan oshirib va pastdan oldinga uloqtirish mashqlari kiradi. Model tavsifnomalar tezlik-kuch sifatlarini rivojlanishining tegishli darajasini aniqlash imkonini beradi.

Tezlik kuchini nazorat qilishda kuch gradientidan foydalanadilar, bu maksimal namoyon etiladigan kuchning unga erishishi uchun sarflangan vaqtga nisbati yoki mushak kuchi maksimal darajasiga erishish vaqti (mutlaq gradient) yoki biron-bir berilgan kuch darajasi, masalan, maksimal darajaning 50, 75%igacha (nisbiy gradient) yetish uchun sarflangan vaqt sifatida aniqlanadigan ko'rsatkichdir. Har xil sport turlariga ixtisoslashuvchi yengil atletikachilar orasida, ayniqsa, mutlaq gradient ko'rsatkichlari orasidagi tafovutlar katta. Kuchning mutlaq gradienti ko'rsatkichlari eng yuqori bo'lgan holatlar yengil atletikaning tezlik-kuch turlari vakillarida, ko'pkurashchilar, sprinterlar, uloqtiruvchilarda qayd etiladi. Chidamlilik turlarida sportchilar mutlaq kuch gradientining eng past qiymatlariga ega bo'ladilar. So'z nisbiy gradient ustida borganda, aytish kerakki, bunda tafovutlar juda sezilarsiz bo'lib, sportchi qobiliyatlaridagi farqli jihatlarni aks ettiradi.

Keng sport amaliyotida tezlik kuchini ko'pincha oddiy bilvosita usullar bilan – sportchining u yoki bu harakatni berilgan qarshilik bilan bajarish vaqti (odatda, maksimalning 50%), joyidan turib yuqoriga sakrash balandligi va h.k. asosida o'lchanadi. Bunda tezlik kuchining nazorati tezkorlik hamda texnik imkoniyatlarni namoyon etish bilan kompleks ravishda o'tkaziladi, misol tariqasida start va 30 m li kesmada yugurish samaradorligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar, mashqning asosiy qismini (yoki uning bosqichlarini) maksimal zo'riqqa holda (yadro, disk, nayza, bosqon uloqtirish; yugurish, sakrash ichidagi itarilishlar) bajarish vaqtini keltirish mumkin.

Texnik omilning tezlik kuchi mezonlariga ta'siri, shuningdek, kuch tayyorgarligi vositalari xilma-xilligi chegaralanganligi bilan bog'liq holatlardan kelib chiqib, kuch munosabatlarining xususiyatlarini ko'rib chiqish kerak –

boshida (startda) va uning amalga oshishi davomida. Ishchi (kuch) munosabatlarning startdagi hamda tezlantiruvchi kuch ko'rsatkichlari farqlanadi. Bunday taqsimlanishga misol qilib balandlikka sakrovchining tayanch bilan o'zaro ta'sirining reaktiv siltanuvchi va to'sqinlik qiluvchi turlari asosida itarilishdagi tafovutlarni keltirish mumkin.

Kuch chidamliligini asab-mushak apparatining faoliyat shakli va xususiyatlariga ko'ra musobaqa mashqlariga yaqin, lekin tajribada kuch hissi yuqoriroq bo'lgan imitatsiyaga yaqin harakatlarni bajarish vaqtida baholash maqsadga muvofiq. Yuguruvchilar stadionda qo'shimcha qarshilik bilan yoki magistral yo'l bo'ylab tepalikka (toqqa) ko'tarilib yugurishdan foydalanar ekanlar, kuch chidamliligini baholash amalga oshirilishi uchun qator ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar (vaqt, tezlik, qadam uzunligi va h.k.).

Kuch chidamliligini baholash har xil yo'l bilan amalga oshiriladi:

- berilgan standart faoliyatning davomiyligi bo'yicha;
- test dasturini bajarish vaqtidagi ish hajmi yig'indisi bo'yicha;
- tegishli testda ko'zda tutilgan ish oxiridagi kuch impulsining uning maksimal darajasiga munosabati ko'rsatkichi bo'yicha.

9.3. Egiluvchanlikni nazorat qilish

Egiluvchanlikni nazorat qilish sportchining katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatini ochib berishga yo'naltiriladi.

Faol egiluvchanlikning nazorati sportchilarning skelet mushaklari faolligi hisobiga katta amplituda bilan ish bajarish qobiliyatini miqdoriy baholash yo'li orqali amalga oshiriladi. Sust egiluvchanlik tashqi kuchlardan foydalanib (sharik yordami, og'irliklar, maxsus (blokli) qurilmalar va h.k.) erishiladigan harakatlar amplitudasi bilan tavsiflanadi. Faol va sust egiluvchanlik orasidagi tafovut faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur zahiraning kattaligini aks ettiradi. Egiluvchanlik faqatgina bo'g'inlarning anatomik xususiyatlariga emas, sportchining mushak apparati holatiga ham bog'liq bo'lganligi uchun nazorat jarayonida faol hamda sust egiluvchanliklar kattaligining tafovuti sifatida faol egiluvchanlik tanqisligi ko'rsatkichi aniqlanadi.

Bo'g'inlardagi harakatchanlikni aniqlash maqsadida shartli va chiziqli o'lchashlardan foydalaniladi.

Chiziqli o'lchashlarda nazorat natijalariga tekshiriluvchilarning alohida xususiyatlari, masalan, qo'llar uzunligi yoki yelkalar kengligi ta'sir etib, ular oldinga egilishlarni yoki tayoq tutgan qo'llarni orqaga qayirgan vaqtda o'lchash natijalarida aks etadi. Turli morfologik xususiyatlarga ega bo'lgan sportchilarning egiluvchanlik darajasini taqqoslash zarur bo'lganda qo'shimcha indekslar kiritiladi: masalan, nayza uloqtiruvchi yoki ko'pkurashchilarda tayoq tutgan qo'lni orqaga qayirganda egiluvchanlik indeksi deganda ushlab olish kengligining (sm) yelka kengligiga (sm) nisbati tushuniladi. Sportchi harakatlarining maksimal amplitudasi turlicha: goniometrik, optik, rentgenografik usullar bilan o'lchanishi mumkin.

Goniometrik usul mexanik yoki elektr burchak o'Ichagich – goniometr dan foydalanishni ko'zda tutib, uning oyoqchalaridan biriga transportir yoki potensiometr mahkamlangan bo'ladi. O'Ichash vaqtida goniometr bo'g'in hosil qiluvchi segmentlarning bo'y o'qlariga mahkamlanadi.

Optik usullar sportchi harakatlarini ko'rib qayd etish bilan bog'liq bo'lib, uning tanasidagi bo'g'im nuqtalariga markerlar mahkamlanadi. Markerlar holatining o'zgarishi harakatlar amplitudasini aniqlash imkonini beradi.

Rentgenografik usul bo'g'imdagi harakatlarning anatomik jihatdan imkon darajasidagi amplitudasini aniqlashda qo'llaniladi.

“Sportda modellashtirish” mavzusi savollari.

1. “Model va modellashtirish” termini haqida tushuncha. Usuliy tutgan o'mi.
2. Sportchilarning mashq va musobaqa jarayoni faoliyatidagi qo'llanilgan 3 ta model darajasini ayting. (umumlashgan, guruhlashgan va individual model)
3. Modelning qanday xos xususiyatlari bor?
4. Jismoniy tarbiya va sportda qanday ishlatish mumkin?
5. Nazariy va empirik tadqiqotlarida tizimli yondashish qanday qo'llaniladi?
6. Xayoliy va matematik model qanday afzalliklari bor?
7. Imitatsiyali modellashtirish qanday o'tkaziladi?
8. Amaliyotda qo'llangan modellashtirish tizimi jismoniy tarbiya va sportda muhim yo'nalish ekanligini bayon qiling?
9. Kuchli sportchilarning model (modelining asosiy komponentlari). xarakteri qanday tuziladi?
10. Katta va yosh sportchilarning kompleks yondashgan model xarakterini tuzishga harkateriska bering?
11. Sportchining morfofunktsional modelining o'ziga xos xususiyatlari.
12. Musobaqa modelining faoliyati, model tayyorgarligi?
13. Yosh sportchilarning model harkateriskasi?
14. Yosh sportchilar modelining sport turlaridagi o'ziga xos xarakteri.
15. Sportchi matematik modelining shakli va usullari.
16. Modellashtirish texnologiyasi.
 - a) Modellashtirish usullari va harkateriskasi
 - b) Matematik modellashtirish va o'tkazish protsedurasi.
 - v) boshqaruv modelining asosiy tuzilishi.
 - g) ekspert baholash natijalarining usullari.
 - d) sport amaliyotida modellashtirish usulining ishlatilishi.

X BOB. SPORT MUSOBAQALARINING TIZIMI

10.1. Umumiy tushuncha

Sportdagi musobaqalar - yoshlar uchun juda katta rag'batlan-tirish bo'lib, o'z kuchlari va imkoniyatlarini ko'rsatuvchi vosita sifatida, irodasi va xarakterini chiniqtirish uchun xizmat qiladi. Bizga ma'lumki, musobaqalar mashq jarayoning natijasi bo'lib, sportchining irodasini tarbiyalaydi, sport kurashlariga o'rgatadi, mashqlar jarayonini nazorat qiladi. Musobaqalar alohida tayyor-garlik talab qiladi va sportchining yuqori natijalariga erishishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqada qatnashish uchun, ilmiy asoslangan qonun-qoidalarga rioya qilish kerak. Musobaqalar maqsadi, masshtabi va ruhiy zo'riqish darajasiga ko'ra har-xil bo'ladi.

Sportchi mashg'lot tayyorgarlik holatini har-xil musobaqa darajalariga qaratadi ya'ni, g'alabaga, rekordga, saralanishga, nazoratga, mashg'lotga, taktikaga, sharoitga va boshq.

Musobaqalarda ishtirok etish sportchining jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir qiladi va tajribasini, bilimini oshiradi.

Musobaqalar: mashg'lotli; ma'romiga yetkazish va a'lo darajali kabi turlarga bo'linadi. Bu bo'linish shuni anglatadiki, dastlab, bir qancha qator mashg'lotlar orqali asosiy maqsadga o'tiladi va maromiga yetgan musobaqalarga olib keladi. Aniq maqsadlarda tayyorlangan musobaqalar to'plami avval, mashg'u-lotlarda keyin esa maromiga yetgan musobaqlarda shakllanadi.

Sport turlaridan olingan tajribalarni o'rganish davomida, sport sohasidagi yuqori cho'qqilarni egallashda musobaqalar juda muhimligini bilib olamiz. Masalan: ko'pgina yengil atletikachilar asosiy kulminatsiya nuqtasiga yetgan musobaqalarni odatda, hisob bo'yicha 16-18 ga rejalashtirishadi (mamlakat birinchiligi, Yevropa yoki olimpiada o'yinlari) huddi shunday sonlar musobaqalarda yengil atletikachilarni sportning yuqori formalarini egallashini ta'minlaydi.

Musobaqalarga birdan qatnashib, yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Aynan shu musobaqalarda sportchi o'z imkoniyatlarini, mahoratini ko'rsatadi, texnik kamchiliklarini to'g'rilaydi, irodasini chiniqtiradi, musobaqa sharoitlariga ko'nikadi va moxirona yondashadi.

Shuning uchun zamonaviy mashg'lot usullari bir yilda ko'rinarli darajada musobaqalar sonini oshirishga yordam beradi. Musobaqalar soni oshgan sari sportchilar yilning hamma faslida o'tkaziladigan bellashuvlarda o'zlarining qobiliyatlarini ko'rsata oladilar.

10.2. Musobaqalar va ularda muntazam qatnashib borish

Sport musobaqalari olimpiada sportida markaziy element-lardan bo'lib, musobaqa faoliyatidagi erishiladigan natijalar uchun, sportchining tayyorgarlik usuli va tashkilotchilikning hamma tizimini aniqlaydi. Musobaqalarsiz sportning o'zi mavjud bo'lma-gan bo'lar edi. Shuning uchun olimpiada sporti qaysidir

ma'noda bilim va faoliyat doirasini, musobaqaning rivojlanishi va ta'minlanish yo'nalishiga qaratilganligini ko'rib chiqadi.

Sport musobaqalari inson munosabatlarining o'ziga xos modeli hisoblanadi. Bu esa bellashuvlarda, mag'lubiyatlarda, doimiy g'alabaga erishishda, yuqori natijalarni qo'lga kiritishda, obro'-e'tiborda va material ta'minlanish maqsadlarini ko'rinadi.

Musobaqalar, mashg'ulotchilikning amalda ko'rinishida, tayyorgarlikning ashyoviy-texnikaviy asoslarida, olimpiada sporti uchun, saralash tizimidagi zaxiralarni tarbiyalash, murabbiy xodim-laning iqtisosini oshirishda, mutaxassislar tayyorlash tizimidagi natijaviylik, sport fanidagi ilmiy-metodikani darajasi, meditsini tomonidan ta'minlanishida aniqlanadi.

Sport musobaqalarida sportchilar va jamoalarning imkoniyat-larini maksimal darajada amalga oshishi, ularning tayyorgarlik darajasini solishtirish, eng yuqori natijalarni egallash, g'alabalar, rekordlar o'rnatishda yuz beradi.

Maxsus adabiyotlarda sport musobaqalariga yondashgan biologizatorlar pozitsiyasini ko'p marta uchratamiz. Bu qarashni tarafdorlari musobaqalarda birinchi navbatda "tajavuzkorlikni o'ziga xos shaklini", "jangovor sezgini qondirish", "ruhiy keskin-likni kamayishi", "chalq'ish" va boshqa holatlarni nomoyon bo'lishini ko'rishadi. Bu holatlarda, sport musobaqalarining mohiyatini insonlarning sezgi qobiliyatiga qarab emas balki, chuqur o'ylangan sport olimpiadalarini o'tkazish orqali isbotlanadi (Pona-maryov 1987).

Musobaqalar, qatnashchilar va ular orasidagi o'zaro raqobat orqali shakllanadi. Raqobatchilik munosabatlarda, milliy olimpiada qo'mitasi, milliy federatsiya, jamoa rahbarlari, sportchilar tayyorlov tizimining tashkilotchilari, ilmiy xodimlar, vrachlar, maxsus ta'minlash xizmati, sport inventarlari va jihozlari bilan ta'minlovchi firmalar, sport kiyimlari, trenajyorlar, diagnostika uskunalari, bolelshiklar qatnashadilar.

Sportchilar orasidagi o'zaro raqobat musobaq natijalariga erishishda xolis baho berish xarakteri bilan (pishiqlik va daraja); musobaqa jarayoni bilan (taxminan bir xil sinfdagi sportchilarning soni va ularning darajasi); musobaqa sharoiti bilan (muxlislar soni, pressaning e'tibori va boshq.); musobaqa jarayoni va natijalarga sub'ektiv xarakteristika bilan (sportchilar, muxlislar, mutaxassislar fikri) baholanadi.

Shunday qilib, sport musobaqalari jarayonida raqobatchilik asosiy munosabatlardan biri bo'lib qoladi.

Olimpiada sportida g'alaba bilan bog'liq bo'lgan natijalar va ma'lum o'rinlarni egallashga alohida e'tibor beriladi. Televideniye axborot vositalari bilan raqobatchilikni yoritish muhim omil bo'lib, musobaqalarni yana ham tomoshabop qiladi va yana ham o'ziga tortadi (Keller, 1987).

Raqobatchilik bellashuv qatnashchilarini bir-biriga qarama-qarshi qilib qo'yamaydi balki, sportchilar va mutaxassislarning birlashtirib, umumiy qiziqishlari bo'lgan sportning yana ham obro'-e'tiborli bo'lishini ta'minlaydi. Shuningdek, uning tomoshabop va mashhur bo'lishiga, bellashuv jarayonida tajriba almashishiga, sport fanini yutuqlarga erishishiga olib keladi.

Sport bellashuvlari ijtimoiy xayotning hodisasi bo'lib, inson faoliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy prinsiplariga bo'ysunadi (mex-natda, o'qishda, san'atda). Bular oshkoralik, natijalarni solishtirish va tajribalarni amalda takrorlash.

Oshkoralik – bu tomoshabinlar oldida har tomonlama axborot berish. Bu musobaqalashuvchilarning harakatini umumiy nazorat qilishga sharoit yaratadi va tajriba almashtirishning bir shakli sifatida xizmat qiladi.

Natijalarni solishtirish – musobaqa harakat qoidalarini ta'minlaydi, sport yutuqlarini ob'ektiv usullar bilan qayd qiladi va musobaqa usullari hamma uchun teng ekanligini nazorat qiladi.

Tajribalarni amalda takrorlash imkoniyatlari, musobaqalar kalendaridagi davriylikni, an'anaviylikni, barqarorlikni, tanlash qoidalarini va musobaqa qo'yishni aniqlaydi.

Bu asos nafaqat sport mahoratidagi an'anaviylikni yuqori darajada o'sishini ta'minlaydi balki, bellashuv faoliyatini ham jadallashtiradi. Shuning uchun bellashuvlarga sportchi tayyorgarligining eng ko'p natija beruvchi va almashtirib bo'lmaydigan vosita sifatida qaraladi. (Platonov 1986; Suslov 1995)

10.3.Sportda bellashuv turlari

Sport bellashuvi qatnashchilari tarkibining maqsadi, vazifasi va tashkil qilish shakllariga ko'ra bir necha turlarga bo'linadi.

Yirik turdagi rasmiy bellashuvlar tayyorgarlikning uzoq bosqichini egallaydi, sportchilar va jamoalarning tayyorgarlik tizimi baholaydi.

Bu bellashuvlar sportchilarning jiddiy musobaqalarda qatnashish uchun va har tomonlama tayyorgarligini ko'rsatishda effektli vosita bo'lib, sportchilarni tanlash vazifasini yechib beradi.

Bellashuvlar, tayyorlov, nazorat, yetaklovchi (modelli), sara-lash va asosiy kabilarga bo'linadi.

Tayyorgarlik bellashuvlari.

Sportchining musobaqa faoliyatida yangi texnika va taktikani takomillashtirishi, organizmni har-xil funksional tizimdagi musobaqa yuklamalariga ko'nikishi bellashuvning asosiy vazifasi hisoblanadi. Bu bilan sportchining shug'ullanish darajasi ortadi va yangi musobaqa tajribalarini egallaydi.

Nazorat bellashuvlari.

Nazorat bellashuvlarida sportchining tayyorgarlik darajasi baholanadi. Bunda sportchining egallagan texnik-taktik, harakat sifatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa yuklamalariga ruhiy tayyorgarligi tekshiriladi. Musobaqa nazorati natijalari tayyorlov jarayonining tuzilishini to'g'rilaydi.

Yetaklovchi (modelli) bellashuvlar.

Bu bellashuvlarning asosiy vazifasi sportchini makrosiklda, bir yilda, to'rt yillikdagi asosiy musobaqalarga olib kelishdir.

Yetaklovchi bellashuvlar sportchi tayyorgarligi tizimida maxsus uyushtirilib, rasmiy mavsumiy musobaqalarga olib keladi. Ular asosiy bellashuvlarni qisman va to'liq modellashtiradi.

10.4. Tayyorlov tizimidagi bellashuvlar

Sportchilarning tayyorgarlik tizimidagi musobaqalar tayyorlanish darajasini nazorat qiluvchi vosita bo'lib qolmasdan balki, sport mahoratini va shug'ullanishni oshirishda muhim vosita bo'lib qoladi.

Bellashuvlarga va musobaqa kurashlariga bevosita tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari shundaki, musobaqalar kurashida sportchi organizmining potensial vazifalarini safarbar qilish kuchli usullardan biri hisoblanadi. Shuningdek sportchi organizmining kelgusida ko'nikishi ta'siriga yo'llaydi, bellashuv faoliyatidagi murakkab sharoitga ruhiy chidamliligini tarbiyalaydi, texnik-taktik qarorlarini ta'sirini qayta ishlaydi.

Shuning uchun mutaxassislar bellashuvini tayyorgarlikning muhim shakli sifatida ishlatadilar. Tayyorgarlik jarayoni asosan, oliy toifadagi sportchilarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirishni bosqichlarda nomoyon qiladi (Vay-sexovski).

Musobaqalar tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichida o'rni va roli bilan ajralib turadi. Boshlang'ich bosqichlarda tayyorlov va nazorat bellashuvlari rejalashtiriladi. Ularning asosiy maqsadi, o'tgan mashg'ulotlar bosqichidagi natijalarni nazorat qilish, mashg'ulot kurashlarida tajriba ortirish, tayyorgarlik jarayonining ta'sirchanligini ta'minlash. Sportchilarning malakasi oshgan sari bellashuvlar soni ham ortadi.

Zamonaviy bellashuvlar amaliyotida 3 ta uslubiy yondashuvni ko'rish mumkin.

Birinchi; sportchining har-bir bellashuvlarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishga harakat qilish.

Ikkinchi; musobaqa amaliyotida tezlik ozroq bo'lib, bunda sportchi butun diqqat etiborini mavsumning asosiy musobaqalari tayyorgarligiga qaratiladi.

Uchinchi; bellashuv faoliyati juda ham keng bo'lishi, lekin differensial bo'lish kerak, tayyorlov va nazorat bellashuvlar faqat tayyorgarlik vositasi sifatida ishlatiladi.

Birinchi yondashuvda, sportchilar, bellashuvni tayyorlov usuli va mashg'ulot jarayonining unumligini nazorat qilishda vosita sifatida keng qo'llaydilar. Sportchilar bellashuv shartlariga moslashib oladilar va yetarli darajada yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar va tayyorgarlik darajalarini musobaqalarga ushlab turadilar. Lekin tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, (Platonov) turli musobaqalarda doimo yuqori sport natijalarini egallashga harakat qilish, asab va ruhiy holatni zo'riqtiradi, jismonan kuchlanish hosil bo'ladi, texnik tayyorgarligi yomonlashadi, musobaqalardagi sport ko'rsatkichlari tushib ketadi.

Ikkinchi yondashuvning ham, yuqori malakali sportchilar tayyorlashda o'ziga xos kamchiliklari bor. Birinchidan, chegaralangan bellashuv amaliyoti sportchilar organizmini ko'nikish ta'sirini kelajakdagi rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillarini biridan maxrum qiladi. (Platonov. Vaysexovski) Ikkinchidan musobaqalarda yetarlicha tajribalar ega bo'lmagani

uchun, asosiy musobaqalarda texnik-taktik va funksional potentsiallarini mukammal amalga oshirishga yo'l bermaydi. Bunday musobaqa tayyorgarligi ko'pgina kutilmagan holatlar bilan bog'liq bo'ladi, ya'ni har-xil oldindan ko'zlanmagan omillar bilan to'qnashish birinchi navbatda kishi organizmida havotir uyg'otadi. Musobaqadagi faoliyatning bunday rivojlanishi ko'zda tutilmagani va uni yechish uchun tayyor emasligi stress holatini keltirish shuningdek, musobaqa natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Uchinchi yondashuv anchagina samarali bo'lib, birinchi va ikkinchi yondashuvni kamchiliklarini to'g'rilab ketadi. Asosiy musobaqalar sharoitida texnik-taktik mahorat, jismoniy-ruhiy tayyorgarlikning imkoniyatlari, nazorat va yetaklovchi musobaqalarda sportchi faolligini ta'minlash bellashuv faoliyatining talablari-dan biridir. Musobaqalarni yil davomida rejalashtirishda sportchining tayyorgarlik tizimidagi mag'ulotlar va bellashuvlar faoliyatini teng olib borishni hisobga olish kerak.

