

7А 01
К-38

Ф.КЕРИМОВ, М.УМАРОВ



**СПОРТДА
ПРОГНОЗЛАШТИРИШ ВА
МОДЕЛЛАШТИРИШ**

808

42

411

Y

Handwritten text at the bottom edge of the page, possibly a page number or reference.

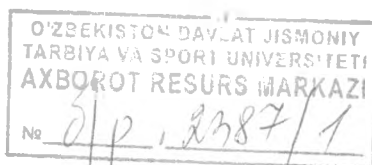
4A.71
K-38

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ

Ф.КЕРИМОВ, М.УМАРОВ

СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ ВА МОДЕЛЛАШТИРИШ



ТОШКЕНТ - 2018

Керимов Ф.А., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 168 б.

Муаллифлар:

Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор
Умаров М.Н – педагогика фанлари номзоди, доцент

Дарслик СПОРТДА прогнозлаштириш ва моделлаштириш бўйича Жисмоний тарбия институти ва университетларнинг жисмоний тарбия факультетлари магистрантлари учун мўлжалланган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологиялар марказининг инновация ишлари дастури доирасида тайёрланган.

Дарслик кенг фойдаланувчи ва мутахассисларнинг талабига биноан қайта нашрга тайёрланди.

ЎЗ БОШҚАРИШИ ТАЙЁРЛАШНИ БОШҚАРИШИ

1.1 Спортчиларни тайёрлаш тизимини бошқарув асослари

Бошқарув мақсади, объекти ва турлари

Ушбу вазифанинг 70 йилларининг бошидан машғулот жараёнини бошқариши бир қатор мутахассисларнинг тадқиқот объектига айланди. Улар ўз тадқиқотлари йўналиши этиб кибернетик ёндашув усулини асос қилиб олишди. “Бундай нуқтаи назардан спорт тренировкисига умуман олганда, соғлом инсон организми физиологиясини махсус ташкиллаштирилган бошқариш сифатида қараш мақсадга мувофиқдир”.

Албатта, бундай тор маънода жисмоний тарбия ва спорт машғулоти мушкул динамик ўз-ўзини бошқарувчи тизимларни бошқариш назариясининг ҳосиласи сифатида қараш мумкин.

Кибернетика томонидан шакллантирилган бошқарув қонуниятлари асоси, фақатгина сабаб-оқибат боғлиқлиги мавжудлиги билан характерланувчи мушкул динамик тизимларга ўз-ўзини бошқариши мумкин деган нуқтаи назарга олиб келади; бошқарув жараёни тизимни турғунлашувига руҳсат берувчи антиташкилланувчи характерга эга; бошқарув ва ахборот ажралмас бир бутундир. Ўз-ўзини бошқарувчи тизимларнинг муҳим омилири теъдири алоқалардир, улар бошқарувни мақсадга йўналтирилгани ва оптимал ва функционаллигини таъминлайди. Бундай ҳолда бирон-бир муҳим қисмини тушириб қолдириш жуда қийиндир, чунки ҳар бир қисмга чиқиш мавжуддир. Масалан, спорт натижаларини аниқловчи сифатга - уни баҳолаш усули, ривожланиш услубиятини режаланштираётган натижа меъёрини белгилаш, уларни вақт бўйича тақсимлаш тартиби ва ҳ.к.

Бу ҳолда бошқарув жараёни тартибга тушади, мусобақа физиологиясининг тузилмаси ва унга мос келувчи спортчиларнинг функционал имкониятларини ташхислаш услубияти, мусобақа физиологиятига тайёргарликнинг турли компонентларини такомиллаштиришнинг йўналтирилган моделлар, усуллар ва воситалар тизимини мустаҳкам боғлайди.

Мазкур ғоялар узок муддатли тайёргарлик истиқболли дастурини ишлаб чиқаришда ўз самарасини беради (Платонов, 1997).

Тайёргарлик жараёнини бошқаришнинг мақсади спортчи физиологиясини такомиллаштириш, юқори ютуқларни эриштириш таъминловчи мақсадли тайёргарликни ривожлантириш. Спорт

машгулотини бошқаришнинг объекти-спортнинг интизоми, унинг тезкор, даврий, босқичли ҳолатининг сабаби бўлган қўлланиладиган машгулот ва мусобақа юкламаси, спорт тайёргарлиги тизимида унга таъсир мажмуасининг барчасидир.