10.5. Musobaqa faoliyatining taktik strategiyasi

Strategiya – so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida realizatsiya qilish, alohida oblastlarda harakatga kiritishdir, shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

Taktika so'zining ma'nosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq to'qnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq-atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'y-sunadi.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarni borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqa kurashlarini borishini, alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

Sportchining strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi, bilim tizimini shakllanishi, tuzilishi, sport rivojlanishini vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq. Tayyorgarlik strategiyasi musobaqaning yirik majmualarini ya'ni, Olimpiada o'yinlarini, Univer-siadalarni alohida ajratib turadi. Bu holatda strategiya faqat alohida sport xarakterini muhim elementlarini hisobga olmasdan, balki butun sportni ya'ni, ushbu musobaqalarga tayyorgarligi va o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan iqtisodiy, ideologik va siyosiy tomonlarini hisobga olish kerak (Keller, Platonov).

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa kurashining strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;
- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'alarining sport yutuqlariga erishish darajasi;

- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalari, apparatlar soni);

- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilot-chilar, ilmiy va meditsina ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);

- terma jamoaning kandidatlar sostavi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;

- tayyorgarlik jarayoning mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasi-ning optimal dinamikasi;

- tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va meditsina bilan ta'minlanishi;

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakter-larini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi. Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktika bellashuvning, startning (jang, yakka kurash, quvish, mahkam ushlab) va holatning maqsadlariga mos kelishi mumkin. Taktikaning xususiyati, aniqlangan sport turiga va bellashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki jamoali bo'lishi mumkin.

Gimnastika, og'ir atletika, suvga sakrash, akrobatika, tog' chang'i sporti, yengil atletika kabi yo'nalishdagi sportchilar bir xil vaqtda musobaqalashmaydilar va ularning chiqishi qur'a tashlash orqali belgilanadi. Bu turdagi taktikaning o'ziga xosligi shundaki, bunda musobaqalar o'zaro murosasizlik bilan o'tadi.

Yugurish, yengil atletikani estafeta starti, suzish, tog' chang'i sporti, velosiped sporti o'zining musobaqa faoliyatidagi raqiblar bilan kurashishida bir xil vaqtda boshlanishi bilan xarakterlanadi.

Qilichbozlik, boks turidagi yakkakurash turlaridagi musoba-qalarda, taktikani olib borishda o'xshashlik bor. Raqib bilan munosabat, joyning kamligi, sport konfliktlarini tez o'zgarib turishi sportchi oldiga katta vazifani qo'yadi. Futbol, basketbol, voleybol, xokkeyda esa taktika yana ham murakkablashib ketadi.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lish kerak.

Musobaqa faoliyati yakkakurash o'yinlarida sportchi o'zi uchun aniq bo'lgan sharoit bilan tanishib qolmasdan, balki raqibini unga noma'lum bo'lgan qarorini ham bilish kerak.

Yakkakurash va o'yinlarda qatnashuvchi sportchilar musobaqa shartlarida, avval bo'lib o'tgan belashuvlardagi holatlar bilan tanish bo'ladilar. Yakkakurash va o'yin sportlarida murakkab taktika holatida paydo bo'lgan qiyinchiliklar vaqtning kamligi, joyning chegaralanganligi, axborotni yetarli emasligi, harakat boshlanishining noaniqligi kabilar aniqlanadi va ularni har-

xilligidan qat'iy nazar qaror qabul qilinadi. Yuqoridagi kamchi-liklar, bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan raqiblar uchun maxsus uyushtiriladi va bu xatolar jamoa ichida ham yuz berishi mumkin. Bu kamchiliklar sportchi ruhiy holatiga zo'r beradi, asab muskullari jarayonini kuchaytirib yuboradi.

Raqib tomonning malakasi hamda, individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika - avvaldan rejalashtirilib amalga oshirishi kerak bo'lgan hodisa. Kurash davomida sportchi doimo raqibiga nisbatan bellashuvda harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchi harakatni oldinroq rejalashtirib, texnik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika - sportchining yakkakurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida quriladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda paydo bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sport va kurashdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sport-chilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiylar tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bella-shuvda doim axborot almashib turadi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalaniishi taktikasi hisoblanadi.

10.6. Musobaqa faoliyatidagi texnika

Har bir sport turidagi sport natijalari ko'p sonli usullar va harakatlarning bir tizimiga birlashishidan amalga oshadi. Bu usul va harakatlar musobaqa faoliyatidagi sport turlarining texnikasi deb qaratiladi. Sportda musobaqalar texnikasi quyidagilarga yo'llanadi:

- bir metr va undan yuqori o'lchamdagi natijalarga erishish;

- shakl va tizimlar harakatini aniqlashdagi mezonlar;

- so'ngi natijaga erishish: gol urish, to'p kiritish, shayba urish.

Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteris-tikalari kabi turlarga bo'linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo va vaqtda hosil bo'ladi. Ularga fazoviy, vaqtli, va fazoviy-vaqtli xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo'limlarini fazodagi joylanishi va holati, traektoriyasi fzoviy texnikaning xarakteridir. Vaqtli xarakteristika usullar, harakatlar va ularning qismini uzoq vaqtda bajaririlishiga tegishlidir. Tezlik va tezlanish usullarni,

harakatlarni bajarishdagi sport mashqlarini texnikasida fazoviy-vaqtli xarakteristikaga tegishli bo'ladi.

Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavda a'zolarining bir-biri bilan, atrof-muhit hamda sport asboblari bilan o'zaro harakatida namoyon bo'ladi.

Kuchning asosiy xarakterlari: kuchning kattaligida, kuchning vaqtida, kuchning vektorida, kuchning impulsida bo'ladi.

Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi hodisani harakat kuchayishini tarqatish ritm- ratsional aksentida hosil bo'ladi. Sportchining ritm harakati intergal parametrlar sifatida ko'riladi va sportchining sport-texnika mahorati darajasini xarakterlaydi.

Texnikaning ritmik xakteri xususiyatlariga misol qilib, sportning murakkab texnikali turlaridan bo'lgan shestdan sakrashni olamiz. V.M.Dyachkov besh fazali tizimga ega bo'lgan tayanch bosqichli shestdan sakrashda ya'ni, vis-zamax, max-guruhlash, gavdani egish, tortilish, otjimaniyada o'rnatdi. Bu ushbu turning musobaqa faoliyatidagi texnik xarakteristikasini ritmini aniqlash.

10.4-jadval

Sportchilarning mutaxassisligiga bog'liq bo'lgan shestdan sakrashdagi texnika ritmini dinamik xarakteristikasi.

Faza	Tayyorgarlik bosqichi	
	Takomillashtirishni boshlanishi	Oliy natijalarga erishish
	% SU	% SU
Vis-zamax	8,5 114	7,8 106
Max-guruhlash	38,0 509	39,4 534
Tortilish	16,0 215	13,2 179
Otjimanie	17,4 233	15,6 211
Tayanch bosqichini umumiy davomiyligi	100 1340	100 1355

Bellashuv faoliyati jarayonlarida sportchiga bir qator gangitib qo'yadigan omillar ta'sir qiladi. Bu endogen va ekzogen deb ataladi. Endogen gangituvchi omillar: xayajonlanish, gipoksiya, charchash va jarohat olish hisoblanadi. Ekzogen omillar: musobaqa sharoiti-ning ta'siri, ishqibozlarning o'zini tutishi, bellashuv kurashiga zo'r berish hisoblanadi.

Yuqori toifali sportchilar bellashuvga qatnashishda va yaxshi texnikalarni ko'rsatishda katta tajribaga egadirlar. Ular murakkab konfliktli holatlarga ya'ni, charchoq va gangituvchi omillarga qaramasdan musobaqa bosqichlariga javobgar bo'ladilar va yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar.

Sportning texnik turi, harakat va hodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni haraterlovchi butunlik va differentsiallash, bir xillik va alohidalik, mo'tadillik va variantlilik. (Donsoy)

Atrof muhit sharoitlariga moslashishni sezgirlik bilan idrok qilish sport texnikasida koordinatsion mexanizmni o'zgaruv-chanligini aniqlaydi.

Buni hisobga olib, D.D.Donskoy texnik xakterni mo'tadil nomoyon bo'lishini sport turlarida turkumlarga bo'lib uch guruhga ajratdi:

1. Mo'tadillikka daxldor bo'lgan sport turini kinematik xarakteristikada nomoyon bo'lishi (sport va badiiy gimnastika, konkida figurali uchish, sinxron suzish, suvga sakrash).

2. Mo'tadillikka daxldor bo'lgan sport turining dinamik xarakteristikada nomoyon bo'lishi (yengil atletika, suzish, og'ir atletika).

3. Musobaqa holatiga mos keluvchi dinamik va kinematik xakterdagi sport turing doimiy va variativ o'zgarishi (sport yakka kurashlari va o'yinlar).

Sportchining musobaqa faoliyati doimiy va tez o'zgaruvchan sport to'qnashuvlari holatida o'tadi. Bunday holatlarda sportchilar g'alabaga qaratilgan turli xil harakatlarni qo'llaydilar.

Sportchilar musobaqalarda qo'llayotgan harakat imkoniyatlari asosan, yakka kurashlarda va o'yinlarda juda katta. Masalan: futbolda 640 ta harakat qo'llanadi (Lyuksinov, Y.I.Oguren-kovning yaqindan jang qilish texnikasini tasvirlashda, boksdan yakka urishda 70 ta va undan ko'p usulni, 30 ta usul esa, raqib bilan jang qilayotgan paytda ishlatiladi.

Sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishda, suvga sakrashda musobaqa kombinatsiyalaridagi turli xil birlashgan variantlar qo'llanadi. Yengil atletika dissiplinalaridagi musobaqa mashqlarida texnik tuzilish variantlarining bajarilish soni juda ko'p.

Musobaqa holatlarining sanoqsiz ko'p variantlari mavjud lekin, har bir o'xshash harakatlarni kerakligiga o'z munosabatlarini bildirish kerak. Musobaqa faoliyatining stereotipli harakatini bir qator sport turlarida ishlab chiqish murakkab lekin, yakka kurashlarda va o'yinlarda maqsadga muvofiqdir. Agar sportchilar va murabbiylar stereotip ishlab chiqishning shu yo'li bilan ketganlarida muvaffaqiyatga erishmagan bo'lar edilar. Sportchi har safar o'ziga yaxshi tanish bo'lgan raqibi bilan uchrashganda, bir xil harakatdan foydalanganda ham, hech qachon fazoviy-vaqtli xarakteristikalarni harakatini xuddi shunday aniq qaytara olmaydi.

Agar sport bellashuvlarida faqat bitta qatnashuvchining harakatlarini kuzatsak, uning raqibini ko'rolmaymiz. Sportchi bajarayotgan harakat turini aniq aytganimizda ham uning taktik holatlarini aniqlay olmaymiz. Buning birgina imkoniyati sportchi harakatining texnik xarakteristikasini va strukturasi tasavvurimiz bo'yicha aniqlaymiz. Harakatning taktikaga mansubligini o'rnatish uchun, bellashuvning faqat birgina qatnashchisini emas balki, uning raqibini ham ko'rish muhim.

O'qitish va mashg'lotlar jarayonini mukamallashtirishda "usul" va "harakat" tushunchasini farqlash kerak.

Harakat tizimining xarakteri bilan farqlanuvchi lekin, taktika va yakkakurash holatidan tashqarida olingan sportchilarning maxsus vaziyati va harakati usul deb ataladi. Sport turidagi har bir istisoslashgan holat va harakatlarni xarakteri yaqinligi, harakat vazifalaridagi shartlarni bajarish va yechishi bilan turkumlarga ajratiladi. Masalan: sportchilar faoliyatidagi yakka kurash va o'yinlaridagi xususiyatlariga ko'ra, uchta guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Bular: dastlabki vaziyat;
o'rin o'zgartirish;
a sosiy harakat.

Dastlabki vaziyatda, sportchining hamma ixtisoslashgan holatlarini kiritish mumkin. Maslan: tik turish, qurolni ushlab, raketkalar, klyushkalar (qilichbozlik, tennis, xokkey), to'plar(sport o'yinlari), kurashdagi usullar.

o'rin o'zgartirish guruhiga maydonda gilamda, ringda joylashish usullarini qamrab oladi. Albatta har bir sport turiga o'rin o'zgartirishning o'ziga xos tomonlari bor.

Asosiy harakatga, urushlar, chalishlar, yiqitishlar, aylan-tirishlar, tashlashlar, sanchishlar, to'p tashlashlar, to'p urishlar kiradi(Keller,1987).

Turli xil usullar biror taktik vazifalarni qarorini yechish uchun, alohida yoki boshqalar bilan birgalikda qo'llash mumkin. Bir xil usul bilan bellashuv holatida paydo bo'lgan turli taktik vazifalarni yechish mumkin.

Masalan: boksdagi urush usuli, qilichbozlikdagi sanchish usuli kabi hujumning har xil turlarini tayyorgarlik uchun ishlatish mumkin.

Aniq taktik vazifalarni yechishda qo'llanilayotgan usul yoki bir nechta usullar harakat hisoblanadi.

Musobaqa texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, boksyorlar, voleybolchilar, gandbolchilar, futbolistlar, xokkeychilar) o'zlarining raqiblari bilan vosita yordamida aloqa qiladilar.

Qilichbozlar raqiblari bilan qurol yordamida, futbolchilar, voleybolchilar, basketbolchilar, gandbolchilar to'p bilan, tenis va xokkeychilar to'p, shayba, raketka, klyushkalar yordami bilan bellashadilar. Bunday holat musobaqa vaziyatidagi idrokni va raqiblar, sheriklar munosabatini murakkablashtiradi.

Musobaqa jarayonida sportchi aniq texnik-taktik model obrazini yaratadi ya'ni, har-xil sport qurollari, klyushkalar boshqaruvchi yetakchi rolni bajaradi. qurollar, klyushkalar, raketkalar, to'plar, boksyorcha qo'lqoplar sportchining qo'li yoki oyog'ini davomi sifatida sun'iy masofa retseptor rolini o'ynaydi.

10.7. Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Sportchining eng yuqori natijalarga erishishi bellashuv faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridir.

Bellashuv harakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

Maqsad – model bo'lib, sportchining bellashuv faoliyatida natijaga erishish uchun harakati.

Vosita – sportchining oldiga qo'yilgan maqsadlariga erishish-dagi usullari va harakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Bellashuv faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo'lgan bosh xarakteristika jarayonida; sport turlari guruhi uchun umumiy xarakteristika jarayonida; alohida sport turidagi o'ziga xos xarakteristika darajasida ko'rib chiqiladi.

Sport natijalarini tizim hosil qilish omillari darajasini ko'rib chiqishdan tashqari o'z navbatida ikkita guruh komponentlaridan iborat bo'ladi: ta'minlash va amalga oshirish.

Bosh xarakteristika darajasidagi bellashuv faoliyati komponentlarini taminlanishi, sportchi gavdasini tuzilishi va uning organizm tizimidagi muhim funksional imkoniyatlar hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari sportchining texnik-taktik mahorati va uning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi.

Sport turining guruhlash darajasi, aniq sport turida, dissip-linasida, bellashuv komponentlari turidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'minlash va amalga oshirishni aniqlashtiradi. Masalan: sprintercha yugurish yoki konkida tez yugurishdagi sport natijalari, startning effektliligiga, start yugurishining tezligiga, oraliq tezlikning darajasiga, yuqori finishni ushlab qobiliyatiga bog'liq.

Ta'minlash komponentining bu asosiy kuchi: vaqtning oddiy va murakkab ta'siri, antitsipatsiyaning tezlik ta'siri, mushak kuchlarining impulsi, mushak qisqarishining tezligi, alaktat anaerob jarayoning quvvati, laktat anaerob jarayoning quvvati hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari esa: start texnikasi va yugurishi, harakatning amplitudasi va chastotasi, burilishlardagi yugurishning effektliligi, finishni yengib o'tishdagi charchoqni ruhiy yengish hisoblanadi.

Har bir sport turidagi ta'minlash va amalga oshirish omillarini tahlil qilish, musobaqa faoliyatining natijalaridan kelib chiqqan holda xarakterlarini aniqlaydi.

- mavsumiy sport turlarida masofa tezligining darajasi, turli masofalarni bir tekkisda kesib o'tish, burilishlarni effektliligi (suzishda), qayrilishlardan o'tishda (konkida yugurish sporti) chidamlilikni paydo bo'lishi katta ahamiyatga ega.

- murakkab koordinatsiyali sport turida yetakchi element alohida sport turlarining o'ziga xosligida aniqlanadi ya'ni, sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishdagi yuqori murakkabli elementlar soni, qiyinchiliklar koeffitsenti, artistliylk.

- otish sport turidagi – seriyalar natijasi, mo'ljalga olish vaqti, o'rtacha otish, o'rta nuqtaga tegishni saqlash; tog' chang'isi, chana va bobsley sport

turida – tezlikni kuchaytirish effekti, o'rtacha tezlik, trassani bir tekisda egallash, burilishlardan o'tishning effektiligi.

Sport o'yinlarida va yakka kurashlarda yetakchi ma'noni hujum qilish va himoya qilish harakati, uning natijaviyligi, har xilligi kabi xarakteristikalar egallaydi (Platonov, 1986; Novikov, Shustin, 1993).

Bellashuv faoliyatining parametrlarini xarakterlovchi komponentlari o'zaro bog'liq va takomillashtirishda differensial baho-lashni talab qiladi.

Bellashuv faoliyatining turli komponentlaridagi effektilikni mavsumiy tezlilik-kuchlilik sport turidayana ham sodda va oddiy baholash mumkin.

Qisqa masofaga yugurishdagi bellashuv faoliyatining tuzili-shini to'rta komponentlarga ajratish mumkin:

start xabariga ta'sirining tezligi ya'ni, yuguruvchining o'q otilishidan keyingi birinchi harakati;

start yugurishining sifati, vaqt bo'yicha belgilangan 30 m masofani past startda yugurish;

yugurishning absolyut tezligi;

finishning effektiligi ya'ni, masofa oxiridagi yugurish tezligining darajasini baholash.

Har bir ko'rsatkich 100-200m ga yugurishdagi sport yutuqlari natijasiga ta'sir qiladi. Sport masofalariga yugurishdagi jahonning eng kuchli sportchilari bilan birgalikda tahlil qilganimizda aytilgan xarakteristikalar tuzilishida sezilarli farq borligini bilinadi. Ba'zi sportchilarda start yugurishiga nisbatan absolyut yugurish tezligi yuqori; boshqalarida esa tezligi nisbiy oz lekin, start yoki finishi effektili. Shunday sportchilar borki, ularning bellashuv faoliyatidagi hamma komponentlarining mahorat darajasi bir xil bo'ladi.

Bellashuv faoliyatining har xil tuzilish variantlari yakkakurash turlarida nomoyon bo'ladi. Masalan: oxirgi yillarda yunon-rim kurashidagi bellashuv faoliyati uchta asosiy variantlarga bo'linadi: texnikaviy

kuchlilik-tezlilik

funksional.

Texnikaviy tipdagi kurashchilar aralash usulini qo'llash hisobiga g'alabaga erishadilar.

Kuchlilik-tezlilik tipi esa yuqori effektili yakka usulni va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar.

Funksional tipdagi kurashchilar harakatning yuqori jadalligi va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar. (Novikov, Shustin, 1993).

Bunday o'xshash holat bilan biz bellashuv faoliyati tuzilishini tahlil qilganimizda va qilichbozlik, boks, dzyudo, erkin kurash kabi sportning boshqa yakkakurash turlarida to'qnash kelamiz.

Bellashuv faoliyatidagi sportning aniq turlarida bilimni har tomonlama tuzilishini, uning ta'minlanish va amalga oshish omillari, funksional imkoniyatlari va texnik-taktik yoritilishi mos kelishini mavjudligi berilgan natijalarni amalga oshirish uchun shart-sharoit yaratadi.

Insonning har qanday murakkab harakati uning qabul qilib olishiga, qayta ishlashiga va olingan asoslarni harakatga mos kelishini ko'rsatishga bog'liq.

Ma'lumotlar muhiti markaziy asab sistemasiga ta'sir qiladi, sportchi xarakteri faoliyatiga shart qo'yadi va bellashuvning effektiligini aniqlaydi.

Sportchi faoliyatining natijaviyligi (ixtisosiy bilan bir qatorda texnik, jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligi) qabul qilingan axborotning xarakteriga, uning qayta ishlash vaqtiga va mos keluvchi ta'sirning gavdalantirishga, o'ziga xos taffakkurning tezligiga va mos kelishiga bog'liq. Bellashuv kurashi sharoitidagi vaqt va fazoning tanqisligi axborot qayta ishlash va qaror qabul qilish idrokini qiyinlashtiradi.

Shunday qilib, sport bellashuv faoliyatining xususiyatlari inson harakatlarining funksional tuzilishlaridan kelib chiqadi va uning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi.

1) raqibning yolg'on va niqob yordamida bergan ma'lumotlarini qabul qilish;

2) axborotni qayta ishlash va fazo va vaqt tanqisligidagi limit sharoitida qaror qabul qilish.

3) raqibning jadal qarshilik ko'rsatishiga qaramasdan qaror qabul qilishi.

Sportchi uchun musobaqa faoliyatini xarakterlovchi tomoni shundaki, u nafaqat unga ma'lum bo'lgan kurashning holatlarini bilish kerak, balki unga noma'lum bo'lgan raqibini holatlarini ham bilish kerak.

Bir qator sport turlarida holatni doimiy o'zgarib turishi, vaqtning chegaralanishi, ma'lumotlarning kamligi, harakat boshlanishining noaniqligi kabi musobaqaning ekstremal sharoitlari ham aniqlanadi va sportchi bu qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun qaror qabul qilish kerak.

Musobaqa vaqtida bo'ladigan holatlarni oldindan bilish kerak, bunga sportchining mutaxassisligi va tajribasining ko'pligi yordam beradi.

Musobaqa kurashlaridagi qarama-qarshiliklar sportchi xissiyotlari kam ta'sir qiladi, lekin texnik-taktik harakatni noto'g'ri bajarish sportchi ruhiyatiga yomon ta'sir qiladi.

Bellashuv faoliyati holatida doimo nizom bo'ladi, chunki ikki raqib sportchi yoki jamoalar birgina maqsad uchun, ya'ni g'oliblik uchun kurashadilar.

Bellashuv faoliyatida sportchining tashvishlanish, xursand bo'lish, qayg'uga cho'mish, qoniqish, xafa bo'lish, qiynalish, og'irlik, yengillik kabi xissiy tuyg'ulari paydo bo'ladi va bu tuyg'ular bellashuv davomida o'zgarib turadi.

10.5-jadval

Mashg'lot va musobaqa sharoitida yuqori malakali futbolchining yurak qisqarishini chastotasi (10s). (Keller).

Faoliyat turi	Razminkada yurish	Razminkada yugurish	Mashg'uloning asosiy qismida yugurish	To'psiz yugurish	To'pni sherikka uzatib yugurish	Mashg'ulotning asosiy qismida to'pni kiritish	To'pni joyidan juftlikda uzatish	Harakat holatida to'pni uzatish	Darvozaga zarba bilan yakunlanadigan harakatda to'p uzatish
Mashg'lot	13-23	20-25	25-27	20-25	25-28	25-28	20-24	24-26	24-26
Nazorat o'yinlari	16-21	21-22	26-38	25-29	26-29	25-30	23-25	25-26	25-27
Kalendardar o'yinlari	20-25	22-27	26-30	27-32	27-31	26-32	24-26	25-27	26-29

10.8. Bellashuv faoliyatini boshqarish.

Bellashuv vaqtida sportchi katta ishlar bilan ya'ni texnik-taktik axborotlar bilan, ruhiy holatlari bilan to'qnashishiga to'g'ri keladi.

Bu axborotlar har bir musobaqa va yakkakurash holatlarida sportchi oldida turgan vazifalarga mos kelishi kerak. Axborotni qabul qilish va qayta ishlash fazo va vaqtning tanqisligini xarakterlovchi holatlar musobaqalarda kelishmovchiliklarni og'irlashtiradi (Keller 1987).

Yakkakurash sportini kuzatganda, biz faqat uning tashqi tomonini, ya'ni qatnashchilarning bir-biri qarshi bo'lgan maqsadlarini, harakatni turli xarakterini, o'zaro munosabatning natijasini, aniqrog'i, sportchilarning bir-biriga qarshi kurashini ko'ramiz.

Yakkakurashga tashqi tomondan qaraganda jiddiy mazmundan iborat aniq holatlarda, usullar haqidagi shakllardan tuzilgan taktik rejada ko'riladi.

Bellashuv qatnashchilarining o'zaro bir-biriga munosabatini refleks ta'sir etish deb qarash mumkin. Bu yerda "reflek" so'zi har-bir bellashuv qatnashchilari fikrida o'z raqibini o'ylaydi, munozara qiladi.

Shuning bilan birga sportchi musobaqada hayolan raqibini asosiy holatini, harakatini aniqlaydi. Bundan tashqari sportchi faoliyatiga: masalan, shartlar, holatlar, asosiy bellashuvni borishi, bellashuvning qoidalari va tizimi, mashtabi, sportchi uchun musobaning muhimligi kabi omillar ta'sir qiladi.

Shuningdek, bellashuvni vaziyati, musobaqalshayotgan tomoning morfokonstitutsional xususiyatlari, jismoniy tayyorganlik darajasi, ruhiy holati,

tajribasi, texnik-taktik tomondan ta'minlan-gani, raqib usuli kabi real holatlarni hisobga olish kerak. har-bir sanab o'tilgan omillar sportchi faoliyati uchun zarur va uning kelajakdagi taqdirini xal qiladi.

Hamma omillar fikrlarini V.S.Keller aniqlab, "plas-darmga" o'xshatdi, ya'ni plasdarm – bellashuv faoliyati xarakterini hisoblab turib, sportchini texnik-taktik harakatga yo'llashda muhim pozitsiyalardan biridir. Shuni hisobga olish kerakki, sportchi xayolida plasdarmni sxemaga o'xshatadi. Amaliyotda asosli plasdarm bilan sxemani to'liq mos kelishi kuzatilmaydi chunki, sxemada doim yanglishish mumkin.

Bundan tashqari bellashuv holatlarini tez o'tishi tufayli sportchi kelayotgan axborotni hamma imkoniyatlarini darrov qabul qila olmaydi. Biroq, sxema qanchalik plasdarmga yaqin bo'lsa, harakatning yuqori natijaviyligiga, texnik-taktik qarorlarni ko'proq qabul qilish imkoniyatlariga ega bo'ladi.

Sportchi ko'pgina omillardan ya'ni, plasdarm holatini aniqlashdan, yakkakurashdan, bellashuvlardan birini tanlab olishga harakat qiladi chunki, bularning ta'siri g'alabaga yetaklashi mumkin.

"Sport bellashuvlarining tizimi" mavzusi bo'yicha savollar.

1. Bellashuv faoliyatining modeli?.
2. Tayyorgarlik modeli?.
3. Morfofunktsional modellar va ularning xarakterli tomonlari?.
4. Bellashuv faoliyatini va tayyorgarligini sportchining individual xususiyatlaridan tashqari modellashtirish?.
5. Sportchi funksional tayyorgarligining bioenegetik savollari?.
6. Sportchi shaxsining ruhiy xususiyatlari va ularning bellashuv faoliyatidagi modelga ta'siri?.

10.9. Mashg'ulot yuklamalarining tuzilmasi

Bolalar va o'smir yoshlarning sport mahoratini o'sishi ko'p jihatdan turli hajmdagi, xarakterdagi mashg'ulot mashqlarining oqilona nisbati bilan aniqlanadi. Mashg'ulot yuklamalari tizimining asosiy pedagogik qoidalaridan biri – ularning kattaligi va uyg'unligi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ta'sir sur'ati tiklanish sur'atiga mos bo'lishi kerak, ya'ni yosh sportchi organizmini salbiy ta'sirdan xalos etish lozim.

Insonning ishga layoqatliligining oqilona oralig'i uchun asosiy xarakterli belgilaridan (B.F.Lomov) quyidagilar o'smirlar sporti uchun muhimdir: 1) ishlayotgan tizimning funksiyalarini yuqori namoyon bo'lishi; 2) uzoq vaqt tizimning ishga layoqatliligini ta'minlash; 3) funksiyaning namoyon bo'lish turg'unligi, ya'ni tizim ishi natijalarining eng kam o'zgaruvchanligi; 4) tizimning tashqi ta'sirga mos ta'sirchanligi. Keltirilgan belgilardan, yosh sportchilarning oqilona ishga layoqat holatiga erishish uchun ko'p yillik tayyorlovda mashg'ulot yuklamalarining tuzish strategiyasi muhim ahamiyat kasb etadi.

L.P.Matveyevning fikricha, mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasi mashg'ulot yuklamalari parametrlarini birlashishining nisbatan turg'un tartibini, ularning mantiqiy nisbatini va o'zaro aloqasini ifodalaydi. Bolalar va o'smirlarning yosh qonuniyatlari bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalari tuzulmasining xususiyatlarini ochib beradigan maxsus ishlar juda kam (Y.G.Travin, V.G.Polovsev, G.M.Panov, Y.N.Vavilov, B.F.Drabkin, B.M.Vasilkovskiy, M.Y.Nabat-nikova, G.I.Maksimenko, V.P.Filin, M.M.Lipes, N.Jmarev, I.Leonenko va boshq.). Shuning uchun, mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini yakuniy holda ifodalashning imkoniyati yuq. Bundan tashqari mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasining ahamiyati haqida asosan chuqurlashtirilgan mashg'ulot va sport takomillashuvi bosqichlarida so'z yuritish maqsadga muvofiq. Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlovining boshlang'ich bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirishda umumiy va maxsus tayyorgarlikning vositalari nisbati, hamda turli yo'nalishdagi mashqlarning miqdori asosiy hisoblanadi.

Yosh sportchilarning imkoniyatlarini amalga oshirish samara-dorligiga erishish ularning har tomonlama tayyorgarliklariga asoslangan bo'lishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari bir yo'nalishli va tor ixtisoslikda bo'lmasligi lozim.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yuklamalarni xarakteri bo'yicha uch turga ajratish maqsadga muvofiqdir, xususan: aerob, aralash aerob-anaerob va anaerob tartibda bajariladiganlar. Yuklamalarni yana mayda qismlarga bo'lish yosh sportchilarga har tomonlama ta'sir vositalarining xilma xilligi tufayli samara keltirmaydi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida davriy sport turlari uchun mashg'ulot yuklamalarining namunaviy tuzilmasini keltiramiz.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida aerob xarakterdagi mashg'ulot yuklamalari ko'p o'rin egallaydi. Biroq, ular 130 urish/min YUCH oralig'ida bo'lishi lozim degan ma'noni bildirmaydi. Aerob xarakterdagi yuklamalarning asosiy qismi 140-155 urish/min YUCH tartibida bajarilishi kerak. Ko'p sonli tadqiqotlarning natijalari o'rta hajmdagi ko'paytirilgan mashg'ulot yuklamalari hajmini boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichining yakuniy qismida qo'llash yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida ancha o'sishga olib kelishini ko'rsatmoqda.

Oxirgi yillarda davriy sport turlarida malakali sportchilarni tayyorlashda kuch va tezlik-kuch sifatlarini rivojlanishining o'sishi kuzatilmoqda (G.M.Panov, Y.I.Razinov, 1977; Y.V.verxoshanskiy, G.M.Panov, V.A.Inkin, 1977; V.G.Vaneev, 1978, V.S.Martinov, Y.D.Shipanovskiy, 1978 va boshq.).

Davriy sport turlaridagi yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni, jumladan suzishda ham, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish yo'lidan olib borish kerak deb hisoblangan.

Shundan kelib chiqqan holda yosh suzuvchilarning boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezlik-kuch xarakterdagi yuklamalari hajmi oshirilgan;

umumiy va maxsus tayyorgarlik mashg'lotlariga ajratilgan vaqt nisbati 70% va 30% ni tashkil qilgan.

10.6-jadval
Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida turli xarakterdagi yuklamalarning tavsiya etilayotgan nisbati

Sport turi	Energo-ta'minot xarakteri	Yuklamalar nisbati %	hajm (km)	
			O'g'il bola	qiz bola
O'rta masofaga yugurish	1*	85-87	1500-1700	1400-1600
	2*	11-8	190-225	145-180
	3*	4-5	60-75	55-70
Konkida yugurish (ko'pkurash)	1	81-84	1500-2000	1100-1300
	2	15,5-12	235-260	175-225
	3	5-4	65-80	45-60
Akademik eshkak eshish	1	72-77	1300-1500	1000-1100
	2	18-22	50-400	265-315
	3	5-6	95-100	75-85
Baydarkada eshkak eshish	1	75-77	1950-2200	1700-1950
	2	18-15	375-400	345-375
	3	7-8	175-200	155-175
Suzish	1	76-78	800-950	800-950
	2	21-18	180-220	180-220
	3	3-3,5	30-35	30-35

1* - aerob tartib; 2* - aralash tartib; 3* - anaerob tartib

Tadqiqotlarda III – sport razryadiga ega bo'lgan 10-11 yoshli suzuvchilar ishtirok etgan. Ular A va B ikki guruhga bo'linganlar. Bellashuv va tayyorgarlik davrlarini o'z ichiga olgan tajriba jarayonida ikkala guruh Sport maktab uchun suzish yuklamasi dasturini o'zlashtirdi. A guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish hajmi tezlik-kuch xarakteridagi mashqlar hisobiga oshirildi: 10-15 m.ga tezlanish bilan yugurish, sakrash, uloqtirish, sport va harakat o'yinlari elementlarini, raqib qarshiligi bilan bajarish. Tajribaning boshi va yakunida yosh suzuvchilar majmuaviy ko'rikdan o'tganlar, jumladan quriqlik va suvda pedagogik testlar seriyasi qo'llanilgan. Olingan natijalarning ko'rsatishicha, A guruhda tezlik-kuch sifatlarini namoyon bo'lish ko'rsatkichlari yaxshilandi, ayniqsa tortilish, joydan sakrash kabi mashqlarda. B guruhdagi sportchilarda tajriba davrida quruqlikdagi test natijalari deyarli o'zgarmadi ($r > 0,05$). Tezlik-kuch xarakteridagi ko'paytirilgan yuklamalar hajmi a guruhdagilarning maxsus tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi qayd etilgan. Tajriba yakunida A guruhdagi sportchilar 25 m masofaga krol usulida, 200 m masofaga majmuaviy suzish bo'yicha natijalarini ancha yaxshiladilar, maxsus chidamlilik darajasi rivojlangan. Bunga qarama qarshi B guruhdagi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi hatto biroz pasaygani kuzatildi. Tibbiy-fiziologik ko'rik natijalari yurak-qon tomir tizimida

o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatdi. Tajriba nihoyasida ikkala guruhda yurak urish chastotasi (YUCH) va arterial bosim ko'rsatkichlarini normallashtirish kuzatildi. Ushbu natijalardan kelib chiqib, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh suzuvchilarning mashg'ulotsida tezlik-kuch xarakteridagi yuklamalar hajmini oshirish maqsadga muvofiqligi to'g'risida so'z yuritish mumkin.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida yosh sportchilarga tanlangan va maqsadli ta'sir o'tkazish lozimligidan kelib chiqqan holda, mashg'ulot yuklamalarini energota'minotning yo'naltirilganligiga bog'liq holda tanlash lozim.

Tadqiqotlar asosan, davriy sport turlaridagi (akademik eshkak eshish, yugurish, konkida yugurish, suzish va boshq.) yoshi katta sportchilar bilan o'tkazildi. O'smirlar sportida I.I.Aleksandrov ishini ko'rsatib o'tish mumkin, I-II razryadli yosh yuguruv-chilar, eshkak eshuvchilar (akademik), chang'ichi-poygachilar bilan tadqiqotlar o'tkazilgan. Mualliflar tabiiy sharoitlarda yuklamalarni hisoblashni to'rt puls qismlari bo'yicha olib borishni taklif etganlar:

- I – YUCH 134-136 urish/min gacha
- II – YUCH 154-158 urish/min gacha
- III – YUCH 185-187 urish/min gacha
- IV – YUCH 185-187 urish/min dan ortiq.

Biroq, ko'rinib turibdiki II va III qismlar oralig'i juda katta va YUCH 154 dan 187 urish/min.ni tashkil qiladi. Yuklamalarning energatik qimmatini aniqroq baholashni, xususan III qism uchun, biokimyoviy ko'rsatkichlar asosida o'tkazish mumkin. Yosh sportchilarning (sportning davriy turlari) yuklamalarini unifikat-siyalangan klassifikatsiyalari ishlab chiqishda gazometrik hamda biokimyo mezonlari ishlatilgan. Bunda, quyidagilar e'tiborga olingan: a) "anaerob almashinuv ostonasi" 4 mmmol/l darajada; b) laktat miqdori 4-7 mmmol/l da bajarilgan mashqlar aralash aerob-anaerob energota'minot xarakterga ega; v) 10 mmol/l laktat miqdoriga mos aralash va anaerob qismlar chegarasida.

Tadqiqotlarda, o'rta masofaga yugurushga, tog' chang'isi va baydarkada eshkak eshishga ixtisoslashgan I-II razryadli 15-17 yoshli qizlar va o'smirlar qatnashdilar. Laboratoriya sharoitida yugurish yo'lakhasida (trekban) bosqichma-bosqich ortadigan yuklama bajarilgan. Yugurishning boshlang'ich tezligi 3 m/s bo'lgan va har 3 min.da qizlar uchun 0,5 m/s ga, o'smirlar uchun 1 m/s ga oshirilgan. har bir yuguruvchi uchun vaqt chegaralangan bo'lgan. Yuklama vaqtida YUCH (*yurak urish chastotasi*), gaz almashinuv, qondagi laktatmiqdori ko'rsatkichlari o'lchangan. Tabiiy sharoitlarda yuklamalar trenbanda bajarilgan ishlarni takrorlash uchun tanlangan. Buning uchun, 3 min davomida 3; 3,5; 4; 4,5 va 5 m/s tezlikda yugurib o'tilishi lozim bo'lgan kesmalar hisoblangan. Ishning har 3 min. da YUCH va qondagi laktat miqdori o'rchangan. Eng past tezlikda maksimal kislorod iste'moli kuzatilgan. "Anaerob almashinuv ostonasi" *Exp CO₂* bo'yicha grafik hisoblangan.

Tajribadagi turli ko'rsatkichlarning qiyosiy ma'lumotlari (qizlar)

Statik ko'rsatkichlar n=22	Anaerob almashinuv ostonasi					Chegaraviy tezlik (m/s)	MKI da laktat (mg%)
	<i>Exp CO₂</i> bo'yicha		Laktat bo'yicha				
	Yugurish tezligi (m/s)	YUCH zar/daq	Yugurish tezligi (m/s)	YUCH zar/daq	qon laktati (mg%)		
X±m	3.47±0.06	170.9±1.95	3.48±0.05	171.5±2.15	36.1±0.9	4.68±0.05	88.9±1.2

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, II razryadga ega 15-16 yoshli qizlarda *Exp CO₂* ni keskin ortishiga 36.1±0.9 mg% laktat mos (4 mmol/l), MKI (*maksimal kislorod iste'moli*) darajasi qondagi laktat miqdori 88.9±1.2 mg% (10 mmol/l) da erishiladi. Bularning hammasi, energota'minot xarakterining o'zgarishi, mazkur yosh guruhida kattalarniki bilan bir xil, garchi, YUCH yosh sportchilarda kattalarnikiga qaraganda ancha yuqori.

Exp CO₂ bo'yicha hisoblangan «anaerob almashinuv ostonasi» tezligi mos holda 3,47 va 3,48 m/s ga teng. Bu ko'rsatkichlar keskin farqga ega bo'lmagan, va aniqlash usuliga bog'liq bo'lmagan, bu tabiiy sharoitda yugurish test vaqtida bir uslubiyatni qo'llash imkonini berdi. O'z navbatida bu, 4 mmol/l laktat miqdorida va 10 mmol/l chegaraviy tezlikda yugurishda "anaerob almashinuv ostonasi"ni aniqlash imkonini yaratdi (10.8-jadval).

II razryadga ega 15-16 yoshli qizlarning trekban va stadion yo'lakhasida yugurishda ko'rsatkichlarni taqqoslash

Statik ko'rsatkichlar n=22	Yugurish tezligi PANO (m/s)		Chegaraviy tezlik (m/s)	
	Trekban	Stadion	Trekban	Stadion
x	3,45	3,44	4,68	4,64
±m	0,07	0,55	0,06	0,09

10.8-jadval ko'rsatkichlari ham trekbanda, ham tabiiy sharoitlarda PANO ga mos o'rtacha va chegaraviy tezliklar orasida katta farq yo'qligini ko'rsatmoqda ($r>0,05$). Bundan, davriy sport turlarida ish hajmini aniqlashda trekban ko'rsatkichlaridan foydalanish mumkin degan xulosa kelib chiqadi. 10.9-jadvaldagi ko'rsatkichlarga muvofiq, har xil sport turlarida PANO va chegaraviy tezlikka mos keluvchi puls va kislorod iste'moli xarakteristikalari turli ixtisosliklarda yugurish tezligi har xil bo'lishiga qaramasdan katta farq qilmaydi.

10.9-jadval

Tredbanda yuguruvchilarning PANO va chegaraviy tezlikni xarakterlovchi YUCH, kislorod va laktat iste'moli ko'rsatkichlari ($X \pm \delta$)

Ixtisoslik	Anaerob almashinuv ostonasi						Chegaraviy quvvat			
	Yugurish tezligi	YUCH urish/min	max dan %	O ₂ (ml/min/g)	max dan %	Laktat (mol/l)	Yugurish tezligi	YUCH urish/min	O ₂ (ml/min/g)	Laktat (mol/l)
O'smirlar										
Chang'i poygasi	3,9	164,9±7,4	83	42,4±9,9	68	4 mmol/l	5,5	197±11,4	64,8±5,63	10 mmol/l
Baydarka eshkak eshish	3,5	166,4±10,2	84	42,6±8,7	66		5,0	196±10,6	66,1±5,63	
O'rta masofaga yugurish	4,0	166,4±9,3	83,8	39,8±9,2	67		5,7	196±10,8	64±7,8	
O'rta masofaga yugurish	3,5	171,7±7,8	86,8	46,6±5,8	68,9	4 mmol/l	4,7	198±6,9	63,2±6,8	10 mmol/l
Baydarka eshkak eshish	3,1	16,5±8,98	85	40,1±5,2	66,8	4 mmol/l	4,1	197±5,87	59,3±7,33	10 mmol/l

PANO va chegaraviy tezlikni xarakterlovchi o'rta masofaga yugurish, chang'i poygasi, baydarkada eshkak eshish bo'yicha ixtisoslashgan yosh sportchilarning funksional o'zgarishlaridagi o'xshashlik, davriy sport turlarida mashg'ulot yuklamalarining yagona unifikatsiyalangan klassifikatsiyasidan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi. Tabiiyki, turli ixtisosliklarda ish hajmi bir xil bo'lmaydi va harakatlanish turiga (yugurish, eshkak eshish, chang'i va boshq.) bog'liq bo'ladi.

O'tkazilgan tadqiqot, turli davrlarda YUCH (%) va kislorod iste'moli (%) mos ravishda maksimal ko'rsatkichdan 83-84 va 66-68% tashkil qilganini ko'rsatmoqda. Boshqacha qilib aytganda, har bir sportchi uchun PANO, agar u YUCH bilan aniqlansa, o'smirlarda 83-84%, qizlarda 85-86% bo'ladi. Mazkur ko'rsatkichni guruhda shaxsiy mashg'ulot yuklamasini hisoblash uchun qo'llasa bo'ladi. III va IV qismlarning puls chegarasi PANOdagi puls kattaligi plus bu ko'rsatkichning 10%ni tashkil qiladi. Olingan ma'lumotlar, YUCH shaxsiy

diapazoni o'smirlarda katta sportchilarnikiga qaraganda yuqori, qizlarniki esa o'smirlarnikidan yuqori.

Amaliyotda mashg'ulot yuklamalarini sportchi organizmiga ta'sirini aniqlashning eng qulay yo'li YUCH ni aniqlashdir.

Shuning uchun, yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini klassifikatsiyalari ishlab chiqilgan va foydalapnishga tavsiya etiladi. Mazkur ta'sir davriy sport turlariga ixtisoslashgan (chuqur-lashtirilgan mashg'ulot bosqichi) yosh sportchilarning yurak urish pulsi bo'yicha baholanadi (10.10-jadval).