Машгулот жараёнини бошқариш ҳам спорт машгулоти тизими имкониятларини (қонуният, омил, ҳолат, восита ва усулар ва ҳ.к. ҳамда машгулот ва мусобақадан ташқари (махсус анжом, ускуна ва машгулотлар, қайта тикланиш воситалари, иқлим омиллари ва б.) омилларини мажмуавий қўллашни кўзда тутди. Бир томондан, бу спорт машгулоти жараёнида бошқарувни ўта мураккаблиги, иккинчи томондан, амалга оширилган ечимларнинг асосланганлиги ҳолида унинг катта самарадорлигини белгилайди (1-расм).

Машқ жараёнини бошқариш мураббий томонидан спортчининг фаол иштирокида амалга оширилади ва уч гуруҳ амалиётларни ўз ичига олади:

- спортчиларнинг ҳолати тўғрисида ахборот йиғиш, буларга жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлик, турли функционал тизимларнинг машгулот ва мусобақа вазифасига таъсирчанлиги, мусобақа фаолиятининг кўрсаткичлари киради ва ҳ.к;

- ушбу ахборотни ҳақиқий ва берилган кўрсаткичлар билан солиштириш асосида таҳлил қилиш, кўзланган самарага эришишни таъминловчи машгулот ва мусобақа характеристикаларини режалаштириш ва аниқлаштириш;

- машгулот ва мусобақа фаолиятдан кўзланган самарага эришишни таъминлаш, мақсад ва вазифалар, режа ва дастурлар, восита ва усулларни ишлаб чиқариш ва жорий этиш йўли билан қабул қилиш.

Спорт машқи жараёнини бошқаришнинг асоси бўлиб, спортнинг турли ва доимо ўзгарувчан имкониятлари, унинг функционал ҳолатининг ўзгариши, ҳамда спортчидан мураббийга келадиган қуйидаги тўрт турдаги қайта алоқа тўғрисида ахборот хизмат қилади;

1) спортчидан мураббийга келувчи маълумотлар (саломатлик, ишга муносабати, кайфияти ва бошқалар);

2) спортчининг ўзини тутиши тўғрисида маълумотлар (машгулот ҳажми, уни бажарилиши, аниқланган хатолар ва ҳ.к.);

3) машқларнинг тезроқ самараси тўғрисида ахборот (машқ юкламаси натижасида функционал ўзгариш характери).

4) машгулотнинг кумулятив ва келгуси самараси тўғрисидаги маълумотлар (спортчининг тайёргарлик даражасини ўзгариши);

| бошланғич кўрсаткичлар | модел характеристикалари | Машғулот жараёни тузилмаси | тест ва аъзорат меъёrlары тизими |
|----------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| беллашу в фаолляти | тайёрларликнинг асосий таркибий қисмларининг мохияти | беллашу в тренировка юкларлари-нинг параметрлари | беллашу в фаоллятининг |
| функционал тайёрларлик | функционал тайёрларлик | тренировка жараёнининг туря бүтин-ларининг кетма-кетлиги | тайёрларликнинг асосий томонларининг |
| функционал тайёрларлик | функционал тайёрларлик | Уқу-тренировка жараёнининг меърий кўрсаткичлари | функционал тайёрларлик |
| тайёрларликнинг асосий томонлари | тайёрларликнинг асосий таркибий қисмларининг мохияти | беллашу в тренировка юкларлари-нинг параметрлари | тайёрларликнинг асосий томонларининг |
| беллашу в фаолляти | тайёрларликнинг асосий таркибий қисмларининг мохияти | беллашу в тренировка юкларлари-нинг параметрлари | беллашу в фаоллятининг |

1-расм. Спорт машғулоты жараёнини бошқариш тузилмаси

Машғулот жараёнида спортчининг турли ҳолатларини бошқариш лозимлиги муносабати билан бошқарувнинг бир неча турларини санаб ўтиш мумкин:

- босқичли - йирик тузилмали машғулот жараёнлари мажмуасида тайёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган (кўп йиллик тайёрлик босқичлари, макроцикллар ва даврларда);

- кундалик - микро ва мезодаврдаги машқлар, баъзи мусобақалар даврида спортчининг ўзини тутишини такомиллаштиришни таъминлайди;

- тезкор - меҳнат ва хордик тартиби, алоҳида машғулот ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғидаги ҳаракат характеристикалари, машғулотлар дастури, алоҳида мусобақа ва курашларда спортчи организмнинг таъсирчанлигини такомиллаштиришга йўналтирилган.