10.10-jadval

Mashg'ulot yuklamalari klassifikatsiyasi

Bo'limlar	Yuklama xarakteristikasi	YUCH ko'rsatkichlari (urish/min)	
		O'smirlar	qizlar
I	Kam hajmli yuklama	130 zarba/daq	135 zarba/daq
II	O'rta hajmli yuklama	131-155	136-160
III	Katta hajmli yuklama	156-175	161-180
IV	Yuqori hajmli yuklama	176dan ko'p	181dan ko'p
V	Maksimal hajmli yuklama	O'ta yuqori quvvat	

Birinchi bo'limga kam hajmli tiklantirish xarakteridagi mashqlar kiradi. Ushbu ish katta mashg'ulot ta'sirini ko'rsatmaydi. Ikkinchi bo'limga «anaerob almashinuv ostonasi» darajasigacha bo'lgan mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli maksimaldal 50-70% ni tashkil qiladi. Birinchi ikki bo'limdagi yuklamalar energo ta'minotning aerob xarakteriga ega. Aralash aerob-anaerob ta'sir yuklamalari ikki bo'limga ajraladi. Katta hajmli bo'limga quyi chegarasi «anaerob almashinuv ostonasi» bo'lgan mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli maksimaldan 70-80%, laktat -4-7 mmol/l. Bu bo'limdagi yuklamalar kardiorespirator tizimining maksimal imkoniyatlarini takomillashtirish imkonini beradi, organizmning aerob ishlab chiqarish xususiyatini oshiradi. To'rtinchi bo'limga chegaraviy quvvatga yaqin mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli MKIdan 90-100%. Mashg'ulot ta'miri ham MKIga ham organizm-ning anaerob imkoniyatlarina ko'rsatiladi. O'ta yuqori hajmdagi yuklamalar maksimal bo'limga kiradi. Mashqlar davomiyligi bo'yicha alaktat (40 s gacha) va glikolitik (2,5 min gacha) larga bo'linadi. YUCH mashqlarning tezligi va davomiyligiga bog'liq holda 185-200 urish/min va yuqori bo'lib, kislorod iste'moli bilan bog'liqligi yo'q.

Yakkakurashlarda (kurash, boks) yuklamalar hajmi odatda, YUCH va energota'minot xarakteriga bog'liq holda ballarda baholanadi. Shunday misollardan biri 10.11-jadvalda keltirilgan.

10.11-jadval

Sport kurashida mashg'ulot va bellashuvlar hajmi
(V.A.Andreev, A.A.Novikov bo'yicha, 1974)

Yuklama hajmi	Baho (ballar)	YUCH	
		10 s da	Urish/min
Maksimal	8	32-33	192-198
	7	30-31	180-186
Katta	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
O'rta	4	24-25	144-160
	3	22-23	132-138
Kichik	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Sportning tezlik-kuch turlarida, ko'pincha bellashuv mashqlari bilan o'xshashligi bo'lmagan ixtisoslashgan mashqlar ko'p miqdorda qo'llanilganligi sababli, terirovka tuzilmasi ma'lum guruh parsial hajmlarni o'z ichiga oladi. Masalan, uzunlikka sakrashda to'rt guruh: sakrashlar, yugurishlar, sakrash mashqlari va og'irliklar bilan mashqlar. Og'ir atletikada, A.V.Chernyak klassifikat-siyasiga muvofiq, kattalar uchun shtanga ko'tarishda ish hajmining olti bo'limi mavjud: "nolinchi bo'lim" - vazn maksimaldan 40-50%; birinchi 50-60%; ikkinchi 60-70%, uchinchi 70-80%; to'rtinchi 80-90% va beshinchi 90-100%.

Tezlik-kuch sport turlariga ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun quyidagilarni tavsiya etish mumkin (10.12-jadval).

Yosh sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining samaradorligi ham yillik davrdagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi, ham bellashuv oldi va bellashuvlar davridagi nisbati bilan aniqlanadi. hozirgi vaqtda yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonlari aerob-anaerob tartibdagi yuklamalar hisobiga takomillashmoqda. Ularni qo'llashda pedagogik va tibbiy-biologik ko'rsatkichlarni o'zaro bog'liqlikda majmuaviy baholash muhim ahamiyatga ega.

Misol tariqasida, xudi shunday yondashuv bilan tuzilgan 14-16 yoshli (II razryad) o'rta masofaga yugurishga ixtisoslashgan qizlarning mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini ko'rib chiqamiz. Tayyorlov bosqichida mashg'ulotlar hamma sportchilar uchun bir reja bo'yicha o'tkazildi va u asosan umumiy chidamlilikni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan edi. Tayyorlov bosqichi yakunida qizlar laboratoriya va tabiiy sharoitlarda pedagogik va tibbiy-biologik ko'rikdan o'tkazildilar. Tajribaning ikkinchi bosqichida yuklamalar tuzilmasiga o'zgartirishlar kiritildi. Birinchi guruhning mashg'ulotlari o'rta hajmda ta'sir etadigan (YUCH 136-160 urish/min) mashg'ulotlarni qisqartirish hisobiga, katta hajmdagi yuklamalar (YUCH 161-180 urish/min) ko'paytirildi. Shunday qilib birinchi guruhda katta hajmda

yugurish ikkinchi guruhga qaraganda 1,7 marta ko'paydi, o'rta hajmdagi esa 1,3 marta kamaydi.

10.12-jadval

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida tavsiya etiladigan yuklamaning parsial hajmlari nisbati

Sport turi	Parametrlar	O'smirlar	qizlar
100-200 m ga yugurish	80 m gacha kesmalarda yugurish: 100-96% hajmda; xuddi shu 95%dan kam	Km	
		16,5-19,0	16,0-18,0
	80 m dan ko'p kesmalarda yugurish: 100-91% hajmda; xuddi shu 90-81% xuddi shu 80%dan kam	25,0-28,0	24,5-28,0
		17,0-19,5	15,5-18
		22,5-26,0	24,5-28,0
		27,0-30,5	25,5-29,0
400 m ga yugurish	100 m gacha kesmalarda yugurish: 100-91% hajmda; xuddi shu 91%dan kam	14,5-16,5	14,0-16,0
		20,5-23,0	17,5-20,0
	100 m dan ko'p kesmalarda yugurish: 100-91% hajmda; huddi shu 90-80% huddi shu 80%dan kam	23,0-26,5	19,5-22,0
		36,0-41,0	37,0-43,0
		51,0-58,0	50,0-57,0
Yadro uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish Yengillashgan snaryad uloqtirish Og'irlashgan snaryad uloqtirish	Uloqtirishlar soni	
		1400-1650	1700-2000
		1200-1400	1550-1800
Bosqon uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish Yengillashgan snaryad uloqtirish Og'irlashgan snaryad uloqtirish	900-1050	850-900
		1350-1500	-
		1150-1250	-
Disk uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish Yengillashgan snaryad uloqtirish Og'irlashgan snaryad uloqtirish	1700-1850	-
		1500-1700	1700-1900
		1050-1150	1500-1700
		1850-1950	1800-1900

Boshlang'ich va yakuniy testlarning natijalari ikkala guruhlardagi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari turli darajada o'sganligi kuzatildi. Birinchi guruh sportchilarida maxsus chidamlilik 6,85%ga, tezlik-kuch sifatleri 5,51%ga ortgan, 800 va 1000 m ga yugurishda natijalar 4,24 va 3,30%ga yaxshilangan. Mazkur guruhdagi qizlarning ko'pchiligi I razryad me'yorini bajardilar. Ikkinchi guruhdagi qizlarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi 6,72 va 3,79%ga ortdi, 100, 1000 va 1500 m ga yugurishdagi natijalari 2,41, 2,16 va 2,47% ga yaxshilandi. Sportchilarning ba'zilar I razryad me'yorini ko'rsat-dilar.

Ma'lumotlar tahlili, ikkala guruh orasida tajriba yakunida maxsus chidamlilik va 800 m (1,7 marta) va 1000 m ga (1,4 marta) yugurish ko'rsatkichlari ortgani kuzatildi. Umumiy chidamlilik va 1500 m ga yugurish ko'rsatkichlarining 1,6 va 1,1 marta ortishi ikkinchi guruh vakillarida ham kuzatildi. Demak, bellashuv oldi va bellashuvlar bosqichidagi katta hajmdagi yuklamalar (YUCH 161-180 urish/min), ko'p jihatdan maxsus chidamlilikni va 800 m ga yugurish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, o'rta hajmdagi (YUCH 136-160 urish/min) yuklamalar esa – umumiy chidamlilik va 1500 m ga yugurish natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Sportchilar bellashuvlar bosqichida tibbiy-biologik ko'rikdan o'tkazilganda birinchi guruhdagilarda katta ishga layoqatlilik kuzatildi. Bu xususiyat energetik ko'rsatkichlarning ortishi hisobiga emas, balki yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tajamkorligini oshirish yo'li bilan namoyon bo'ladi.

Agar sportchilarning vegetativ funksiyalarini boshlang'ich bosqichdan bellashuvlargacha bo'lgan vaqtda o'zgarishi kuzatilsa, mashg'ulotlanganlikning ortishi bilan qator o'zgarishlarni sezish mumkin (10.13-jadval). Birinchi guruhdagi qizlarda ishga layoqat ortishi bilan KIO₂ ko'payganda aerob ishlab chiqarish pasayganligi kuzatildi, ya'ni, chegaraviy yuklamalar bajarilganda respirator tizimning tejamkorligi yaxshilanib, O₂ iste'moli samaradorligi ortgan.

10.13-jadval

14-16 yoshli sportchi qizlarning «oxirigacha» yuklamalarda (o'rta masofaga yugurish) fiziologik funksiyalarini moslashuvchanlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Birinchi guruh				Ikkinchi guruh			
	x_1	x_2	$x_1 - x_2$	p	V_1	V_2	$V_1 - V_2$	P
Ish vaqti (min,s)	12,55	13,50	+55	$<0,0$ 5	13,10	12,30	-40	$>0,0$ 5
MVL (l/min)	100	85,8	-14,2	$<0,0$ 5	99	85	-14	$<0,0$ 5
PANO (m/s)	3,35	3,49	+0,14	$>0,0$ 5	3,5	3,5	0	$>0,0$ 5
rN (shart/birl)	7,255	7,214	-0,41	$>0,0$ 5	7,218	7,24	+0,02	$<0,0$ 5
VE (mekl/l)	-10,9	-13,4	+2,5	$<0,0$ 5	-12	-11,4	-0,6	$>0,0$ 5

MOD (l/min)	99,4	83,2	-16,2	$<0,0$ 5	98	82,4	-15,6	$<0,0$ 5
KIO ₂ (ml/min)	35	36,4	+1,4	$<0,0$ 5	33	35,3	+2,3	$>0,0$ 5
DK (shart/birl)	1,0	0,987	-0,013	$>0,0$ 5	1,02	1,0	+0,02	$>0,0$ 5
YUCH (urish/min)	197	206	+9	$>0,0$ 5	202	207	+5	$>0,0$ 5
KP (ml/min/urish)	17,7	14,4	-3,3	$<0,0$ 5	16,1	14	-2,1	$>0,0$ 5
MKI (ml/kg/min)	70	61,2	-8,8	$<0,0$ 5	66,7	64,7	+2,0	$>0,0$ 5

Umuman, o'rta masofaga yugurish modeli bo'yicha tajribalar natijalari quyidagi xulosalarga kelishga imkon beradi. Bellashuv oldi va bellashuvlar bosqichlarida katta hajmdagi (YUCH 161-180 urish/min) yuklamalarni qo'llashni ko'zda tutuvchi yosh sportchi qizlar uchun mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi, maxsus chidamlilik va 800 m ga yugurish natijalarini oshirishga ko'mak beradi. Bunda, umumiy chidamlilik va boshqa sifatlar darajasi avvalgi bosqichlarga nisbatan turg'un holda saqlanadi. Sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi xarakteri bellashuvlar davrining vazifalariga to'la javob beradi.

10.9.1. Yillik tayyorgarlik bosqichi va davrlarida mashg'ulot hamda bellashuv yuklamalarini rejalashtirish

Mashg'ulotni rejalashtirish quyidagilar bilan aniqlanadi: 1) yillik davrda qo'yilgan vazifalar bilan; 2) sportformasining rivojlanishi qonuniyatlari bilan; 3) ma'lum sport turida qabul qilingan davriylik bilan; 4) sport musobaqalarining kalendari va tizimi bilan, jumladan, ularning asosiylarini o'tkazish vaqti bilan. Keyingi yillarda, yuklamalarni yillik davrning bosqichlari va bo'limlari bo'yicha taqsimlashda vaqt fursatlariga bo'lish amaliyotini qo'llash kengayib bormoqda. Rejalashtirishning bunday yondashuvi o'smirlar sportida amalga oshirilmoqda.

U quyida-gilarni o'z ichiga oladi:

- yillik davrlar, bosqichlar tuzilmasi;
- tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha asosiy vazifalar;
- d) mashg'ulotning asosiy vositalari hajmini haftalab taqsimlash (52 hafta);
- e) bosh, asosiy va saralov musobaqalari;
- f) haftalar bo'yicha yuklamalarning asosiy ko'rsatkichlarini grafik ko'rinishi;
- g) tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha majmuaviy nazorat sinovlari va pedagogik nazorat o'tkazish muddatlari;
- h) chuqurlashtirilgan ko'rikdan o'tkazish muddatlari;
- i) alohida hafta va bosqichlarda qayta tiklanish tadbirlarining yo'naltirilganligi.

Ko'nikish bo'yicha, turli hajmdagi yuklamalarni qo'llash samaradorligi, tayyorgarlikning biror vositalarini qo'llashni maqsadga muvofiqligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Ko'nikish xarakteri qo'llanilayotgan mashqlarning xarakteriga bog'liq. Kardiorespirator tizimini va aerob mexanizmlarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot, 15-16 yoshli chang'ichilarda mashg'ulotlar vaqtida nisbatan kamroq yurak urishini (140-160 urish/min), qonning rN o'zgarishini 7,34-7,39 va 7,28-7,30 ta'minlaydi (G.I.Gryazina).

Yosh sportchilarning yuklamalarga moslashuvi katta sportchilar bilan taqqoslaganda yaqqol namoyon bo'ladi, ular uchun andoza yuklamalarga funksiyalarning samarali va tejamkor ko'nikishi xarakterli.

Ishga layoqatning va kardiorespirator tizimining past darajasi yosh sportchilarning morfologik xususiyatlariga bog'liq (kam vazn, rivojlanmagan mushaklar, kichik yurak hajmi va boshq.). Yosh o'tishi bilan 1 kg vaznga mos MKI ko'rsatkichlari ba'zi hollarda erishilgan darajada qoladi. Shuning uchun, tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida jismoniy ish bajari quvvati va davomiyligi ko'rsatkichlari, vegetativ o'zgarishlarning maksimal darajasi (MKI, MOD, KP), andozaviy yuklamalarda fiziologik jarayonlarning tejamkorligi va unumdorligi ko'p jihatdan yosh sportchining tayyorgarlik darajasini aks ettiradi.

Ayniqsa, bellashuv davrida yuklamalarni alohida e'tibor bilan belgilash lozim. Yosh sportchilarning oddiy musobaqalarda qatnashishi mashg'ulot rejasida katta o'zgartirishlar kiritishni talab etmaydi. Bu holda mashg'ulot yuklamasi hajmi biroz kamayadi va bellashuvlardan bir hafta oldin ularning hajmi ortadi. Xudi shu vaqtda, chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik maxsus rejalashtirishni talab qiladi. V.S.Cheburayev va M.N.Umarovlarning fikricha yosh gimnastlarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda haftalik mikro davrlar kichik, o'rta va katta yuklamalar bilan almashib turishi kerak, ular shaxsiy xususiyatlar va sport formasidan kelib chiqib tanlanadi. Bellashuvlar oldi mezodavri o'z ichiga 6 mikro davrni oladi. Bir mikro davrdagi elementlar soni 1500-1700 va 20-30 kombinatsiyani tashkil qiladi.

qisqa masofalarga yuguruvchi yosh sportchilarda, bellashuvlar davrida chegaraga yaqin tezlik bilan (maksimaldan 90-94%) yugurish hajmini kamaytirish va og'irliklar bilan mashqlarni o'tkazmaslik lozim. Yosh suzuvchilarning yuklamalari bu davrda ikki marta qisqarishi va kuniga 7-8 km ni tashkil qilishi kerak, sprinterlar uchun 12-13 km, o'rta masofaga yuguruvchilar va stayerlar uchun 18-20 km.

Bellashuvlar davrida eng oqilona va unumli yo'l, mikro-davrlarni almashtirishdir, bunda, hafta bo'yicha yuklamalar ko'paytiriladi va kamaytiriladi. Shunday qilib, bellashuvlar oldi mezodavrlarini tuzishda, sport turining xususiyatlari, yosh sportchilarning mahorat darajasi, musobaqalarning saviyasi va yechilishi ko'zda tutilayotgan vazifalardan kelib chiqib turli yo'llardan foydalanish mumkin.

10.10. Tiklanish tadbirlari

Mashg'ulot yuklamalari tizimida, ayniqsa chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida, tiklanish vositalarining yo'naltirilganligi muhim ahamiyatga ega. Ularning juda ko'p turlaridan eng asosiylari pedagogik tadbirlardir. Ular mikro, makro va mezodavrlarda mashg'ulot ta'sirini oqilona rejalashtirish, tiklash vositalardan keng foydalanish va boshq. Bunda, bir hafta faol hordiq, maxsus rejalashtiriladigan tiklanish bosqichlari mashg'ulot yuklamalari umumiy tuzilmasining tarkibiy qism bo'lishi kerak.

Shulardan kelib chiqib, oxirgi yillarda yosh sportchilarning mashg'ulotlariga tiklanish mikro davrlarini qo'shish kengayib bormoqda. Masalan, V.S.Cheburayev va M.N.Umarov gimnastlar uchun bellashuvlar davrida (4 oydan 6 oygacha) mas'uliyatli musobaqalar yakunlangandan so'ng oraliq tiklanish mikro davrlarini rejalashtirishni tavsiya etishadi. Bu davrda ish hajmi va kombinatsiyalar Moni qisqaradi (haftada 10-20), elementlar bo'yicha ish hajmi saqlanib qoladi (mashg'ulotda 300-400).

Tiklanishning eng yaxshi vositalaridan biri, kompensator bo'lagi deb ataluvchi qismda, 130 urish/min bilan past hajmli yuklamada mashg'ulot qilishga alohida to'xtab o'tiz joiz. Tahlillarning ko'rsatishicha bunday yuklamalar yosh sportchilarni tiklanish vositasi sifatida qo'llash darajasi juda past. Kuchli sportchilar mashg'ulotsida ushbu vosita ko'p e'tibor qaratilgan. Masalan, yetakchi suzuvchilarning 120 urish/min pulsdan mashg'ulot yuklamalari hajmi umumiy yuklamalar hajmidan 14-18%ni tashkil qiladi, sport maktablarining yosh suzuvchilarida u atigi 10,7% ga teng. Bu hol ko'p trenerlar, mashg'ulot yuklamalarining umumiy tuzilmasida past hajmli yuklamalarni mashg'ulot jarayonida qo'llashda ehtiyotkorlik qilayotganlari ko'rinmoqda.

XI BOB. SPORT MASHG'LOTLARIDA NAZORAT

Zamonaviy sharoitda sportchining tayyorgarlik jarayoni natijalari, nazorat majmuasining usuli va vositalarini boshqaruv quroli sifatida qo'llashiga asos bo'lmoqda.

Sportchining tayyorgarlik jarayonida, trener va sportchi orasidagi aloqalar uchun, boshqaruv qarorining darajasini ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning maqsadi sportchining tayyorgarlik jarayonidagi va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligini ob'ektiv baholash va organizmi tizimidagi muhim funksional imkoniyatlarni ochishdir. Bu maqsad ko'pgina vazifalarni yechish yo'li orqali ya'ni, sportchi holatini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatining natijaviyligini baholash bilan xal qilinadi.

Nazorat vazifalarini yechishdan olingan natijalar haqida axborot, boshqaruv qarorini qabl qilishi jarayonida amalga oshadi.

Sportda nazorat ob'ektiga, o'quv-jarayonining tuzishilishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyorgarligining har tomonlama holati, (texnikaviy, jismoniy, taktikali) uning ish qobiliyati, funksional tizimlarning imkoniyatlari sabab bo'ladi.

Nazorat turlari.

Sportdagi nazariyada va amaliyotda nazoratning quyidagi turlari bor: bosqichli, kundalik, amaliy.

Bosqichli nazorat – sportchining uzoq vaqt shug'ullangan mashg'lot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrosiklda, bosqichlardagi tayyor-garligining natijasidir.

Kundalik nazorat – kundalik holatni baholashga qaratiladi ya'ni mashg'lotlar yoki musobaqa makrosiklda bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladi.

Amaliy nazorat – amaliy holatiga baho beriladi ya'ni sportchi organizimiga musobaqa va mashg'lot darslaridagi yuklamalar ta'siri.

Shuningdek: nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.

Chuqurlashtirilgan nazorat ko'rsatkichlar doirasini kengay-tirgan holda foydalanishi bilan bog'liq ya'ni sportchi tayyorgarlikning har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatini natijaviyligi, o'tgan bosqichlardagi o'quv mashg'lotlari.

Tanlangan nazorat ish qobiliyati va o'quv mashq jarayonining yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko'rsatuvchilar guruhi yordamida baholanadi.

Maxalliy nazorat bitta yoki bir nechta ko'rsatkichlarda foydalanilinishga asoslangan ya'ni, harakat funksiyalarini, alohida funksional tizimining imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashga yo'l qo'yishdir.

Chuqurlashtirilgan nazorat odatda bosqich holati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va maxalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi.

Nazorat usul va vositalardan tashqari pedagogikali, ijtimoiy psixologik va meditsina-biologik xarakterda bo'ladi.

Pedagogikali nazoratda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarini dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalarini baholaydi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat, sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikrok-limatni va mashg'lot holati xususiyatlarini ko'rib chiqadi.

Meditsinali-biologik nazorat sog'ligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg'lotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko'rib chiqadi.

Xozirgi vaqtda sport mashg'lotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo'llanilayotgani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo'lishiga olib keldi.

Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

11.1. Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar

Bosqichli, kundalik va amaliyotdagi nazoratlar jarayonida qo'llanadigan ko'rsatkichlar, sportchi holatini ob'ektiv baholashni ta'minlash kerak. Tekshirilayotgan kontingent bo'yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlariga, nazoratning alohida turlarini maqsadlari va vazifalariga javob berish kerak.

Nazoratning har bir jarayonida ko'rsatkichlarni keng doirada qo'llash mumkin ya'ni, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini xarakterlashi va bu ko'rsatkichlar yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va meditsina-biologik ko'rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko'rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o'quv-mashq jarayoni miqdorini xarakterlaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko'rsatkichlar, atrof muhit sharoitini, sportchi kuchi va asablarining harakatlanish jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyati, faoliyatning analizator holatini xarakterlaydi. Meditsina-biologiyali, anatomiyali, jismoniy, bioximiyali, biomexanikali holatlarni o'z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida ko'rsatkichlar ikki guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh ko'rsatkichlari genetik tomondan o'tgan va mashg'lot jarayonida kam o'zgaruvchan nisbiy mo'tadillashgan belgilarni xarakterlaydi. Ko'rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi orientatsiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini yechishda qo'llanadi. Mo'tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to'qimalar soni, suyak mushaklarini turi, ruhiy holatini turi, reflekslarini tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko'rsatkichlariga texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o'quv-

mashg'lot jarayonidagi turli sharoitlar sportchi organizmi xayot faoliyatidagi harakat va ekonomik tomonlarini ta'minlanishini xarakterlaydi.

har-bir nazorat ko'rsatkichlari quyidagi talablarga mos kelishi kerak.