Спортчининг ҳолати, машқ ва мусобақа фаолиятини бошқаришнинг самарадорлиги кўплаб элементлар билан аникланади, уларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин:

1) дастлабки шароит; 2) жараён; 3) амалга ошириш.

Шундай қилиб, спорт машғулотларини такомиллаштириш учун бошқарув назарияси, инсон организмни тизим сифатида ўзига ҳослиги, кўникув жараёнини бошқариш омилларининг умумий қонуниятларига асосланиши лозим. Спорт машғулотларига инсон организмни кўникувини бошқарув омилларга мажмуавий кўзгатувчи сифатида спорт машғулотларини келтириш мумкин. Бундай кўзгатувчининг таъсирини бажарилаётган машқ тузилмасини мувофиқлаштириш, машқларни бажариш давомийлиги, машқларни бажариш жадаллиги, машғулотлар ва хордик тартиби, машқларни такрорлаш миқдори, ҳаракат вазифаси билан шартланади.

Босқичли бошқарув

Босқичли бошқарув йирик тузилмавий ташкилотларда шундай тузиладики, бунда мақсадга эришиш ва асосий вазифаларини аниқ элементлар асосида ечими, кўп йиллик макратузилма-босқичи тайёргарлиги, тайёргарликнинг асосий тури, макроцикл, давр ёки жараёни таъминлайди. Босқичли бошқарувнинг самарадорлигини умумий сондаги омиллар асосида аникланади:

- макротузилманинг аниқ элементи якунида, спортчи эришиши лозим бўлган тайёргарлик даражаси тўғрисида аниқ тасаввурлар мавжудлиги;

- жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлик вазифаларини ечиш воситалари ва усулларини вақт бўйича оқилона тўплаш ва самаралаш;

- тайёрлов жараёнини самарадорлиги ва унга ўзгартиришлар қиритишни назорат қилишни объектив тизими мавжудлиги;

Кўп йиллик тайёргарликни ҳар бир босқичи, макроцикл, давр ва ҳ.к. ўз олдига қўйган мақсад ва вазифалардан келиб чиққан ҳолда бошқарув тизимини аниқлайди. Масалан, кўп йиллик тақомиллаштиришнинг дастлабки босқичида, яъни тайёргарликнинг бошланишида, бошқарув жараёни ҳар томонлама шаклланган техник тайёргарликка, жисмоний сифатларнинг кўзланган энг муҳим натижаларига эришиши, булар - тезлик қувват, чидамлик-чаққонлик, мослашувчанлик, маълум спорт турини энг муҳим функционал тизимларнинг имкониятлари, бошланғич тайёргарликка мос бўлган психологик сифатлар ва бошқалар.

Юқори натижага эришиш вазифаси турган вақтда индивидуал имкониятларни максимал ишга солиш ва уларни мусобакаларда намоён этиш даврида бошқарув жараёни бошқача йўналиш касб этили ва режалаштирилган натижага этишни таъминлайдиган, спорт маҳоратини энг юқори савиясини намоён этиш заруриятига бўйсунди. Булар, юқори натижаларга эришишга йўналтирилган тайёрликни босқичли бошқарув жараёни кўзда тутган даврда амалга ошириладиган бир қатор амалиётлар билан боғлиқ.

Босқичли бошқарувнинг самарадорлиги аввало, мусобақа фаолиятининг мукамал тизими ва у ёки бу спорт йўналишида мос равишдаги тайёргарлик кўрнш тузилмаси ҳамда унинг аниқ тури тўғрисида етарли тасаввурлар мавжудлиги билан аниқланади (Платонов, 1984; Полихук, 1996). Етарли даражада аниқ ва ҳар томонлама билимлар бор бўлса, босқичли бошқарувнинг бошқа даврларида ҳам ютуққа эришишга умид қилса бўлади. Мусобақа фаолияти ва тайёргарлик даражаси тўғрисидаги маълумотларнинг бир ёқламаллиги, ахборотнинг йўқлиги машғулотлар жараёнини бошқариш имкониятларини чегаралайди. Масалан, агар мусобақа фаолияти тузилмасида муҳим мустақил характеристикалар бўлмаса ёки тайёргарлик тузилмасида техник ва жисмоний тайёргарлик савияси билан боғлиқ бўлган кўрсаткичлар мавжуд бўлиб, тактик ёки психологик тайёргарлик кўрсаткичларини тушириб қолдирилган бўлса, бундай ҳол юз беради (Платонов, 1995).

Босқичли бошқарув даврида энг муҳим амал сифатида мусобақа фаолияти ва тайёргарлик моделларини ишлаб чиқариш

келтирилади, улар мусобақанинг маълум босқичида мўлжал сифатида қўлланилиши керак. Кейинги амаллар бу спортчининг функционал имкониятлари, унинг тайёргарлик даражаси, мусобақа фаолиятининг самарадорлигини баҳолаш ва керакли мақсадга эришиши учун индивидуал маълумотларни модел билан таққослашдир. Сўнгра жисмоний ривожлантиришнинг умумий технологияси ишлаб чиқилади, маълум босқичда хусусий вазифаларни ечишга доир масалалар қўйилади ва уларни ҳал қилиш учун самарали воситалар ва усуллар танланади. Кейинги амал вазифаларини оқилона танлаш, тайёргарлик жараёнини восита ва усулларини тақсимлашдир. Мазкур даврнинг якуний амаллари бўлиб, режа ва амалдаги кўрсаткичларни таққослаш, ўзгартирувчи таъсирларни режалаштириш ва ниҳоят, эришилган савияни мусобақаларда амалга ошириш.

Давр якунида эришилган тайёргарликнинг савияси мусобақа фаолияти моделини режалаштирилган кўрсаткичлар билан таққосланади ва босқичли бошқарувнинг навбатдаги давр бошланади.

Босқичли бошқарув тизимининг энг муҳим методологик томони қўрилаётган даврдаги амалиётларга тегишли бўлган маълумотлар ва имкониятларнинг тўла мутаносиблиги зарурияти хизмат қилади. Мусобақа фаолиятининг тузилмаси ва спортчининг тайёргарлиги тўғрисидаги аниқ тасаввурлар назорат тизими, машғулот жараёнининг мазмуни ва ҳ.к. лар модел кўрсаткичларини ишлаб чиқиш учун асос бўлади. Режалаштирилган натижанинг асоси сифатида намоян этиш учун қўзланган тайёргарлик савиясига эришиш заминларининг ўзаро боғлиқлиги эътиборга олинishi керак тайёргарлик ва мусобақаларнинг қўзгатувчи ва ундайдиган жиҳатлари таъминланган бўлиши ҳамда режалаштирилган натижага эришишнинг йўллари, яъни мақсад ва вазифаларни тўғри қўйилиши, оқилона тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг омиллари ва қонуниятлари, самарадорлик назоратини таъминланиши, салбий ҳолатларнинг профилактикаси таъминланиши, ҳ.к.

Босқичли бошқарув жараёнида маълум спорт турининг ўзига ҳослигидан келиб чиққан ҳолда босқичли бошқарув давридаги турли амалиётларда қўлланиладиган билимларнинг тўла мос келишига эътибор бериш керак.

Хусусан, мусобақа фаолияти тузилмаси ва унга мос тайёргарлик тузилмасини таҳлил қилаётганда муайян спорт тури ва унинг алоҳида турида спорт ютуқлари савиясини аниқловчи омилларнинг объектив таҳлиliga суяниш керак. Бунда, ҳар бир

спорт турининг Узинг хослигидан келиб чиқадиган талабларнинг мураккаблиги ва ҳилма-хиллигига эътибор бериш лозим.