Sport turidagi o'ziga xoslikning muvofiqligi.

Sport turlaridagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishda nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarni tanlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Chunki har-xil sport turlaridagi yutuqlarni turli funksional tizimlarda egallash shart qilinadi va musobaqa xarakteri bilan bog'liq o'ziga xos ko'nikish ta'sirini qat'iy talab qiladi.

Sport turlaridagi chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan alohida intizomlarni (suzish, eshkak eshish, velosiped xaydash, chang'i sporti, konkida yugurish, o'rta va uzoq masofaga yugurish) va natijalarni ob'ektiv baholashda ko'rsatkichlardan imtiyozli foydalaniladi. Shuningdek, yurak-qon tomirlarini holatini, nafas olish tizimini, modda almashtirish jarayonlarini va sportchilarni potensial imkoniyatlarini baholaydi.

Tezlik-kuchlilik sport turida ya'ni, maksimal asab-mushak zo'riqishini qisqa vaqtda ko'rsata olishi sportchining asosiy qobiliyati hisoblanadi (sprintercha yugurish, yengil atletikadagi sakrash va otish, og'ir atletika, velosiped xaydashning alohida dissiplinasida, suzishda). Asab-mushak apparati holatini xarakterlashda, markaziy asab tizimida, harakat funksiyalarining tezlik-kuchlilik komponentlarida, o'ziga xos test mashqlarida paydo bo'luvchi ko'rsatkichlardan nazorat vositasi sifatida foydalaniladi.

Sport turlaridagi erishilayotgan natijalar ko'p darajada, asab jarayonlarining harakatini, aniqligini, fazo va vaqt harakati o'lchamini belgilovchi analizatorlar faoliyatiga bog'liq (gimnastika akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash, otish va boshqalar).

Nazorat jarayonida harakatning o'ziga xos kuchlilik parametrlari, axborotni qayta ishlash va tez qaror qabul qilish qobiliyati, suyak mushaklarini egiluvchanligini, bo'g'inlar harakati, koordinatsiya qobiliyatlari kabi vaqt ishlab chiqishini aniq harkterlovchi keng majmuadan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshi va malaka qobiliyatini mos kelishi.

Bizga ma'lumki, mashg'lot va musobaqa faoliyatining tizimi, mazmuni sportchilarning yoshi malakasiga qarab aniqlanadi.

Demak, nazoratning mazmuni faqat sportchining yoshini hisobga olmaydi, balki sport malakasini ham ko'zda. Masalan: malakasi yuqori bo'lmagan yosh sportchilarning texnik mahoratini baholaganda, birinchi navbatda ko'nikish hosil qilgan harakat qobiliyatlarini egallaganligiga e'tibor beriladi.

Aerob ishlab chiqishni baholashda aerob tizimidagi energiya bilan ta'minlash quvvatini ko'rsatkichlari tushuniladi. Yuqori toifadagi yoshi katta sportchilarni tekshirilganda, texnik mahorat xarakteristikasini baholashda, sportchining ekstremal sharoitdagi musobaqa ratsional texnikasini paydo bo'lishini aniqlash qobiliyati yanglishgan texnik omillarga chidamliligi, uning

variativligi, tejamkorligi, aerob tizimi faoliyatidagi energiya bilan ta'minlashning turg'unligi kabi boshqa ko'rsatkichlar birinchi rejaga suriladi.

Shunday qilib, ko'p yillikni amalga oshirishning har bir bosqichida nazorat sifatida turli ko'rsatkichlaridan, yoshining o'ziga xos xususiyatlaridan, shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasidan foydalanish kerak.

Mashg'lot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi.

Sportchining tayyorgarlik va mashg'lotlar holati, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi bosqichdan bosqichga o'tishdagi o'zgarishiga emas balki, bellashuv bosqichidagi makrosiklga ham bog'liq. Bu o'zgarishlar jismoniy mashqlarni xarakteriga va mashg'lot yuklamasiga bog'liq.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, nazorat jarayonidagi tayyorgarlik bosqichida qo'llangan mashg'lot yuklamasining o'ziga xos javob beruvchi ko'rsatkichlari eng ko'p axborot beruvchi hisoblanadi. Musobaqa faoliyatidagi sport turlarida yutuqlarni qo'lga kiritishda tezlik-kuchlilik sifatlarining rivojlanishi ustunlik qiladi (turli sport turlaridagi sprinter masofalarida, yengil atletikaning sakrash turida, otishda va boshqalar).

Sportchining yillik mavsumiy bosqichida yugurish yoki mashqlardan foydalanishdan maqsad, yurak qon tizimini, nafas olish organlarini va boshqa tizimlarini rivojlantirishdir, shuningdek ish qobiliyatlarini oshirishdir.

Asosiy mezon imkoniyatlarini u yoki bu nazorat dastursining ko'rsatkichlariga kiritish, uning axborotlilik va ishonchliligidir.

Axborotlilik ko'rsatkichlar baholanayotgan sifatlarni yoki xususiyatlarni qanchalik aniqligini ko'rsatadi. Axborotlilik mezoni bo'yicha, ko'rsatkichlarni ikkita asosiy tanlash yo'li bor.

Birinchi yo'l ko'rsatkichlari, bilim omillariga asoslangan holda, ushbu xususiyat yoki sifatlarning darajasini aniqlaydi.

Ikkinchi yo'l ko'rsatkichlari, yetarlicha ilmiy asoslangan statistik ko'rsatkichlar va o'lchovlar o'rtasidagi aloqaga qurilgan. Agar ko'rsatkichlar va o'lchovlar orasidagi aloqalar doimiy yoki kuchli bo'lsa, demak bu ko'rsatkichlar axborotlashgan sifatida qaraladi.

Sportning nazariyasida va amaliyotida ko'rsatilgan ikkala yo'l ajralmas birlik sifatida ishlatiladi.

Bu esa ko'rsatkichlarni nazorat uchun tanlashda, sababini tekshirish munosabatlarini o'rnatishga, sport natijalarini darajasini aniqlashga, turli aloqalar mexanizmini ochishga, alohida sport turidagi tayyorgarlik va musobaqa tizimiga, matematik statistika talablarini mos kelishiga yordam beradi.

Ishonchlilik ko'rsatkichlari, nazoratning har bir turidagi sharoitlarda sportchining u yoki bu sifatlardagi, xususiyatlaridagi natijalarni, ularni qo'llashdagi o'zgarishlar darajasini aniqlaydi. Shuningdek, natijalar me'yorini va bir xil sharoitda olingan ko'rsatkichlarni bir necha marta qo'llashni aniqlaydi.

Turli sportchilarni tadqiqot qilish natijasi o'rtasidagi har-xillik qanchalik yuqori bo'lsa, qo'llanayotgan ko'rsatkichlarning ishonch-liligi ham yuqori bo'ladi.

11.2. Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik, kabi qobiliyatlardagi kuchning ob'ektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi.

11.3. Kuch sifatini nazorat qilish.

Sport amaliyotida nazorat darajasini rivojlanishi maksimal kuchda, tezlik kuchida va chidamlilik kuchida amalga oshadi.

Kuchlilik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan testlarda o'lchash asbobidan foydalanishda yoki foydalanmaslikda aniqlanadi.

Mutloq ko'rsatkichlarni qayd qilish bilan bir qatorda nisbiy (sportchi gavdasini massasini hisobga olgan holda) ko'rsatkichlar ham hisobga olinadi.

Maksimal kuchning bahosi statistik tartibda ishlashda ko'paytirilgan bo'lishi mumkin. Shu maqsadda mushak guruhlaridagi maksimal kuchlarni tanlab baholovchi turli mexanikalik, tenzonometrikalilik dinamograflardan va dinamometrlardan foydalaniladi.

Shuni hisobga olish kerakki, statistik kuch, ko'pgina sport turi faoliyatiga nisbatan o'ziga xos bo'lmagan munosabatda bo'ladi. Sezilarli holda ushbu sifatlarning potensial bazasini aks etirgan holda, statistik kuch maxsus-tayyorgarlik jarayonini bajarishda va musobaqa mashqlaridagi kuch qobiliyatlarini yuqori darajasini kafolatlaydi.

Shuni bilish muhimki, statistik tartibdagi kuch imkoniyatlari tadqiq etishda harakat amplitudasining aniq nuqtalarida qo'llagan holda aniqlanadi va berilganlar uning butun dianozida o'tkazilishi mumkin.

Bu munosabatda dinamik tartibda ishlovchi mushaklarda o'tkazilayotgan o'lchamlar ko'proq axborotlilik ma'lum bo'ldi.

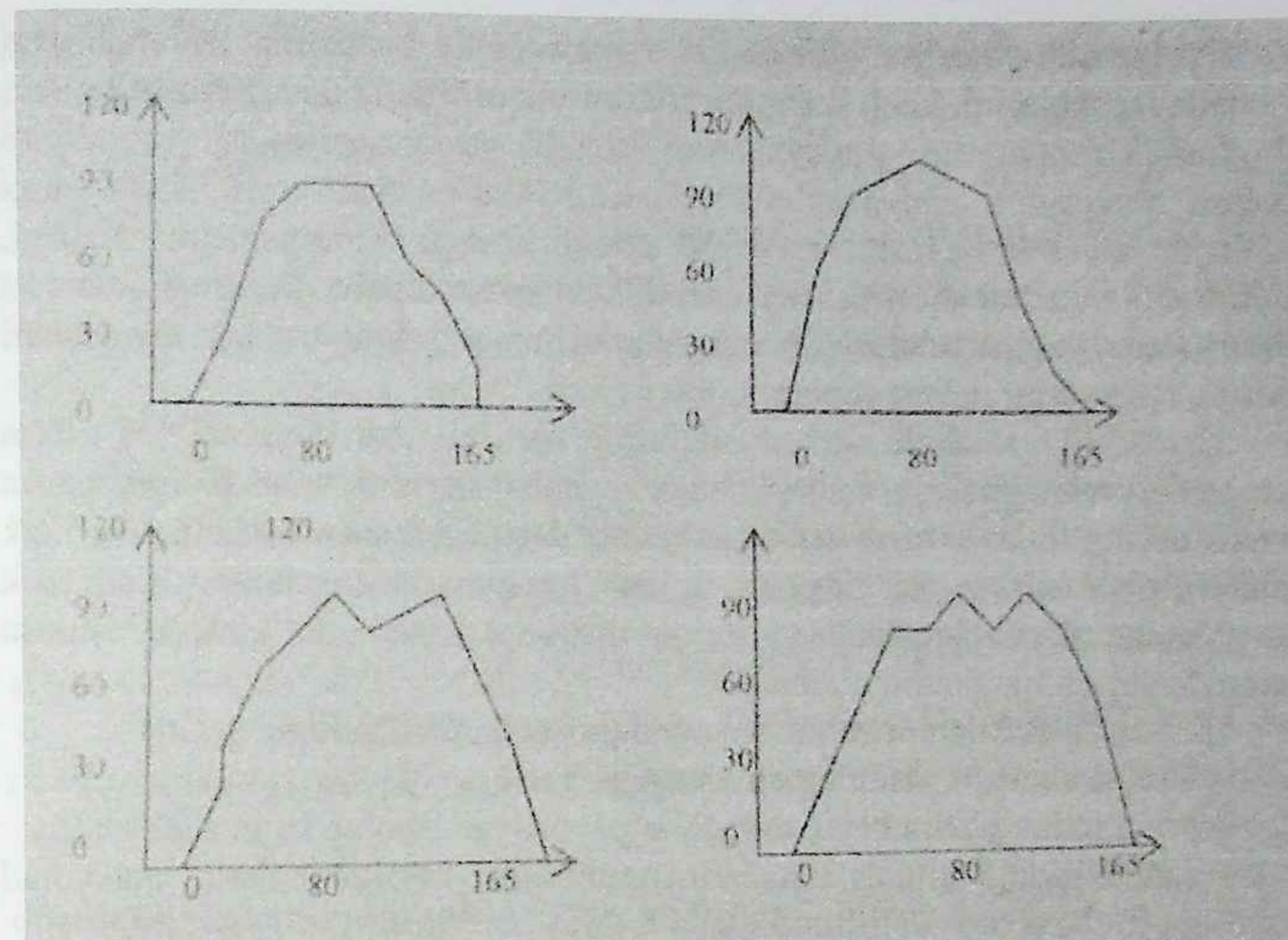
Ammo bu yerda qayd qiluvchi kuch uslubiyatiga ko'proq bog'liq.

Kuch sifatlarining aniq bahosi izoninematik tartibdagi ishda ko'tariladi. hozirgi vaqtda izoninematik trenajyorlar va ular asosida tayyorlangan diagnostika asboblari zamonaviy amaliyotda keng qo'llanmoqda.

Masalan: oxirgi yillarda sportchilarning kuch imkoniyatlarini majmuaviy tadqiqot qilish uchun, turli diagnostik majmualar, texnik qarorlar ya'ni mexanik natijalarga suyangan holda va anatomik-fiziologik tajribalar qo'llamoqdalar.

Tezlik kuchi nazoratida kuchning gradient tezligidan foydalaniladi, ya'ni, maksimal kuchni paydo bo'lish vaqtidan yutuqlarga erishish vaqtigacha munosabatlari aniqlanadi.

Sportchilar va turli sport mutaxasislari o'rtasida nisbiy gradient ko'rsatkichlarini farqi katta. Sportning tezlik-kuchlilik turida qatnashuvchi sportchilarning nisbiy gradient kuchining ko'rsatkichlari juda yuqori bo'ladi.



11-rasm. Yuqori malakali kurashchilarning turli bo'rchak tezligida: 1-60grad-s, 2-180grad-s da tirsak bo'g'inlarini bukishda va yozishda kuch imkoniyatlarini qayd qilish.

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda 50,75 yoki 100% maksimaldan) sport vaqt bo'yicha bajarish kerak bo'lgan u yoki bu harakat qarshiligini sodda ko'chma usul bilan ko'pincha o'lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo'lishi majmuasida o'tkaziladi. Startni natijaligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar, (start signalidan 10 m ga suzib o'tish, yugurishda 30 m vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan: kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi ya'ni, kuchning maksimal darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshili-40-50% aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo'lmasligi kerak 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Shuning uchun kuch qobiliyatlarini test baholarini asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksda urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchini nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarish-dagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarini yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparatini funksiyalarini shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrni vazifasi, yuguruv-chilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun kuch trenajyor-diaagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'lotlarda kuch sifatlarini nazorat qilishga oson bo'ladi. Masalan: chidamlilik kuchini diaagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik skameykadan foyda-lanishadi ya'ni, mushaklarni izokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi:

- berilgan standart ishning davomiyligida;
- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;
- ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko'rsatkichlarini maksimal darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

11.3.1. Egiluvchanlikni nazorat qilish.

Egiluvchanlik nazoratida sportchi harkatni katta amplituda bajarib, o'z qobiliyatlarini ko'rsatadi. Harkatchan egiluvchanlik, katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarin baholash yo'li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi. (sharik yordami, yordamida qo'shimcha yuk qo'llash). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo'g'inlar haraktchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi haraktining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rengenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potensio-metrga mahkamlanib qo'yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o'lchovli-goniometr dan foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'inlaridagi nuqtalarga marker yopish-tirilganligi sportchi harakatining videoqayd qilishiga yordam beradi.. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

Rentgenografikali usul bo'g'inlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'inlaridagi harakatlarni egiluvchanligiga ob'ektiv baho berib bo'lmaydi chunki, bir

bo'g'inda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'inda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun, har xil bo'g'inlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.

Umurtqa pog'onasi bo'g'inlaridagi harakatchanlik.

Uni odatda, odamda gavdasini oldiga egishida aniqlash mumkin. Sportchi skameyka ustida imkon qadar tizzi bo'g'inlarini bukmasdan oxirgacha oldiga egiladi. Bo'g'inlardagi harakatchanlik skameyka chetidan va qo'llarning o'rta barmoqlarigacha bo'lgan masofa bilan baholanadi. Agar barmoqlar skameyka chetidan yuqorida bo'lsa, demak haraktchanlik yetarli emas; barmoqlar pastda bo'lsa, demak umurtqa pog'onasidagi harakatchanlik yuqori.

Yonlama harakatlarda umurtqa pog'onasini harakatchanligi, sportchini asosiy holatda va yonga oxirgacha egilganda poldan ko'lning o'rta barmog'igacha bo'lgan masofa farqiga qarab baholanadi.

Egish harakatlarida umurtqa pog'onasining harakatchan-ligini o'ylash uchun, sportchi oyoqlari yelka kenglikda, asosiy holatdan orqaga oxirigacha egiladi.

Bo'yining oltinchi va belning uchinchi umurtqalari orasidagi masofa o'lchanadi. Sportchi polda belni to'g'ri tutgan holda o'tiradi oyoqlar to'g'ri holatda oldinga cho'zilgan (tizzalar atrofi polga qadalgan) qo'llar yelka baland-likida oldinga cho'zilgan, kaftlar pastga qaratilgan. Boshqa sportchi uning orqasida turib qo'llaridan ushlaydi va ularni gorizontal yuzada oxirgacha tortadi. Tekshirila-yotgan shaxs belini bukmasligi va kaftlar holatini o'zgartirmasligi lozim.

Agar qo'llar bir-biriga yordamchining katta yordamisiz 15sm ga yaqinlashsa, demak sportchi o'rta egiluvchanlikka ega, agar qo'llar bir-biriga tegsa, demak uning egiluvchanligi o'rtadan yuqori.

To'piq bo'g'inlaridagi harakatlanish.

To'piqlar egiluvchanligidagi harkatchanlikni aniqlash uchun, sportchi skameykaga o'tirib, tizza bo'g'inlari to'g'rilangan holda oyoqlar birlashtiriladi, so'ngra to'piq oxirigacha egiladi. Agar oyoq kaftlari to'piq bo'yicha to'g'ri tursa, (180* burchak) unda egiluvchanlik yuqoridan o'rtacha hisoblanadi. Agar burchak kam bo'lsa (160*), demak bo'g'inlardagi harakat past hisoblanadi.

Bo'g'inlardagi harakatchanlik egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayonida baholanadi. Bunda mashqlar ham asosli, ham maxsus xarakterga ega bo'lish kerak. Asosli mashqlarni bajarishda bo'g'inlarni yuqori darajadagi harakatchanligini talab qiluvchi, turli harakatlarni (egilish, bukilish, ko'tarish, tushirish) bajarish muhimdir. Mashqlar turli xil bo'lishi kerak chunki, harakatchan va sust egiluvchanlik har tomonlama baholanadi.

Sport turlarining o'ziga xosligi shundaki, u maxsus mashqlarni tanlab oladi. Masalan: sport va badiiy gimnastikasi, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlari uchun maxsus mashqlarni bajarishda quyidagi harakatlar ko'rsatkichi natijali bo'lishi mumkin:

- o'tirgan holda oldinga egilish;
- oyoqni oldiga va yonga ko'tarish (ushlab turish);

11.2-jadval

Qaysi sport turi bo'lishida qat'iy nazar besh balli tizimda alohida bo'g'inlardagi harakatlarga talablar

Sport turi	Bo'g'inlardagi harakat			
	Yelka bo'g'inining aylanish harakati	To'piq bo'g'inlaridagi tovonning bukilishi	Gavdani oldiga bukish	Tos son bo'g'inlarida tizza usti rotatsiyasi
Suzish:				
ko'krakchasiga	5	5	3	1
orqachasiga	5	5	3	1
kroll	5	5	3	1
brass	5	3	1	5
Kompleksli	5	5	3	4
suzish	5	5	5	5
Erkin kurash	2	2	5	5
Futbol	5	5	5	0
Eshkak eshish	2	5	2	3
Yugurish	5	5	5	5
Bosqon				
uloqtirish				

11.3.2. Tezlik sifatini nazorat qilish.

Tezlik qobiliyatini nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun, harakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chastotasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodisasini afzal ko'radi. Masalan: tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

Harakat tezligini nazorat qilish.

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bularni soniga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini xalqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasini nazorat qilish vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun, ko'rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlarga turli qo'zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, madomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat darajalarini o'zlashtirishdagi umumiy vaqt holatiga kerakli ta'siri;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlikni yo'qligi.

Tezlik sifatlarini paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test dasturlari tezlik ish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'lot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo'lgan harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularni uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak ya'ni, sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turish kerak, charchash belgilari ko'rinmaslik kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutloq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarini umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi (11.3-jadval).

Mutloq tezlik sportchining ma'lum vaqtda (odatda 10s) egallagan masofasi bo'yicha baholanishi mumkin.

11.3-jadval

Mutloq tezlikni baholash uchun testlar

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning maksimal davomiyligi, s
Yugurish	30-100	10-12
Eshkak eshish	100-150	18-22
Suzish	15-25	15-16
Velosiped xaydash	50-100	8-10
Konkida yugurish	95-100	10-12

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'lot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng

qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik, yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlarini ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped xaydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarini ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtdan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo'limlarini OSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha)

SU;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100m);

- bir minutda yugurish harakatining chastotasi;

- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko'rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbockasidan olishgacha bo'lgan vaqt;

- birinchi besh metrli masofadan o'tishdagi gavdaning suzish natijasi;

- suzish maksimal tezligining darajasi m/s, maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar harakatining tezligi.

Aytib o'tilgan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirish mumkin ya'ni, tezlik qobiliyatining differensiallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishini guvohligiga (Yevropa, jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start harakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligini darajasida aniqlanishi mumkin. Masalan: ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatini yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib turib, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarini har bir guruhida tezlik sifatini nazorati tizimining o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlilik-kuchlilik turida birinchi navbatda OSTnisakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksdan urish, kurashda ko'tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15s gacha); masalan: 10 sekunda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni dastur bo'yicha 15 s da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar xosig bo'lishida lokal ko'rsatkichlardan foydalanilmasa, u to'laqonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotensial (EMG) amplitudani qayd qilishi (mv) va chastotasi (Gs);

- zo'riqishning latent vaqti (ZLV) bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;

- harakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10s da harakat soni;

- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gs);

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda, turli ko'rsatkichlarni majmuaviy tomonini, nazarda tutish lozim ya'ni, Ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

11.3.3. Koordinatsion layoqatni nazorat qilish

Koordinatsion layoqatni nazorat qilish sportchining boshqa jismoniy sifatleri va texnik tayyorgarligini birgalikda bog'lagan holda o'tkaziladi. U koordinatsion layoqatni har-xil paydo bo'lishidagi majmuaviy bog'lanishga qaratilgan bo'lib, shuningdek dinamikani tartibga solishni, harakatning fazo va vaqtdagi parametrlarini, holatni saqlash qobiliyati, ritmni sezishni, mushak-larni bo'shashish qobiliyati, harakatni koordinatsionligi kabi ayrim nisbiy aniqlanish qobiliyatlarini aniqlaydi.