Спортнинг ҳар хил турларида қабул қилннган мусобака тизими, ҳар хил тузилмавий тўпламларда машғулотлар жараёнини тушунди бошқарув счимларини амалга оширишни белгилайди. Масалан, футболдаги 9-10 ойлик мусобака даврига эга бўлган тизим, сямарали ва ҳар томонлама тайёргарлик ва тўлақонли мусобака фаолияти вазифаларини бирлаштиришда кийинчиликлар тулдирди, спорт машғулотларининг бир катор негизлари ва қонуниятларини қўллаш имконини бермайди. Даврий спорт турларининг мусобака тизими, айниқса, мавсумий характерга эга бўлганлари (чанги спорт, эшак эшиш) эса, аксинча, спорт машғулотларини даврларга бўлиш учун қулай шароит яратади.

Спортнинг маҳораги, кўп йиллик тайёргарлик босқичи, микроцикл даври ўсиши билан машқларнинг тўла таъсир эттирувчи тиркиби ва воситалари ҳам ўзгариб боради. Масалан, чангичилар, кигурунчилар ва сузувчилар узок масофани босиб ўтиш учун махсус чидамлилиқ сифатини ривожлантириши, қиёсий маҳораги юқори бўлган ва кўп йиллик тайёргарликнинг бошланғич даврида, кислородни истеъмол қилиш, бир дақиқа давомида нафас олиш қийин, юрак уриши қаби характеристикаларни яхшилаш билан мушфакиятга эришиш мумкин бўлса, юқори малакали спортчилар учун бу йўл истикболга эга эмас, бу ҳолда ҳаракат энергия билан таъминлаш тизимини фаолиятини тежамкорлик билан ишлаши, чидамлилигини юксалтиришга йўналтирилган бўлиши керак.

Кундалик бошқарув

Бошқарувнинг мазкур тури алоҳида мусобака ёки уларнинг серияларида, тайёргарликнинг микро ва мезодаврларида машқлар жараёнини такомиллаштириш билан боғлиқ. Кундалик бошқарув машқлар таъсирчанлиги, мусобака ва хордик кунларини қайта тикланиш ва иш қобилиятини юксалтириш воситаларини тўплашни ва омилларини ишлаб чиқиши ҳамда амалга оширишни кўзда тутади. Бунда, асосий шартлар сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин:

- машқ жараёнида турли катталиқдаги юкламалар билан машғулот қилаётганда улар орасидаги мукамал нисбатни таъминлаш. Бу бир томондан, кўникма жараёнини етарли даражада рағбатлантириш, бошқа томондан эса, ушбу жараёнларни унумли ўтиши учун имконият яратади;

- юклама ва тикланиш микродаврлари нисбатини мақсадга мувофиқлаштириш кўникма жараёнини самарадорлигининг асосидир.

Микро ва мезодаврларда турли устуворликларга кўра, тайёрланиш, машқ ва мусобақа юкламаларининг оптимал нисбати.

Педагогик ва кўшимча воситаларни мажмуавий қўлланган ҳолда (жисмоний, фармопологик, психологик, иқлим, моддий-техник) ишлаш қобилияти, тикланиш ва кўникма жараёнларини йўналтирилган ҳолда бошқариш.

Кундалик бошқарув имкониятларини амалга ошириш икки йўл билан бажарилади. Биринчи йўл машқ машғулотлари, машқ кунларининг намунавий моделлари, микро ва мезодаврлар, машқ дастурларининг уйғунлиги, тикланиш ва рағбатлантириш воситалари каби стандарт “қисмлар”ни қўллаш билан боғлиқ. Бундай “қисмлар” моделлар ва ҳ.к.ларнинг асосида-меҳнат жараёнида чарчаш ва тикланиш қонуниятларини ақс эттирувчи, турли йўналишли ва давомийлик, таъсир омилларига кўникмани шаклланиши, машқ ва мусобақа фаолиятини спортчи организмга умумий ва кумулятив таъсири ва бошқаларни очиб берувчи илмий асосланган ғоялар ётади. Машқ жараёнининг бундай андозавий тузилмалари элементлари тажрибалардан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқилган, спортчининг ҳар хил тури билан шуғулланаётган спортчиларни тайёрлашда синовларда ўтказилган. Иккинчи йўл спортчининг меҳнат қобилиятини кундалик назорат қилиш, чарчаш ва тикланиш жараёнларини ривожланиши, машқларининг таъсир омилларига мослашувчанлик, асосий функционал тизимларни имкониятлари ва уларнинг турли юкламалардан таъсирланиши ва бошқаларга асосланади. Мазкур йўл кўшимча билимларни, махсус усқуналарни, мутахассисларни (физиооғерлар, биокимёғирлар ва бошқалар жалб қилишни талаб этсада, спортчининг кундалик ҳолатини баҳолаш ва шундай қилиб чиққан ҳолда машғулотлар юкламаси, микродаврларда меҳнат ва хордик вақтларини режалаш, машқнинг умумли таъсири воситаларини танлаш имкониятларини яратади.