Koordinatsion layoqatni baholashda harakatni ikkita turi ko'zlanadi:

- nisbiy stereotipli ya'ni, avvaldan ma'lum bo'lgan mashqlarni bajarishni kiritish. Bu holatda sportchi tomonidan namoyish qilingan uning ratsional tizimi, amalga oshadigan turli omillarda bilim stabiligini mavjudligi, bilimni variativligini texnikaga mos kelishi baholanadi;

- stereotipsiz, murakkab va variativli holatida harakat bajarishning natijaviyligi bilan bog'liq. Bunda harakatning aniq ta'siri, alohida harakatni ratsionalligini birgalikda baholaydi.

Koordinatsion layoqatni majmuaviy baholash uchun, turli guruhdagi mashqlarni qat'iy ketma-ketligi bilan bir me'yorda bajarish rejalashtiriladi. Sportchi tomonidan sarf etilgan umumiy vaqt hamma harakat hodisalarni bajarishga ketadi va koordinatsion layoqatni me'yorlariga xizmat qiladi.

Dinamikani tartibga solishda harakatning fazo va vaqt parametrlardagi nazorat layoqatini baholash testlar asosida amalga oshadi ya'ni, harakatning dinamik, fazo va vaqt parametrlaridagi analizatorlar faoliyatida aniq munosabatlar talablarini ta'minlaydi.

Sportdagi yuqori yutuqlarning asosiy roli harakatning o'ziga xos xususiyatlariga o'tadi ya'ni, tempni sezishni baholashda, harakat hodisasini bajarish vaqtida, harakatni aniqligida, rivojlanayotgan kuchlanishni hajmida,

harakatni turli o'ziga xos fazoviy xarakteristikalarining bajarilishida. Bunda testlar qat'iy saylov xarakteriga ega bo'lish kerak.

Holatni turg'unligini saqlash uchun nazorat layoqtda harakatning mustaqil guruhida, amplitudada va OSM tebranish chastotasidagi doimiy muvozanatni saqlashni baholovchi ko'rsat-kichlardan foydalanish muhim.

Va shularni qayd qilish kerak:

- muvozanatni bir oyoqda qo'l, gavda va bo'sh oyoqning turli holatlari va harakatlari bilan saqlab turish;
- muvozanatni ikki yoki bir qo'l, boshda turgan holda oyoqlar va bo'sh qo'lning turli holatlarida saqlab turish vaqti;
- muvozanatni cheklangan tayanchda (g'ola, arqon) turgan holda yoki turli tezlikda harakatlanib, saqlab turish vaqti;

Muvozanatni turg'unligini nazorat qilish uchun, xaqiqiy maxsus mashg'lot va musobaqa va foliyatidagi sharoitlarda ushbu sifatlarni paydo bo'lishi xususiyatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkich-lardan foydalanish kerak.

Masalan: sport gimnastikasida, akrobatikada, badiiy gimnas-tikada quyidagi parametrlarni qo'llash taklif etiladi:

- ikki oyoqlab yuqoriga aylanib sakrab, bir oyoqning uchida turib, ikkinchisini orqaga qilgan holda muvozanatni saqlash vaqti;
- bir oyoqda turib ikkinchisini yonga qilib, qo'llarni ko'tirib muvozanatni saqlash holati;
- xuddi shuni o'zi, boshqasi oldinga;
- xuddi shuni o'zi, boshqasi orqaga (Ivanov, 1987).

Ritmni sezish nazoratini aniq qayta ishlab chiqish qobiliyati sifatida va kuchlilik-tezlilik yo'nalishini o'zgartirib, birinchi navbatda harakatni fazo va vaqt parametrlarini kinomatografiyaning biomexanik usullariga, videomagnitoskopiyaga, dinamometrغا, goniometrغا, mo'ljallash kerak.

OSM ni joylanishini qayd qilish, bo'g'inlarda burchak holatida joylanishi, sport inventarlari elementlari tayanchiga o'zaro harakatni kuchaytirish, sakrashdagi OSMni o'tish burchagi va tezligi, yugurishda tayanch va uchish fazasining davomiyligi kabilar harakatning dinamik va kinematik parametrlarini aniq qayta ishlash qobiliyatini baholaydi.

Fazodagi aniqlanish qobiliyatini nazorat qilish asoslarida, joylashgan holatni operativ baholanishini va ratsional harakatni unga ta'sirini talab qiluvchi harakat vazifalari yotadi.

Suzish bo'yicha berilgan masofani hapakat sonini bir me'yorda qilgan holda ko'zlarini yumib suzish; yugurishda berilgan masofani ko'zini yumgan holda to'g'ri yoki maxsus marshrutdagi chegaralangan mo'ljal bo'yicha yugurib o'tish; sport o'yinlarida ko'zini yumgan holda to'pni urish yoki to'pni darvozaga yoki korzina xalqasiga tashlash.

Shuningdek, berilgan vazifaning natijaviyligini aniq vaqt oralig'idagi harakat hodisasini bajarish muhimligi bilan bog'liq. Masalan: boksning 10s da qopga 20 marta urish harakati; kurashda 1 minutda 10 ta maneknlarni ko'tarib tashlash.

Mushakning bo'shshish qobiliyatini nazorat qilish uchun (EMG) mushaklarni biopotensialini qayd qilish natijali usullardan hisoblanadi. Yana ham oddiy va aniq ko'rsatkich zo'riqishdan keyingi mushak bo'shshishini latent vaqti va mushaklarning zo'riqishidan bo'shshishga tez o'tish qobiliyatini ob'ektiv aks ettirishi hisoblanadi.

Mushaklarning natijali bo'shshish qobiliyatini baholash uchun, harakatning o'ziga xos xarakteridagi zo'riqishdan keyin, shu sport turidagi asosiy yuklamani olib boruvchi mushaklarda tekshirish o'tqaziladi. Harakatda qatnashmaydigan lekin, joylanishi zo'riqish bilan ishlayotgan mushakka yaqin bo'lgan yuzning mushaklari gavdaning boshqa yirik mushaklari bilan to'siqlarni yengishi mushaklarni harakatchanligida o'rganiladi.

11.3.4. Chidamlilikni nazorat qilish

Chidamlilikni nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlar, harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan holda jsmoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini xaydashga, tredbaneda yurishga quriladi.

O'ziga xos bo'lgan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o'ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarishiga quriladi. Shu maqsadda, har-xil birga qo'shilgan maxsus-tayyorlov mashqlari ishlatiladi (Masalan: kurashdagi ko'tarib tashlashlar qatorining me'yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo'laklarni seriyalari).

Chidamlilikni maxsus nazoratida, ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o'ziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobaqali, lokalli, regionalli va globaliy, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo'linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatlarda omillarni tahlil qilish qilish kerak.

Bellashuv faoliyatini ko'rsatkichlari bilan bir qatorda chidam-lilikni baholash uchun, sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo'riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'lot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

11.4. Sportchi chidamlilik sifatinti baholash.

Maxsus chidamlilik bellashuv sharoitlarida to'lig'icha nomoyon bo'ladi.

Biroq, ular boshqa omillar qatoriga bog'liq bo'lgani uchun, sport natijalari o'z- o'zidan uning darajalari haqida kerakli axborotlar hajmini olib kelmaydi. Shuning uchun, maxsus chidamlilikni baholashda, bellashuv masofalaridagi ushbu natijalarning tezlik imkoniyatlar ta'sirini chetlashishni mo'ljallovchi nisbiy ko'rsatkichlarni hisobga oladi.

Buni eng oddiy maxsus chidamlilik indeksi (MChI)-bellashuv masofasidan o'tishda o'rta tezlik munosabatlarida qisqa bo'lakdan o'tishda qayd qilingan tezlik ko'rsatkichini aniqlanishi mumkin bo'lgan mavsumiy sport turlarida o'tkazish mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, bunday ko'rsatkichlardan foydalanishda extiyot bo'lish kerak chunki, qisqa bo'laklarda maksimal quvvat bilan va bellashuv masofalari uchun xarakterli bo'lgan turli uzunliklarida oz quvvat bilan ishlashda ish qobiliyat mexanizmining farqini aniqlamaydi.

Ko'rinib turibdiki, keltirilgan usulni shunday holatlarda qo'llash mumkinki ya'ni, etalon bo'lakdagi va bellashuv masofasidagi ishlar, quvvatning aralash zonasiga tegishli bo'lganda.

Masalan: suzuvchilarning maxsus chidamliligining baholanishi quyidagicha amalga oshiriladi.

100 metrli masofaga ixtisoslashgan sportchilar uchun etalon sifatida 25 yoki 50 metr bo'lak, 200 metrli 50 metr, 400 metrli 100 metr, 800 metrli 200 metr, 1500 metrli 400 metr tanlanadi.

Sport mashg'otlarining oqilona tuzilishi jarayoni uchun, maxsus chidamlilik holatidagi nazoratni tartibga solish muhim, biroq, nazorat sharoitida tadqiqotlar o'tkazish ma'lum sabablarga ko'ra imkoni yo'q. Shuning uchun, amaliyotda bellashuv faoliyatidan o'zining xarakteri bilan farq qiluvchi, lekin o'ziga xos sharoitlar yaratuvchi, chidamlilik paydo bo'lishini ta'minlovchi testlar qo'llanadi.

Masalan: suzish bo'yicha, turli masofalarda ixtisoslashgan sportchilarning maxsus chidamliligini baholash uchun, quyidagi testlar majmuasi taklif qilinadi:

100m masofa: 1) maksimal tezlik bilan 75m bo'lakni suzib o'tish;

2) 4x50s maksimal tezlik bilan bo'laklar orasida 15s dam olish.

200m masofa: 1) 4x50 maksimal tezlik bilan va bo'laklar orasida 10s dam olish; 2) 6x50m maksimal tezlik bilan va bo'laklar orasida 20s dam olish.

400m masofa: 8x50m maksimal tezlik bilan va bo'laklar orasida 20s dam olish.

800m va 1500m masofa: 1000m maksimal tezlik bilan.

Maxsus chidamlilikni baholash uchun baydarcha eshkak eshuchilarni testi 4x250m maksimal tezlikda bo'laklar orasida dam olish daqiqasi bilan ko'rsatkichlarga ega bo'lishdi.

Trek – velosipedchilarining maxsus chidamliligi quyidagi testlarda baholanadi: 5x200m maksimal tezlikda yurish va 20s dam olish daqiqasi bilan

(1000m masofa uchun); 4x100m maksimal tezlikda yurish va 1 minut dam olish daqiqasi bilan (4000m masofa uchun).

Mavsumiy sport turlarida maxsus chidamlilikni nazorati laboratoriya sharoitlarida tadqiq qilinish mumkin.

Yuguruvchilar uchun turli davomiy bir tekisdagi yuklama bo'lish mumkin yoki charchaguncha zinalardan ko'tarilgan holda ish quvvatini oshirish. Velosipedchilar uchun veloergometrda ishlash, suzuvchilar yoki eshkak eshuvchilar uchun suv kanalidagi tezlik bilan oqayotgan suvga qarshi borish.

Maxsus chidamlilikni nazorat qilishni o'xshash usullari boshqa sport turlarida ham aniqlanadi. Masalan: boksda qop bilan ishlashda maksimal urishlarning soni qayd qilinadi ya'ni, 15s ichida, 20s dam olish bilan testda 3x1 minut qop bilan ishlash qayd qilingan. Maxsus chidamlilik 15 sekunddagi urishlarning o'rtacha miqdori munosabatlari baholanadi, testda maksimal urishlar imkoniyatlarini miqdori shu vaqtda baholanadi. Bu ko'rsatkichlar qanchalik 1ga yaqin bo'lsa, shunchalik boksning chidamliligi yuqori bo'ladi.

Erkin kurash usulida maxsus chidamlilik majmuaviy testlar bo'yicha aniqlanadi va dasturlar o'z ichiga quyidagilarni oladi: kurashchi ma'lum tartibda har-xil xarakterli yuqori tezlikda va qat'iy belgilangan dam olish oralig'i bilan maxsus ishlarni bajaradi. quyidagi dasturda uchkarra bajarilishi ko'riladi:

manekenni tashlash – 20s;

dam olish – 10s;

yugurish, mostga turish -20s;

dam olish – 10s;

perednie podsechki – 20s.

Dasturga kirgan testda 1 va 2chi mashqdan keyin 20 sekund sust dam olish beriladi. Shunday qilib, test dasturlarini bajarishdagi ish summasining hajmi 3 minutni tashkil qiladi, davomiy to'xtashlar hajmi esa, 1 minut 40 sekundni tashkil qiladi.

Maneken og'irligi sportchi og'irlik kategoriyalarini hisobga olgan holda differensiyalanadi: og'irligi yengil bo'lgan kurashchilar uchun 200N, o'rtacha bo'lgan kurashchilar uchun 250N, Og'ir bo'lgan kurashchilar uchun 300N ni tashkil qiladi.

Test natijalarini ishlash quyidagicha amalga oshadi:

20 sekundli ish bo'lagining har bir 9 tasini bajarishdagi takrorlashlar soni aniqlanadi va ishning birinchi minutlari davomida takrorlashlar soni hajmlashadi. Bu ma'lumotlar maksimal daraja sifatida olinadi. Ikkinchi va uchinchi minutlar ichidagi takrorlashlar miqdori hajmlashadi va o'rtacha mohiyati aniqlanadi.

Takrorlanishlar maksimal soni – 27 (birinchi qismdagi ish natijasi). Ikkinchi va uchinchi qismlardagi takrorlanishlar o'rtacha soni – 22 ((24+20)/2). Chidamlilik indeksi – 0,814(22/27).

Voleybol sport turida quyidagi testlar ishlatiladi: ikkinchi zonadan hujum urishi 1 minut ichida to'p bilan nishonlarga 12 marta jadallik bilan uriladi (3x3kv), erkaklar uchun 3 minut ayollar uchun 2 minut, nishonlar hujum qilish

chizig'ining orqasidagi yon tomonda joylashgan, ikkala nishonga navbat bila uriladi, setkaga, maydon chetiga va nishon yoniga urish to'pni yo'qotish hisoblanadi. Chidamlilik 1-2 minutlar orasidagi nishonga tekkan to'plar soni bilan baholanadi.

Shuningdek voleybolda yana sakrash chidamliligini baho-lashda testlardan keng qo'llanadi. Joyida turgan holda maksimal imkoniyatlaridagi balandlikka sakrash olinadi. Ishning davomiyligi 2 minut – 1 minutda 15 sakrash tempi olinadi. Chidamlilikni baholash uchun, testning boshida va oxiridagi yuqoriga sakrash munosabatlari aniqlanadi.

11.5. Sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini nazorat qilish

Sportchi organizmida yuklama sifatidagi energetik imkoniyatlarni baholash asosan, tredbaneda va veloergometrda bajarilgan mavsumiy xarakterdagi me'yoriy ishdan foydalaniladi. Veloer-gometr pedalini xaydash va tredbaneda yugurish mushak apparatining sezilarli qismlarini ishlashga majbur qiladi va energiya bilan ta'minlash tizimiga yuqori talablarni qo'yadi.

Funksional imkoniyatlarini har tomonlama tadqiq qilishni ta'minlashda tekshirilayotgan sportchiga har-xil datchik va asboblarni joylashtirilsa, bunday yuklama sharoitidagi ishlash quvvatining me'yorini oson bilish mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, maishiy va veloergometrik yuklamalar yuguruvchilar va velosiped xaydovchilarni tadqiq qilishda aniq axborot beradi. Konkida yuguruvchilarni, chang'i sportchilarini, futbolchilarni tekshirishda ham yaxshi natijalarni olish mumkin. Beldan yuqori yelka mushaklariga ko'proq yuklama tushadigan sport turlarida (suzuvchilar, eshkak eshuvchilar) veloergometrni qo'llab tadqiq qilinsa natijalar pasayib ketadi. Shuning uchun tadqiqotchilar tredbane va veloergometrni ishlashini tekshirish bilan bir qatorda, yuklamaning o'ziga xos sharoitlarda tadqiq qilishga harakat qilmoqdalar.

Sportchining qanchalik mashg'ot va bellashuv faoliyatining amalga oshishdagi xarakteri va sharoiti turlicha bo'lsa, energiya bilan ta'minlash ishlarini imkoniyatlarini aks ettiruvchi har tomonlama axborot yig'ish qiyinlashadi.

Bunday holatlarda olinayotgan axborot hajmini chegara-lanishiga olib kelayotgan tadqiqot dastursini osonlashtirish va qayd qilinayotgan ko'rsatkichlar sonini kamaytirish kerak.

Ba'zan bunday yuklama sharoitidagi sportchining funksional imkoniyatlari ish vaqtida qayd qilingan ko'rsatkichlardan amalga oshmaydi balki, organizmning tiklanish bosqichidagi muhim funksional tizimlarining ta'sirida amalga oshadi.

Zo'riqishli va davomiy yuklamalardan keyin, birinchi minutlardagi tiklanish bosqichini sportchi organizmiga ta'siri ish vaqtida qayd qilinganga nisbatan farq qiladi.

Anaerob alaktatli jarayon quvvatini tadqiq qilishda maqsadga muvofiq yuklamalarning davomiyligi 15s dan 30s gacha hisoblanadi. Shu vaqt ichida bajarilgan ishning hajm shaklini alaktat anaerob imkoniyatlarini paydo bo'lishini

eng yuqori darajasini butunlay egallashga yo'l qo'yadi va yuklama oxiridagi ish qobiliyatini ushlab turishi sezilarli darajada alaktat anaerob jarayonlarining hajmida aks etadi.

Laktatli anaerob jarayoni quvvatini baholashda, o'xshash usulda ish qilinadi. Yuklamaning bunday holatidagi davomiyligi 45-95 s gacha ko'payadi. Ishning hajm shaklidan tashqari anaerob jarayonlari quvvatini baholash uchun, maksimal kislorod tanqisligi, uning laktat va alaktat fraksiyalari, laktatni bir joyga to'plash, lokal ko'rsatkichlar va kislotali-asos holatini surilishi kabilar qayd qilinadi.

Laktatli anaerob jarayoning quvvatini tadqiq qilishda nafas chiqarishdan olingan havoni sinab ko'rish 20-30 minut davomida o'pkadagi shamolni qayd qilish orqali o'tkaziladi va ob'ektiv axborot olish uchun yetarli bo'ladi.

Laktatli anaerob hajmi jarayonini aniqlashda yuklamaning davomiyligini 3-5 minutgacha ko'paytirilishi ko'rib chiqiladi va bunda yana ham ko'proq maqsadga muvofiq bo'lgan oraliq tartibidagi ish taklif qilinadi ya'ni, yo'l qo'yilgan oxirgi tezlikning 4x1 minutlarida va dam olish oralig'ini pasayishi: 120, 60, 30s. Berilgan testdagi ishning hajm shaklidan tashqari, laktatni ko'p hajmda ajrab chiqishi qayd qilinadi. Buning uchun, 1,4,8,12,16,20 minutlarda olingan qon analizi orqali amalga oshadi.

Aerob imkoniyatlarini tadqiq qilishdan tashqari, aerob jarayonlarini hajmi va quvvatini o'rganadi shuningdek, tejamlilik yana ham ko'proq davomiy yuklamalarni talab qiladi.

11.6. Anaerob quvvat jarayoni va hajmini nazorat qilish.

Anaerob jarayonlarining butunligicha hajmi va quvvatini baholanishini muhim integral ko'rsatkichlar yordamida ko'rib chiqamiz, shuningdek, bir qancha lokal ko'rsatkichlar, anaerob jarayonlarining imkoniyatlari va alohida xususiyatlari haqida guvohlik beradi.

Umumiy, alaktat va laktat kislorodli vazifa anaerob jarayonlarining quvvatini mos kelishini baholash uchun ishlatiladi.

Ma'lumki, zo'r berib ishlashdan keyin sportchilarning anaerob imkoniyatlarini oxirgacha safarbar qilishda, kislorod vazifalarini qismi tez tiklanadi biroq, laktatni yo'qotilish bilan bog'liq bo'lgan bir qancha qismlari 40-60 minut ichida tiklanadi. Yuklamani oshishdan keyin darhol tiklangan kislorodli vazifa alaktat, sutli kislotani yo'qolishi bilan bog'liq vazifa laktat deb ataladi.

Demak, ulardan birinchisi yuqori energetikani tez sintez qo'shilishiga va kislorod to'ldirishni g'amlashga sabab bo'lsa, ikkinchisi glyukogendan resintezlash va laktatni oksidlanishida mushaklardagi gomeostazni tiklanishiga bog'liq. Sport bilan shug'ullanmaydigan erkaklardagi umumiy kislorod vazifasining maksimal hajmi o'rtacha 5-6/l ni, ayollarda 3-4/l ni tashkil qiladi.

Anaerob ishlarida yaxshi shug'ullangan sportchida bu kattalik 13-15 va 8-10/l gacha ko'tariladi. Alohida sport turlarida ixtisoslashgan mashhur sportchilarda esa, 20-22 va 24-26/l ni tashkil qiladi. Mushaklarda va arteriya

qonlaridagi laktotani maksimal soni muhim va mashhur ko'rsatkichlar bo'lib, sport-chining anaerob imkoniyatlarini baholash uchun qo'llanadi.

Laktotani testdagi maksimal kattalik ishining davomiyligi va jadalligidan tashqari quvvatini va hajmini xarakterlash mumkin.

Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarning arterial qonidagi laktata odatda 5-6 mmol*1-1 dan oshmaydi, yaxshi shug'ullangan sportchilarda 10-15 mmol*1-1 ga yetish mumkin, sport turlarida ixtisoslashgan mashhur sportchilarda 20-22 xattoki 24-26 mmol*1 -1 bo'lishi mumkin.

Arterial qon bosimida (RN) oksidlanish.

Qonda ion vodarodlarini bir joyga to'plash uning tarkibidagi laktataga va CO₂ ning parsial zo'riqishiga, qoning itarilish imkoniyatlariga ko'p darajada bog'liq.

Sportchilar va sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarning arterial qonidagi RN tinch holati deyarli bir xil va normada 7,35-7,45 atrofida tashkil qiladi.

Shug'ullanuvchi sportchilarning chidamliligi, bir-xil yuklamalardagi RN pasayishi sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan oz. Shu bilan birga maksimal anaerob yuklamalarda sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan sportchilarda RN pasayishi ko'proq.

11.7. Aerob quvvat jarayonlari va hajmning nazorat qilish.

Aerob jarayonlaridagi quvvat va hajmning baholash uchun yetarlicha axboratlangan biologik ko'rsatkichlarning anchagina miqdoridan foydalaniladi. Ularni qatorida lokal va aerob imkoniyatlarini integral baholashga yo'l beruvchi majmuasi bor (masalan: kislorodni maksimal iste'mol qilish, o'pkadan maksimal havo xaydash, anaerob almashinuv chegarasi, yurak tashlashi). Ya'ni, nafas, qon, qon aylanish, mushak imkoniyatlarida baho-lanadi. Bu ko'rsatkich kislorodni maksimal iste'mol qilish tezligida aks etadi va anaerob jarayoni quvvatini baholash uchun ishlatiladi. Kislorodni maksimal iste'mol qilishda absolyut ko'rsatkichlar qayd qilinadi (VO₂ ml min-1 kg-1).

Maksimal kislorod iste'mol qilish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, aerob jarayonidagi nisbiy quvvatning pastligi maksimal daraja foizlarda aks etadi.

O'pkani maksimal havo olish (VE) (l min-1) tashqi nafas olish tiziSUini quvvatini baholash uchun ishlatiladi.

Eng yuqori ko'rsatkichlarda, asossiz nafas olish sharoitlarida odatda shug'ullanmagan erkaklarda 110-120 l min-1, ayollarda 90-100 l min-1 tashkil qiladi. Yuqori toifali sportchilarda yuqori natijalikda erkaklarda 120-200 l dan ko'p, ayollarda 130-140 l dan ko'p qayd qilinadi.

Kislorod iste'mol qilish ko'rsatkichlari ishlarining ma'lumoti uchun, maksimal erishish vaqti aerob jarayonlari imkoniyatlarini tez ishga solish qobiliyatlarida aks etadi. Shug'ullanmagan sport-chilarda ish ma'lumoti uchun, kislorod iste'mol qilish maksimal kattaligi odatda, boshlangandan keyin 2-3 min ichida qayd qilinadi.

Oliy toifadagi sportchilar, asosan eshkak eshish bo'yicha ixtisoslashganlar, 400, 800 va 1500 m masofalariga yuguruvchilar 100, 200 va 400, 800, 1500 m masofaga suzuvchilar aerob jarayonlarini ko'proq safarbar qilish qobiliyatiga ega va boshlangandan keyin 30-40 s ichida eng yuqori ko'rsatkichlarga erishadi.

O'pkaga nafas olish natijaviyligini oshirish haqida, nafas olish ekvivalenti O₂ bo'yicha o'yab ko'rish qabul qilingan ya'ni, nafas olingan hajmida 1 litr kislorod iste'mol qilinadi. (VE/VO₂).

Ixtisoslashgan sportchilar trenirovkalar natijasida shug'ullanmagan kishilarga nisbatan olingan nafasdagi kislorodni bir xilda iste'mol qilish soni pasayib ketishi yo'nalishi kuzatiladi.

Yurak qon bosimi – (l min-1)- yurakning katta miqdorda tomirlarga qon xaydashi va lmin ichida tomirlarga xaydalgan qonning sonini aniqlash qobiliyati aks etadi. Yurak tashlanishi tinch holatda odatda 4,5-5,5 l ni tashkil qiladi, shug'ullangan odamlar shug'ullanganlarga nisbatan ancha oz (5-10%).

Eng yuqori jismoniy yuklamalarda yurak tashlanishi bir necha martaga o'sadi: shug'ullanmaganlarda-o'rtacha 4 marta (18-20 l min -1 gacha), aerob ishlab chiqishning yuqori darajasini talab qiluvchi turlarni ixtisoslashgan yuqori toifali sportchilarda 8-10 marta (40-45lmin-1 va ko'proq).

Sistolik bosim – markaziy gemodinamika tizimining quvvatini baholash va yurak oshqozonchasidagi har bir qisqarishda tashlangan qonlar soni bilan aniqlash uchun ishlatiladi. Shug'ullanmagan shaxslarda tinch holatdagi sistolik hajmi 60-70ml shug'ullanganlarda 80-90ml, yuqori toifali sportchilarda 100-110ml ni tashkil qiladi. Maksimal ishlarni bajarishda sistolik hajmi shug'ullanmagan shaxslarda 120-130ml gacha, shug'ullangan sportchilarda 150-160ml gacha, mashhur sportchilarda 200-220ml gacha kattalashadi.

YUCH 1minutda 180-190, alohida tayyorlangan sportchilarda xattoki, 1minutda 200-220 ga ko'tarilmaguncha sistolik hajm o'saveradi. YUCHning keyingi o'sishi, sistolik tashlanishni kam-ayishiga olib keladi.

Yurak hajmi (ml) shug'ullanmagan erkaklarda 1kg gavda masasiga 11,2ml ni, ayollarda 8-9ml ni tashkil qiladi. Yuqori toifali sportchilarda (uzoq masofaga yuguruvchilarda, velosiped xaydov-chilarda, chang'i sportchilarda) yurak hajmi erkaklarda 15,5-16ml/kg yoki 110-120m ga yetishini aniqlaydi (mashhur sport-chilarda 1300-1400 xattoki 1500-17—ml, ayollarda 1200m bo'lgan holatlari qayd qilingan).

Nazorat jarayonida odatda YUCH tinch holatdagi ko'rsatkichlari, standart yuklamada shuningdek, YUCH ni maksimal ko'rsatkichlarida qayd qilinadi. Tinch holatda YUCH ni pasayishi yurak qon tizimi vazifasining tejalishini va ishlab chiqishni aniq o'lchamlarida aks etadi.

Sport bilan shug'ullanmaydigan shaxslarda YUCH tinch holatda odatda 1minutda 70-80 ni tashkil qiladi, yuqori malakali sportchilarda 1minutda 40-50 xattoki 30-40 gacha pasayib ketishi kuzatiladi.

Yurakni uzoq vaqt kuchlanishi bilan ishlash qobiliyati aerob jarayonlarining hajmida ko'proq aks etadi. Yuragining ko'nikish darajasi

alohida yuqoriligi bilan ajralib turadigan sportchilarda 2-3 soat ishlash davomida YUCH ,bir daqisada 180-200, sistolik bosim 170-200, yurak qon bosimi 35-421 bo'lishi kuzatiladi.

Aerob jarayonlarga maksimal talab qo'yadigan yuklamalarda **kislorod arterio-venoz** farqi bu, ishlayotgan mushaklarning kislorod ite'mol qilishining muhim ko'rsatkichidir.

Gemodinamikali va metabolikali ko'nikish qayta qurishning xarakteri shunga olib keladiki ya'ni, oliy toifadagi sportchilarni (Masalan: velosipedchi shosseyniklar, uzoq masofaga yuguruv-chilar) 18-19% ga yetuvchi arteriya va vena qonida kislorod tarkibining farqi belgilanadi, shu bilan birga shug'ullanmagan shaxslarda eng katta yuklamalarda kattalik belgilab qo'yiladi.

Mushaklarda qon oqishi.

Mashg'lot jarayonida harakali va harakatsiz organlar o'rtasida qon oqishining taqsimlanishi amalga oshadi, shunday ekan yurak tashlanishining maksimal qismi maksimal ish bajaruvchi sport-chilarda 85-90%, shug'ullanmaganlarda 60-70% tashkil qiluvchi mushaklar ishlashiga qaratiladi. Bunda xayotiy muhim harakatsiz organlarni va sportchining tanasidagi to'qimalarni qon bilan ta'minlanish sharoiti, shug'ullanmagan sportchilarga nisbatan yaxshi bo'ladi. Standart ish vaqtida mushaklarda qon oqishi: 1-mashg'ulotgacha; 2-chidamlilik mashg'ulotidan 5 xaftadan keyin.

Mushaklarda qon kappilyarlarini tuzilishi.

Mushak to'qimalarini kappilyarlashtirish darajasi aerob mushak mexnat unumdorligida aks etadi, ishlayotgan mushak-lardagi qon oqish hajmini aniqlaydi va kapillyar to'qimali membra-nalar orqali energetik moddalarni (kislorod) uzatadi. Mashg'lotlar natijasida bitta mushak to'qimasidan o'tgan kapillyarlar soni ko'payadi. Shug'ullanmaganlarda mushak to'qimalaridagi 1mm

2 kapillyarning o'rtacha soni 325, sportchilarda 400-450 ni tashkil qiladi.

Ixtisoslashgan sportchilarning mushak to'qimalari 5-6 kapil-yarlar bilan, ayollarda 4-5, sport bila shug'ullanmaydiganlarda 3-4 o'ralgan bo'ladi.

Mushak to'qimalarining tuzilish xususiyatlari va kompozitsiyasi to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikning har-xil turlaridagi sportchi imkoniyatlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq.

SU to'qimaning mushak tizimida ko'p miqdorda joylashishi, biologik mushaklarning aerob xarakteridagi ishlarning chidam-liligida aks etadi, BS va BSb esa, apaerob xarakterli ishning chidamliligida aks etadi.

Mushaklardan ko'ndalang o'tgan u yoki bu turdagi to'qimalar maydoni kengayishidan, aerob va anaerob xarakterli ishlar chidamliligini aks etadi.

Mitaxondriyning o'lchami va zichlik hajmi qancha katta bo'lsa, oksidlanish metabolizmining mitoxondrial fermentlarini harakatini yuqoriligi ham muvofiq keladi va mushaklarning qondan olingan kisloroddan foydalanish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Axborot hajmi oshgan sari, sportchining aerob imkoniyatlarini aks ettiruvchi boshqa axborot ko'rsatkichlarida ham ya'ni, qon aylanishning

umumiy hajmida va gemogloblin sonini muvofiqligida, plazma hajmining aylanishida, eritrotsidlar hajmining aylanishida, qon plpzasidagi oqsillar konsentratsiyasida, maksimal sistolik va bosim pulsida, mushakning uglevodlar va yog'larni parchalash qobiliyatida qayd qilinadi.

11.8.Energiya sarflash tejamkorligini nazorat qilish.

Energetik potensial sarf qilishdagi tejamkorlik nazoratidan, turli ko'rsatkichlardan ya'ni, o'ziga xos yuklamalarning turli quvvatini qayd qilish jarayonini bajarishda va ular tugagandan keyin tiklanish bosqichining davomiyligida foydalaniladi. Ishning mexanik tomondan natijali va energetik jarayonlarini tejamkorligi haqidagi axborotlar yig'indisini olib keluvchi integral qo'rsat-kichlarga ajratiladi. Sport amaliyotida ishning mexanik natija-viyiligini qayd qilish keng qo'llaniladi.

Standart yuklamalar sharoitida ishning mexanik natijaviyligi oliy toifadagi sportchilarda eng yuqori 25-27% ni sport bilan shug'ullanmaydiganlarda eng yuqori 20-22% ni tashkil qiladi.

Ishning kislorodli qiymati ish birligiga (ml O2\Wt) sarf qilingan kislorod miqdori bilan baholanadi. Yuqori toifali sportchilarda ishning kislorodli qiymati sport bilan shug'ullan-maydiganlarga nisbatan 40-60% yuqoriligi bilan farqlanadi.

Gemodinamik ekvivalent – yurak tashlanishida kislorod istemol qilish munosabatlarini aks ettiradi va ishlayotgan organlarga qondan quyilayotgan kislorodni qayta ishlash natijaviyligini aks ettiradi.

Oliy toifadagi sportchilarning kislorod qayta ishlash tizimining yuqori natijaviyligi bilan ajralib turadi va 6,25-6,50 shart birliklardagi tartib kattaligida qayd qilinadi shuningdek, tezlilik-kuchlilik sport turini ixtisoslashtirgan sportchilarda va sport bilan shug'ullanmaydiganlarda gemodinamikali ekvivalent 8-9 miqdor birligidan pastga tushmaydi.

Nafas olish ekvivalenti – o'pka nafasidagi kislorodni ite'mol qilish munosabatlari aks etadi shuningdek, o'pkaga havodan tushayotgan kislorodni qayta ishlash natijaviyligi aks etadi. Oliy toifadagi sportchilarda kislorodni qayta ishlash natijaviyligi (24,5 shartli miqdor) sport bilan shug'ullanmaydiganlarga va sportning tezlilik-kuchlilik turi bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan (30-35 shartli miqdor) yuqori bo'ladi.

Nafas organida kislorod o'zlashtirish – (ml O2\Lo2) tashqi havo olish apparatining mexanik natijaviyligini xarakterlaydi va nafas mushaklarini kislorod iste'mol qilish vaqtidagi sarf etilgan ishini aniqlaydi.

Mashg'ulot vaqtida nafasning kislorod qiymati yuqori toifali sportchilarda sezilarli pasayadi va 2,6 ml O2 ni, sport bilan kam shug'ullanadiganlarda 4,8-5ml O2\O2 ni tashkil qiladi.

Yuklamani bajarishda puls qiymati – ishning davomiyligini va standart quvvatini bajarishda yurak qisqarishining umumiy soni xarakterlanadi. Ko'p miqdorda yurak qiqarishi ish bajarish vaqtida qayd qilingandek, tiklanish

bosqichida ham qayd qilinishi aniqlansa, yana ham aniq xarakterga ega bo'lgan bo'lar edi.

11.9. Sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini baholash usullari

Energiya ta'minlash tizimining imkoniyatlarini har tomonlama baholash uchun, yetarlicha nozik apparatura va murakkab tadqiqotlarni turli ko'rsatkichlarni katta miqdorini qayd qilish muhimdir. Bu munosabatlarda ko'pgina sport turlarining o'ziga xos yuklamalar sharoitida tekshirishni ta'minlab bo'lmazligi tadqiqotlar sifatini sezilarli tushirib yuboradi. Bundan tashqari, energiyata'minlash tizimining imkoniyatlarini nazoratida to'liq dasturlarni, ularning tayyorgarligida yashiringan rezervlarni ochish uchun, alohida aniq tahlilga muxtoj bo'lgan yuqori toifali sportchilarning uncha katta bo'lmagan guruhida amalga oshirish mumkin.

Agar belgilangan ish aerob yoki anaerob jarayonlarini safarbar qilish bilan bog'liq bo'lsa, sportchining ish qobiliyati aerob yoki anaerob imkoniyatlarning darajalarida ko'rinadi.

Alaktat anaerob zona.

Ularni baholash bo'yicha eng yaxshi testlar, maksimal jadallik bilan 25-45s oraliqda bajarilgan o'ziga xos ish hisoblanadi. Bu 200 va 400m masofaga yugurish, 50-75m masofaga suzish, kurashda maksimal tempda manekenni ko'tarib tashlashlar bo'lishi mumkin. hamma holatlarda, ko'rsatkich testga nisbatan qisqa vaqt (15s gacha) ichida eng yuqori imkoniyat darajalaridagi ish qobiliyatlarini ko'rsatadilar. Munosabatlar qanchalik 1ga yaqin bo'lsa, alaktat anaerob imkoniyatlari yuqori bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday testlar laktat anaerob imkoniyatlarda yetarlicha axborotli va ishonchlidir.

Bunda ishning oraliq tartibiga asoslangan: 4-6x30s, 10-15s li maksimal tezlik va to'xtalishli testlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Baholar natijasi avvalgi guruh testlariga o'xshagandek amalga oshadi.

Aerob imkoniyatlar

Sportchining 10-12 minut ichida egallagan masofasi baholanishning boshqa yo'li bilan amalga oshadi. Shuning uchun ommabop testlar, ishning 10-12 minut ichida o'tishini ta'minlovchi qat'iy me'yorlashtirilgan masofalarda maksimal tezlikda o'tishiga asoslangan.

Test tanlashda ishlatilgan yuklamalarni o'ziga xos mashg'ulot faoliyatiga va bellashuv xususiyatlarining yetarlicha me'yorga mos kelishi muhimligiga qattiq turib boshchilik qilish kerak. Masalan: Erkin kurash turidagi sportchilar uchun quyidagi testlar taklif etiladi:

1) alaktat anaerob imkoniyatlarini aniqlash uchun – “30 sekund ichidagi maksimal tempda manekenni buklab irg'itish” (birinchi uch marta tashlash vaqtining munosabatlari bilan oxirgi uchta tashlash vaqtining munosabatlari baholanadi);

2) laktat anaerob imkoniyatlarining aniqlash uchun – “1minut ichidagi tempda 15 marta manekenni buklab irg'itish” (chidamlilik tempi berilgan vaqt bo'yicha baholanadi);

3) aerob imkoniyatlarini aniqlash uchun – “1minut ichida tempda 7,5 marta manekenni buklab tashlash” (chidamlilik berilgan temp ishini davomiyligida baholanadi).

11.10. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Texnik tayyorgarlik nazorati, hamma sport turlari uchun o'ziga xos bo'lgan ko'rsatkichlardan foydalanishga bog'liq va sportchi mahoratini texnik yig'indisini baholaydi.

Bunday texnik tayyorgarlikning baholanishi quyidagicha:

- texnik hajmi (sportchining bellashuvlarda, mashg'ulot mashg'ulotlarida qo'llagan texnik usullar, harakatlarning umumiy miqdorini aniqlash yo'li orqali);

- bellashuv sharoitida texnik hajmning amalga oshirish darajasi (mashg'ulot hajmining bellashuvga bo'lgan munosabatlarida aniqlanadi);

- har tomonlama texnik tayyorgarlik bellashuvlarda va mashg'ulotlarda muvaffaqiyatli qo'llangan va egallangan turli harakat hodisalar asosida aniqlanadi;

- texnik tayyorgarlik natijasining absolyut (sportchi texnikasi va parametrlar etalonini bir-biriga solishtirish asosida), taqqoslash (sportchi texnikasi va turli ixtisoslarni solishtirish), amalga oshirish (bellashuv sharoitida harakat potensialini amalga oshirish darajasiga asoslangan) kabilarga bo'linishi;

- yo'ldan adashtiradigan omillarga nisbatan turg'unlik xarakteri (yo'ldan uruvchi omillar sharoitida harakatning asosiy dinamik va kinematik xarakterlarining mustahkamligi), jismoniy xarakteri (charchash, ob-havo sharoiti), ruhiy xarakteri (bellashuv vaoliyatining keskinligi).

Sportchilarning texnik mahoratini nazorat qilishda quyidagi baholardan foydalaniladi:

- integralli, bellashuv faoliyatida sportchining harakat potensiallarini amalga oshirish darajasini aniqlashga asoslangan;

- differensial, texnikaning bir necha asosiy elementlarini natijaviyligini aniqlash asosi;

- differensial hajmli, texnikaning alohida elementlarini natijaviyligini baholash va texnik mahoratning ko'rsatkichlar hajmining hisobi.

Texnik tayyorgarlik nazorati yengil atletikaning har bir turi uchun maxsus hisoblangan va yengil atletikaning tanlangan turiga ixtisoslanuvchining texnik mahoratini baholashga imkon beradigan ko'rsatkichlarni qo'llash bilan bog'liqdir.

Yengil atletikachi texnik tayyorgarligining eng muhim mezonini samaradorlik mezonidir. Texnik tayyorgarlikning mutlaq, qiyosiy hamda amalga oshiriladigan samaradorligi farqlanadi.

Mutlaq samaradorlik sport natijalari va sportchi texnikasini etalon o'lchamlar bilan taqqoslash ko'rsatkichlarida aks etadi.

Qiyosiy samaradorlik turli malakaga ega bo'lgan sportchilar texnikasi yoki sportchining o'z texnikasini musobaqa yoxud mashg'ulotlarning turli sharoitlarida taqqoslashni ko'zda tutadi.

Amalga oshiriladigan samaradorlik musobaqa sharoitida harakat imkoniyatlarini amalga oshirish darajasini aniqlashga asoslangan.

Texnik mahorat darajasi musobaqa faoliyatida jismoniy hamda ruhiy zo'riqlashlarni bartaraf etuvchi omillarning ta'siri sharoitida texnikaning barqarorligi asosiy dinamik hamda kinematik harakatlarning servariantligi bo'yicha baholanadi.

Musobaqa faoliyatlari texnikasining ishonchliligi, barqarorligi, oqilonaligi me'yorlari farqlanadi.

Texnik tayyorgarlikning oraliq nazoratida mashg'lot jarayonidagi kumulyativ effekt tufayli yuz beradigan o'zgarishlar qayd etiladi (bosqichdan bosqichga).

Joriy nazoratda mezo va mikrosikllarda mashg'lotning turli dasturlaridan foydalanish sababli kundan-kunga yuz beradigan harakat bosqichlari, qismlari va elementlaridagi o'zgarishlar aniqlanadi.

Tezkor nazoratda alohida mashg'lotda jismoniy yuklama, topshiriqlarga bo'ladigan tezkor reaksiya bilan bog'liq texnikadagi o'zgarishlar aniqlanadi.

Sport – texnik mahorat, jismoniy, ruhiy, nazariy tayyorgarlik bilan bog'liq. Nazariy tayyorlik darajasini, bajariladigan harakatlarning mohiyati va o'zaro aloqasini anglash, tahlil qila bilish, o'zgarishlar kiritish, harakatlarni oqilona boshqarish, harakatlarni tarzining idiomotor mo'ljallarini kengaytirish va chuqurlashtirish malakalarini nazorat qilish zamonaviy texnologiyalar (kompyuter, video-tenzodinamometrik texnika) asosidagi nazorat usullari bilan bir qatorda ruhiy-pedagogik nazorat usullaridan (o'z-o'zini tahlil, so'rovnoma asosida savol-javob, so'rov, kuzatuv, ekspertlar bahosi) foydalanish, texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish jarayonini optimallashtirishga imkon beradi (misollarga qarang).

11.11. Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish

Taktik tayyorgarlikning nazorati sportchining taktik mahoratini xarakteristikasi bilan bog'liq bo'lib, quyidagilardan tashkil topadi:

- taktikaning umumiy hajmi, sportchi yoki jamoaning mashg'ulot va bellashuv sharoitida foydalangan taktik yurishlar va variantlarning soni bo'yicha aniqlanishi;

- taktikaning har tomonlamaligi, hujum qilish himoya qilish, yolg'on xabar, sug'urta qilish va boshqa harakat va usullarni har-xilligini xarakterlash;

- taktikaning ratsionalligi, texnik-taktik harakatlar va usullarni, ijobiy natijalar olishdagi (gol urish, sanchish, urish, ochko olish) miqdorini xarakterlaydi;

- taktikani natijaviyligi, sportning texnik-taktik harakatini uning individual xususiyatlarini qo'llashda mos kelishini aniqlaydi.

11.12. Ruhiy tayyorgarlikni nazorat qilish.

Ruhiy tayyorgarlikning nazorati jarayonida quyidagilar baholanadi:

- shaxsli va axloq iroda sifatleri, har-xil sport turlaridagi bellashuvlarda yuqori sport natijalariga erishini ta'minlash (yetak-chilik qobiliyati, g'alabaga erishishning sabablari, kerakli daqiqa-larda hamma kuchlarni yig'ish qobiliyati, yuqori yuklamalarni ko'tarish qobiliyati, xis-xayajon turg'unligi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati);

- yuqori toifali raqib bilan bellashuvlarda qatnashib chiqish-ning barqarorligi, asosiy musobaqalarda yaxshi natijalarni ko'rsatish qobiliyati;

- turli bellashuv holatlarida va sportning o'ziga xos turlari bilan diqqatni bir yerga yig'ilganligi va hajmiga bog'liqligi;

- bellashuv oldidan va davomida kuchli hayajonni boshqarish qobiliyati;

- harakat parametrlarini (vizual, kinestetik) amalga oshirishni har-xil qabul qilish, mushak koordinatsiyalarini va axborotni qayta ishlashni ruhiy boshqarish qobiliyati;

- analizatorlar faoliyatining imkoniyatlari, sensomotor ta'sir, fazo va vaqt antipatsiyasi, vaqt tanqisligi, vaqtdan o'zib ketgan qarorlarni shakllantirish qobiliyati.