Тезкор бошқариш

Тезкор бошқарув - мусобақалар, кураш, яккакураш ва ҳ.к.лар вақтида алоҳида машқ машғулотлари ва уларнинг мажмуасини бажариш чоғида спортчининг функционал тизими, ҳаракатнинг қўзланган характеристикаларига эришишни назарда тутати.

Бошқарувнинг бундай тури тезкор назорат воситалари ёрдамида олиб билинган кўрсатмалардан фойдаланиш, олинган натижаларни таъкидлаш ва улар асосида машқ ва мусобақа фаолиятига ўзгартиришлар киритиш билан боғлиқ.

Асосан тезкор бошқарув тайёргарликнинг турли томонларини, жумладан, жисмоний, техник-тактик тайёргарликнинг, уни таъминлаштириш самарадорлигини ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Тезкор назорат маълумотлари асосида алоҳида машғулотларни диққатлиги ва сони, уларни бажариш чоғида меҳнат сарфи, алоҳида минудотлар орасидаги танаффуслар давомийлиги каби маънавий ва жисмоний кўрсаткичлари бошқарилади. Бу мақсадда спортчи орашганининг юктамаларнинг кўрсаткичлари баҳоланади. Маълум вақтдаги шаклланиши оширишни хилларида ИСС ва қондаги баъзи микдори кўрсаткичлари воситасида меҳнат сарфини тезкор бошқаришни кенг қўлланилади, куч сифатларини ривожлантиришда, кўрсаткич турли машғулотларни бажарилишида сарфланадиган куч вақтликларини тезкор назорат қилиш йўли билан амалга оширилади. Алоҳида машғулотлар орасидаги танаффуслар давомийлигини бошқариш, баъзи машқларни бажариши

вақтида асосий юктамаларни кўтарадиган тизимларнинг қилинини шартловчи кўрсаткичлар асосида олиб борилади.

Ишончли воситалар спортчига унинг динамик ва кинематик кўрсаткичлари, асосий функционал тизимларнинг таъсирчанлиги ва қўрсаткич хамда стандарт (белгиланган) юктамаларга таъсирчанлиги ва бошқалар тўғрисидаги маълумотларни тезкор олиб бериш, етказиш имконини яратади. Бу спорт машғулотларни ёрдамида тезкор бошқаришни самарадорлигини кескин орттиради, мақсадли, спортнинг баъзи турларида ИСС кўрсаткичларига кўра спортчининг меҳнат сарфини назорат қилишни таъминлайдиган кўрсаткичларни ҳаракатнинг мукамал ритм тизимини шакллантирувчи (ёруғлик ва овоз) ритмидларни қўлаши кенг туе олди. Турли спорт йўналишларида ҳаракатнинг мукамал динамик битимини шакллантириш мақсадида ҳаракатнинг белгиланган вақтида асосий юктамаларни кўтарувчи мушакларни мушакларни мажбурий кискаришини таъминловчи электрости-муляжон лидерлар ишлатилмоқда спорт ўйинларида, спортчининг кулк-итворини бошқариш унинг фаолиятини тезкор қилнш асосида техник, тактик, жаккурашда, химояда ва ҳужумда ва бошқалар ёрдамидаги хатоликларни аниқлаш асосида олиб борилади.

Тезлик-куч талаб қиладиган, кийин мувофиқлаштирилган, яккакурашларда, алоҳида машгулотлар ва мусобакаларда спортчини ўзини тутишини бошқариш унинг жисмоний юкламаларга лаҳзалик таъсирчанлигига асосланади ва спортчиларнинг ҳуққатвори, уларнинг индивидуал имкониятларини ҳамда ракибларини ўзини тутиш ҳолатига боғлиқ бўлади.