11.13. Bellashuv faoliyatini nazorat qilish

Bellashuv nazoratining nazorati sport natijalarini solishtirishni rejalashtirish bilan yoki avval ko'rsatilgandek, kelajakda amalga oshirish kerak bo'lgan maqsadlarda sportchi tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga qaratilgan.

Nazorat jarayonida, alohida texnik usullarning va taktik harakatlarining umumiy miqdori, qayd qilinadi; sport variativ-ligining texnik va taktik, mustaxkamligi aniqlanadi; sportchi organizmining hayot faoliyatining asosiy tizmlari shuningdek, ruhiy jarayonlari kechishining ta'siri o'rganiladi.

Bellashuv faoliyatining nazorati (integral ko'rsatkichlar), parametrlar majmuasini qayd qilish, sport natijalarini hisobga olish bilan bir qatorda, sportchi harakatining alohida komponentlaridagi musobaqa mashqlarining turli qismlari, elementlari, fazalarini xarakterlashni talab qiladi. Metrlab o'lchovchi sport turlarining bellashuv faoliyatida (yengil atletika, suzish, velosiped xaydash, konkida yugurish, eshkak eshish) sport natijalarini baholashda quyidagi holatlar, ya'ni startga vaqtning ta'siri, maksimal tezlikning davomiyligini ushlab turish va erishish vaqti, maksimal tezlik darajasi, masofaning turli maydonlaridagi tezlik, taktik holatining xarakteri, finishning natijaviyligi, qadamlarning uzunligi va chastotasi qayd qilinadi.

Sport natijalari shartli birlik (ball, ochko) bilan o'lchanadigan, bellashuv dastursini bajarish shart bo'lgan (badiiy vasport gimnas-tikasi, akrobatika, suvga

sakrash, figurali uchish) sport turlaridagi nazorat harakatning ma'nodorligi, artistlikini aniqlash bilan belgilanadi.

Sport natijalari shartli birlik bilan o'lganadigan sport turlarining (ochko) variativ holatlaridagi harakatni bajarishda (futbol, xokkey, basketbol, gandbol, kurash, boks) nazorat jarayonida alohida o'yinchilar va jamoalarning texnik-taktik harakatini jadalligi, natijaviyligi hisobga olinadi. Jadallik texnik-taktik harakatning umumiy bajarilish miqdori bo'yicha baholanadi. Natijaviylik harakatni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz bajarilishiga qarab baholanadi.

Masalan: bellashuv faoliyatining futbol bo'limlarida nazorat natijaviyligi jadvalda keltirilgan...

11.6-jadval.

1987-1988 yillarda futbol buyicha olimpiada terma jamoasining bellashuv faoliyatidagi ko'rsatkichlar miqdori. (A. Koloskov va boshqalar)

Texnik-taktik mahorat	Ko'rst o'rtacha	kichlar minimum	kichlar maksimum	Model birinchi	darajasi ikkinchi
Hujumning natijaliligi					
himoyaning ishonchliligi	14,5	10,8	22,0	18	15
o'yin ko'rsatkichlarining hajmi	93,1	89,4	95,3	92	90
urishning natijaliligi	123	105	141	120	115
o'yinlar soni:	13,3	0	25	12	8
ichkaridan hujum qilish	55	43	72	70	60
darvozaga urish	13	7	21	20	17
qiyin holatlar	5	3	9	8	6
hujum zonasida yo'qotish	55	81	37	25	30
himoya zonasida yo'qotish	23	34	13	10	15
birinchi uzatishdan keyin yo'qotish	38	60	23	15	20
yakkakurash, soni	181	160	195	185	180
brak protsenti	32	34	28	32	36
uzatish, soni	360	340	380	355	250
brak protsenti	26	30	23	20	22
TTD ni umumiy soni	680	560	740	730	700

11.14. Mashg'ulot va bellashuv yuklamalarning nazorati.

Mashg'ulot va bellashuv yuklamalari nazorati ikkita darajada amalga oshadi. Birinchi daraja mashg'ulot va bellashuv yuklamalari haqida ko'proq umumiy axborot olish va quyidagi asosiy ko'rsatkichlarni bahosi qayd qilinishi bilan bog'liq bular: ishning soatlardagi hajm shakli, shug'ullangan kunlar soni, mashg'ulot mashg'lotlari, bellashuv kunlarining soni. Ikkinchi daraja yuklamaning tafsilot xarakterlarini ko'rib chiqadi shuningdek, bir qator shaxsiy ko'rsatkichlarni va alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan o'ziga xos parametrlarni katta miqdorini kiritishni talab qiladi.

Musobaqa yuklamalarini nazorat qilish

Bunda, har-xil tizimlar tuzilishida yuklama kattaligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda (bosqichda, makrosiklda, mashg'ulotlarda); uning koordinatsion murkkabligida, tayyorgarlikning har tomonlama amalga oshirishdagi yo'nalishlarning afzalligi, turli sifat va qobiliyatlarning rivojlanishi. Masalan: jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar nazoratida, quyidagi sifatlarni rivojlantirishga sarf qilingan ish hajmida aniqlanadi: tezlilik-kuchlilik, kuchlilik, anaerob ishlaridagi kuchlilik, aralash va anerob xarakter, bo'g'inlarning harakatchanligi, koordinatsion layoqat.

11.7-jadval.

Olimpiada mavsumidagi gimnastikachilarning bellashuv jarayonidagi asosiy dinamik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	1985-y	1986-y	1987-y	1988-y
Mashg'ulot kunlarining soni.	215-245	220-240	223-250	185-208
Umumiy vaqti, soat	1000-1200	1100-1250	1176-1429	1050-1143
Miqdorlar:	420-440	450-520	480-520	420-455
Mashq va mashg'lotlari elementlar	32-43	30-47	28-55	30-46
bellashuvlar	3-6	3-7	3-7	3-8
bellashuv kunlari	7-17	8-17	9-17	8-22
startlar	34-77	39-75	40-80	33-96
Tekshiruv mashg'ulotlari	12-20	12-22	15-26	20-30
modellastirilgan mashg'lotla	25-36	20-32	25-35	35-50
Yuklamaning bir kundagi maksimal parametrlari:	9-16	7-15	9-21	19-23
Kombinatsiyalar sakrashlar	14-24	10-16	20-35	17-34
yuklamaning bir haftadagi maksimal parametrlari:	52-100	41-84	52-84	74-118
Kombinatsiyalar sakrashlar	82-130	60-96	117-160	83-180

11.8-jadval.

Olimpiada mavsumidagi (terma jamoa bo'yicha o'rtachasi) mashg'ulot yuklamalarining oy o'rtasi dinamik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar				
Miqdori:				
mashg'ulot kunlari	24	24,8	24	24,6
mashg'ulot	41	44	47	54,2
mashg'lotlari	127	130	130	138
mashg'ulot mashg'lotlari	10 702	11 419	9769	9863
elementlar	179	174	167	169
kombinatsiyalar	274	315	265	285

11.9-jadval.

Olimpiada terma jamoasining a'zosi – gimnastikachilarning 1988 yildagi bellashuv yuklamalarini bajarish rejasi.

Mashg'ulot yuklamasi	Reja	Bajarish	%
Miqdori:			
Mashg'ulot kunlari	216	205	95
Mashg'ulot mashg'lotlari	507	466	90
Mashg'ulot mashg'lotlari	1177	1153	98
Elementlar, ming	87.2	74.4	85.3
Kombinatsiyalar	1670	1370	82
Sakrashlar	2700	2157	80

Yuqoridagi sanab o'tilgan ko'rsatkichlardan foydalangan holda, alohida mashg'lotlardan boshlab ko'p yillik tayyorgarlik bilan tugagan mashg'ulot jarayonlarining tizimlaridagi yuklamalarni nazorat qilish mumkin.

11.10-jadval

Gimnastikachilarning XXIV Olimpiada o'yinlariga tayyorgarligining yakuniy bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarining hajmi

Sportchilar	Elementlar soni, ming	Kombinatsiyalar soni			Tirgikli sakrashlar soni			
		Majbuuriy	Ixtiyoriy	Hammasi	Majbuuriy	Ixtiyoriy	hammasi	Shu jumladan musobaqa
Y. Shishunova	20,1	322	264	586	105	347	452	175
O. Omelyanchik	20,2	305	202	507	134	135	269	132
S. Baitova	16,2	195	76	271	87	183	270	190
S. Baginskaya	17,6	225	149	374	140	201	341	200
O. Strajeva	25,2	262	183	445	213	242	455	192
N. Lashenova	19,0	284	179	463	187	311	498	202
Y. Shevchenko	17,7	245	148	393	132	166	298	148

11.11-jadval

Yuqori malakali gimnastikachilarning bellashuvlaridagi yuklamalar hajmi.

Sportchilar	Musobaqalar	Musobaqa kunlari	Startlar
Y. Shishunova	6	16	76
S. Boginskaya	7	19	80
N. Lashenova	8	22	96
S. Baitova	5	14	55
Y. Shevchenko	8	19	80
O. Strajeva	7	17	66

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish.

har-xil bellashuv turlarining miqdorida va munosabatlarida aks etuvchi (tayyorlov, nazorat, yetaklovchi), bellashuv startlarining umumiy soni (o'yinlar, to'qnashuvlar, yakkakurashlar) ko'rsatkich-larda ishlatiladi va ularning alohida bellashuvlardagi maksimal soni, alohida kunlari, kuchli raqiblar bilan uchrashuvlar soni.

11.12-jadval

1985-1988 yillarda Olimpiada mavsumidagi mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining jadalligi bo'yicha(% ishning umumiy hajmi) taqsimlanishi

Jadallik zonalari:	Yuklama xarakteristikasi				
1-ChSS 1min. 130 gacha	26,2	24,8	22,3	17,85	22,3
2-ChSS 1min 130-150	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
3-ChSS 1min 150-170	6,7	7,0	7,0	8,0	8,0
4-ChSS 1min 170dan yuqori	3,0	6,0	7,0	8,0	7,0
Kuch yo'nalishi	10,0	10,7	10,9	11,1	10,9
Bellashuv yuklamasi	43,8	42,2	43,7	46,2	43,7

Yuqorida bayon qilingan materialda 1988-yilgi Olimpiada o'yinlaridagi sport gimnastikasi (ayollar) va velosiped sportida ixtisoslashgan Sobiq ittifoq

sportchilarining tayyorgarligi tasvirlangan. Ushbu berilgan jadval Seulda o'tkazilgan 24 Olimpiada o'yinlaridagi Sobiq ittifoq gimnastikachilarning 4 yillik mavsumiy tayyorgarligining mashg'ulot va bellashuvlardagi yuklamalari haqida to'liq tasavvur beradi (Rodionenko, Cheresheva). Bu o'yinlarda gimnastikachilar muvaffaqiyatli qatnashib, jamoa birinchiligida oltin medal va boshqa ko'pkurash turlarida 5ta medallarni (1ta oltin, 2ta kumush, 2ta bronza) qo'lga kiritdilar.

1988-yil kombinatsiyalari bo'yicha yuklamaning bir xaftalik dinamik ko'rsatkichlari. 1 – "Moskovskie Novosti" gazetasining bellashuvga sovrini; 2 – Mamlakat chempionati; 3 – Mamlakat kubogi; 4 – Olimpiada o'yinlari.

1980-1990-yillar Jahon chempionati va Olimpiada o'yinlarining terma jamoalariga ilmiy-uslubiy ta'minlanish tayyorgarligiga javob beruvchi mutaxassislar guruhi tomonidan ishlangan velosiped sportidagi mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining nazorat tizimi.

Batterflecha suzish bo'yicha 100m masofada ixtisoslashgan oliy toifadagi uchta suzuvchining bellashuv faoliyati natijaviyligining nazorati (1-3).

Mavzu bo'yicha savollar

1. Nazoratning maqsadi, ob'ekti va turlari?
2. Nazoratda ishlatilgan ko'rsatkichlarga talablar?
3. Sport maktablaridagimajmuaviy nazoratning asoslari?
 - a) sportning mavsumiy turida;
 - b) sportning tezlilik-kuchlilik turida;
 - d) sportning murakkab koordinatsiyali turida;
 - e) sportning o'yin turlarida;
 - f) sportning yakkakurashlarida?
4. Nazoratning turlari va ularning xarakteristikasi? Nazorat turlarining maqsad va vazifalari?
5. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichidagi pedagogik nazoratning ko'rsatkich normativlarini asoslang?
6. Tayyorgarlikning ixtisoslashgan bosqichidagi pedagogik nazoratning normativ ko'rsatkichlarini asoslang?
7. Tayyorgarlikning chuqur-ixtisoslashgan bosqichidagi pedagogik nazoratning normativ ko'rsatkichlarini asoslang?
8. Amalga oshirish bosqichidagi pedagogik nazoratning nomativ ko'rsatkichlarini asoslang?
9. Sportning yuqori yutuqlarini mustaxkamlash va amalga oshirish bosqichidagi pedagogik nazoratning normativ ko'rsatkichlarini asoslang?
10. Yosh sportchilarning meditsina-biologik pritsipial tuzilishini bayon qiling?
11. Sport mashg'ulotsidagi pedagogik nazoratning o'ziga xos xususiyatlari?
12. Mashg'ulotlar va bellashuvlardagi nazoratning shakllari va usullari?

13. Yosh sportchilarning umumiy va maaxsus jismoniy tayyorgarligida nazorat o'tkazish va tashkil qilishning prinsipial xususiyatlari?

- a) egiluvchanlik;
- b) tezlik qobiliyati;
- d) koordinatsion qobiliyati;
- e) chidamlilik;
- f) sportchining anaerob va aerob imkoniyatlarini nazorati;

14. Yosh sportchilarning sportning har-xil turida maxsus-harakat tayyorgarligida nazorat o'tkazishning shakllari va usullari?

15. Sportchilarning turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlik nazoratining o'ziga xos xususiyatlari?

16. Sportchilarning turli sport turlaridagi texnik tayyorgarlik nazoratining o'ziga xos xususiyatlari?

17. Sportchilarning har-xil sport turlarida ruhiy tayyorgarlik nazoratining o'ziga xos xususiyatlari?

18. Sportchilarning har-xil sport turlarida bellashuv faoliyati nazoratining o'ziga xos xususiyatlari?

19. Sportchilarning turli tayyorgarlik bosqichida majmuaviy vrach nazoratining xususiyatlari.?

20. Tekshirish natijalarini baholashni shakllari va usullari?

- a) sog'lik holatini baholash;
- b) jismoniy rivojlanishini baholash;
- d) funksional holatini baholash;
- e) funksional tayyorgarligini baholash;

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bakulev Y.S., Kuzmin V.V. Повышение эффектив-ности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации //Ученые записки № 11 (57) , 2009
2. Guba, V.P. Спортивный отбор как учебная диссип-лина / Теория и практика физической культуры. – 2008 № 2. – s. 62 – 64.
3. Izaak, S.I. Мониторинг физического развития и физи-ческой подготовленности: теория и практика: monografiya / S.I. Izaak. – М.: Sovetskiy sport, 2005. – 196 s.
4. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры : ucheb. М. : Sport. Akadem Press, 2011. 543 s
5. Myakinchenko Y.B., Seluyanov V. N. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М. : TVT Divizion, 2009. 360 s
6. Nikitushkin V.G. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. М. – 2009.
7. Salamov R.S. Sport mashg'lotining nazariy asoslari. Toshkent 2005. B.264.
8. Seluyanov V. H., Sh yestakov M. P. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. М. : Sport. Akadem. Press, 2000. 112 s.
9. Semenov, L.A. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогич-еские аспекты: учеб. метод. пособие. – М.: Sovetskiy sport, 2005. – 142 s.
10. Sergienko L. P. Спортивный отбор: теория и практика: monografiya: / L. P. Sergienko. – М. Sovetskiy sport, 2013 – 1048 s: il. (Seriya "Sport bez granis").
11. Shestakov, M.P. Opredelenie odarennostey i poisk talantov v sporte / M.P. Shestakov, V.N. Seluyanov. – М.: Sport Akadem Press, 2000. – 112 s.
12. Sologub Y. B., Taymazov V. A. Sportivnaya genetika : ucheb. posobie. М. : TerraSport, 2000. 127 s
13. Syachin V.D. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах легкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: диссертация ... доктора педагогических наук:13.00.04. - Moskva, 1996 - 308 s.: il.
14. Umarov D.X., Umarov M.N. Sportda saralash, model-lashtirish va bashorat qilish. Toshkent 2023. – 516 b.
15. Xolodov, J.K. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие выс. учеб. заве-дениИ/J.K. Xolodov, V.S. Kuznesov. – 4-ye izd., – М.: Izdatelskiy sentr "Akademiya", 2006. – 480 s.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. XORIJIY MAMLAKATLARDA SPORTGA SARALASH TIZIMINI TUZILISHI	5
1.1. Germaniyada sportdagi saralash tizimi	5
1.2. Germaniyada sportdagi saralashning tashkiliy shakllari	7
1.4. Xitoyda sportdagi saralovning o'ziga xos xususiyatlari	10
1.5. Rossiyaning sportdagi saralash tizimi	14
1.6. Italiyada sportdagi saralashning tashkiliy asoslari.....	15
1.7. Fransiyada sportdagi saralash tizimi	16
1.8. Avstraliyada sportdagi saralashning xususiyatlari	18
1.9. Polsha bolalar-o'smirlar klub seleksiyalariga saralash tizimi	19
II BOB. SPORT ISTE'DODI VA UNI RIVOJLANISH GENETIKASI.....	24
2.1 Sport iste'dodining tuzilishi	25
2.2 Sport iste'dodlarining aniqlash omillari	31
2.3 Harakat qobiliyatlari, iqtidor va nishonalar	31
2.4. Sport iste'dodining vorisiyligi.....	36
III BOB. SPORTCHILAR TAYYORLASHNI BOSHQARISH	48
3.1. Sportchilar tayyorlash tizimini boshqaruv asoslari. Boshqaruv maqsadi, ob'ekti va turlari	48
3.2. Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari	64
3.3. Yosh sportchlar tayyorgarligini boshqarish tizimining asosiy qoidalari	65
IV BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORTCHILARNI SARALASH VA YO'NALTIRISH.....	75
4.1 Saralash va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqadorligi	75
4.2 Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish	80
4.3. Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish	89
V BOB. SPORTGA YAROQLILIKNI ANIQLASH.....	98
5.1. Sportga yaroqlilikni aniqlash tizimining asoslari	103
5.2 Sportga yaroqlilikni aniqlash davrlari va bosqichlari	104
5.3. Sportchilarning somatik rivojlanishi xususiyatlari	108
5.3.1. Sport saralovida somatik rivojlanishni aniqlash uslubi.....	117
5.4. Sport talantini erta aniqlashning zamonaviy nazariyasi va uslubi.....	119
dolzarb muammolari.....	119
5.5. Sport imkoniyatlari va qobiliyatni aniqlash.....	121
5.6. Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishning tizimli yondashuvi	124
5.7. Sport qobiliyatlarini rivojlanishida psixofiziologik shart sharoitlar.	125
5.7.1. Asab tizimlarining turlari va sport jarayonidagi ahamiyati	125
5.7.2. Har- xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari	127
VI BOB. SPORTDA PROGNOZLASHTIRISH	133

6.1. Sportda prognozlashtirishning metodologik va nazariy jixatlari	133
6.1.1. Sportda prognozlashtirishning metodologik omillari	133
6.1.2. Prognozlashtirishning asosiy jixatlari	137
6.1.3. Prognozlashtirish va rejalashtirish boshqaruvning fuksiyasi sifatida	137
6.1.4. Sportda istiqbolli rejalashtirish muammolari	140
VII BOB. PROGNOZLASH USULLARI	141
7.1. Qisqa va o'rta muddatli prognozlash	141
7.2. Uzoq va o'rta uzoq muddatli prognozlashtirish	145
VIII BOB. SPORTDA MODELLASHTIRISH.....	145
8.1. Umumiy qoidalar	149
8.2. Tayyorgarlik modellari	150
8.3. Mahorat modeli.....	154
8.4. Bellashuv faoliyatining modellari	156
8.5. Bellashuv modeli	157
8.6. Morfofunktsional model.....	158
8.7. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi.....	158
IX BOB. SPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMINING MODELLASHTIRISH.....	160
9.1. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash	164
9.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi	164
(modelning asosiy tarkibiy qismi).....	177
9.3. Egiluvchanlikni nazorat qilish.....	179
X BOB. SPORT MUSOBAQALARINING TIZIMI	179
10.1. Umumiy tushuncha	179
10.2. Musobaqalar va ularda muntazam qatnashib borish	181
10.3. Sport bellashuvlarining turlari.....	182
10.1-jadval.....	184
10.4. Tayyorlov tizimidagi bellashuvlar	185
10.5. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi	187
10.6. Musobaqa faoliyatidagi texnika	190
10.7. Musobaqa faoliyatining tuzilishi	195
10.9. Mashg'ulot yuklamalarining tuzilmasi	205
10.9.1. Yillik davrda mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini rejalashtirish.....	207
10.10. Tiklanish tadbirlari	208
XI BOB. SPORT MASHG'LOTLARIDA NAZORAT	208
Nazorat turlari.....	209
11.1. Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar.....	210
Sport turidagi o'ziga xoslikning muvofiqligi.....	210
Shug'ullanuvchilarning yoshi va malaka qobiliyatini mos kelishi.....	211
Mashg'lot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi.....	212
11.2. Jismoniy tayyorgarlik nazorati.....	212
11.3. Kuch sifatlarining nazorati.....	214
11.3.1. Egiluvchanlik nazorati.....	214

Umurtqa pog'onasi bo'g'inlaridagi harakatchanlik.....	215
To'piq bo'g'inlaridagi harakatlanish.....	216
11.3.2. Tezlik qobiliyatlarini nazorati.....	216
Yakka harakat tezligidagi nazorat.....	219
11.3.3. Koordinatsion layoqat nazorati	221
11.3.4. Chidamlilik nazorati	222
11.4. Sportchi chidamliligini yaxlit baholash.....	224
11.5. Sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini nazorati	225
11.6. Anaerob jarayonlarining quvvatini va hajmini nazorat qilish	226
11.7. Aerob jarayonlaridagi quvvat va hajmning nazorati.....	229
11.8. Tejamkorlik nazorati.....	230
11.9. Sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini baholashda sport pedagogikasining usullari	231
11.10. Texnik tayyorgarlik nazorati.....	232
11.11. Taktik tayyorgarlik nazorati	233
11.12. Ruhiy tayyorgarligining nazorati.....	233
11.13. Bellashuv faoliyatining nazorati.....	297
11.14. Mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining nazorati	304
Foydalanilgan adabiyotlar	304

QAYDLAR UCHUN

Ruled lines for recording on page 246.

QAYDLAR UCHUN

Ruled lines for recording on page 247.