Мусобака фаолиятини тезкор бошқариш спортчи ҳаракатларининг умумдорлиги техник-тактик режаларга бўйсунмиш, ракибларнинг чиқишлари тўғрисидаги доимий маълумотларга боғлиқ.

Спортчининг баъзи турларида бундай маълумотларни олиш жуда осон ва спортчи ўз мураббийи, ҳакам, ракиб ва жамоадагиларнинг ахбороти ёрдамида ўзининг ҳаракатларига ўзгартиришлар киритиши мумкин.

Бундай ҳолат кўплаб спорт турларида учраши мумкин (масалан, конкида учмиш, чанги учмиш, волосипед спорти ва ҳ.к.), бунда спортчи ёки жамоа техник-тактик режага мувофиқлик тўғрисида маълумот, мураббийларнинг кўрсатмалари, ракибларининг кўрсаткичлари ҳақидаги ахборотни доимий олиб туради, кўл тўпи, шайбали хоккей, волейбол каби спортчи ёки жамоалар фаолиятини тезкор бошқариб туриши мумкин. Бунга тез-тез бўлиб турадиган танаффуслар ва ўйинчиларни алмаштириб туриш мумкинлиги имконияти яратилади.

Бошқа спорт турларида эса мусобака фаолиятини тезкор бошқариш имконияти кам, бунга сабаб мусобака вақтининг камлиги (масалан, қиска масофага югуриш) ёки ахборот узатишнинг кийинлигидир (масалан сузиш).

Спорт захираларини тайёрлаш бошқарувини ташкиллаштириш

Спорт ютуқларининг замонавий босқичи спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик тизимини ташкил этиш, самарали ташкилий шаклларни излаш, юқори малакали спортчилар каторини тўлдириб бориш учун иқтидорли йигит ва қизларни спорт билан шугулланишга кенг жалб қилишни талаб этади. Бунинг учун ҳукуратимиз болалар спортини доимий ривожлантириш юқори спорт маҳорати мактабларини ташкил этишга йўналтирилган қарорлари мавжуд, мамлакатимизда буларга ташкилий, услубий ва моддий асос солинган.

Амалга оширилган тадбирлар, омиллар, мураббийлар, раҳбарлар ва спорт ҳаракатини ташкилотчиларнинг саъй ҳаракати

туфайли юртимизда спорт захираларини тайёрлаш учун ташкилий- методологик асос яратади.

“Спорт захиралари” мажмуаси кенг маънода ёш авлодни тоғвий тарбиялаш, жисмоний тарбия ва олий спорт маҳоратини янада ривожлантириш, халқаро майдонда етакчи ўринларни эгаллашини ўз ичига олган ижтимоий омиллар билан боғлиқ. Тор маънода эса “Спорт захиралари” маълум бир натижага эришган спортчилардир, улар ўз олдига қўйилган мақсадга мувофиқ маҳоратга эга ва тайёрловнинг спорт натижаларини янада юксалтириш имконини берадиган замонавий ташкилий-методик шакллари билан камраб олинган.

Ҳозирги вақтда спорт захираларини қуйидагича тасниф қилиб қилинган. Амалдаги захира - мамлакатнинг терма жамоаларига номзод бўлган, ёш жиҳатдан истикболли бўлган юқори маънавли спортчилардир. Улар халқаро тоифадаги спорт устаси даражасига жавоб беришлари, республика ва халқаро мусобақаларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиши лозим.

Яқин захирада - олимпиядагача бўлган даврда мамлакатнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини тўлдириб борадиган ёш иштидорли спортчилардир. Яқин захирани аниқлаш чоғида спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлараро халқаро мусобақаларида муваффақиятли қатнашиш эҳтимоли каби кўрсаткичларга эътибор берилади. Яқин захирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлик каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Истикболли захира - болалар-ўсмирлар спорт мактабларида, ЁУСМ ихтисослашган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ИОЗБўУСМ олий спорт маҳорати мактабларида ОСМИ шуғулланаётган ёш спортчилардир.

Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини бошқариш тизимини янада такомиллаштириш муҳим ва доим ўсиб борадиган аҳамиятга эга. Ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлов жараёнини, умуман, ушбу жараённи бошқариш воситалари ва усулларини йиғиндиси сифатида кўриш керак, шулар билан бирга, спорт ташкилотлари, спорт мактаблари, мураббийлар кенгаши ва алоҳида мураббийларнинг йўналтирувчи, мувофиқлаштирувчи ва назорат фаолиятининг таркибий қисми каби қараш мумкин.

Спорт захираларини тайёрлов тизимининг ташкилий-услубий асослари ўз ичига ўзаро боғлиқ бўлган кичик тизимларни олади. Улардан энг муҳимлари тайёрловнинг ташкилий тузилмаси,

илмий-услубий таъминот, моддий-техник база, кадрлар, ахборот-ташвиқот ва тарбиявий ишлар тизими ва шу кабилардир.

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари спорт ҳаракатининг ташкилий тузилмаси таркибида минтақавий ва идоравий спорт ташкилотлари, кўнгилли спорт жамиятлари қиради, улар спорт захираларини тайёрлашни ташкиллаштирадидилар ва назорат қиладилар. Спорт захираларини тайёрлаш уларга бўйсунувчи муассасаларда олиб борилади. Буларга БЎСМ, йўналишидаги мактаб-интернатлар, олий спорт маҳорати мактаблари қиради.

Спорт мактаблари номенклатурасига мувофиқ БЎСМ ва ИОЗБЎМ. Мазкур ташкилий тузилма болалар ва ўсмирларни спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб қилиш, ҳар томонлама ривожланган ёш спортчиларни тайёрлаш ҳамда юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашни лозим.

БЎСМлар Халқ таълими тизимида ҳамда кўнгилли спорт жамиятлари, Касаба уюшмалари, таълим муассасаларида, вазирлик ва идоралари ҳузурдаги жисмоний тарбия ва спорт уюшмалари қошида очилади.

Спорт мактабларини очиш учун асосий талаб-шахсий ёки ижарага олинадиган спорт базасининг маълум ва ёрдамчи биноларининг мавжудлигидир. Бундан ташқари, раҳбар ва мураббий кадрлар ҳамда молия билан таъминот бўлиши керак. Спорт турларининг ўзига хослиги шаҳарлар ва қишлоқ жойлардаги шароитдан келиб чиққан ҳолда спорт мактабларининг бўлимлари (филиаллари) ташкил этилиши мумкин, бу айниқса, эшқак эшиш каби спорт турлари учун муҳим.

ИОЗБЎМ мавжуд БЎСМлар базасида ташкил этилади, бунда БЎСМларнинг олий малакали спортчиларни тайёрлашда юқори натижага эришганлигига алоҳида эътибор берилади.

Махсус синфларни ташкил этилиши мураббийларга барча ўқувчилар учун ягона тартиб белгилаш имконини беради. Яъни, қунига икки маргали спорт машғулотларини ўтказиш, тўғри овқатланишни ташкил этиш, ўзлаштиришни доимий назорат қилиш ва мактаб ўқитувчилари билан ягона тарбия жараёнини олиб бориш.

Натижада, умумтаълим мактабларидаги ихтисослашган синфлар интизом, ўзлаштириш, меҳнат ва жамоат ишларига намунага айландилар. Таълим олиш ва спорт билан шуғулланишнинг бундай

шакли ҳам ўқувчилар, ҳам ота-оналар томонидан қўллаб-қувват-
ланимоқда. Бориб-келишлар вақти кискарди, ўқувчилар уй
вазифаларини бажариш вақтида доим малакали ёрдам ва маслаҳат
олишлари мумкин. Яна бир муҳим омил - бу дўстона мустаҳкам
муносиб яратиш имкониятидир. БўСМ - энг истиқболли шаклидир.
Шундай синфлар БўСМ ва ИБўОЗСМларнинг ягона иш шакли эмас.
Илгарий жисмоний тарбия ташкилотлари тизимидаги спорт
мактаблари олимпияда тайёрлов таянч пунктлари (марказларини
ташкил этин учун база вазифасини ўтади. Ушбу мактаблар ҳам
ихтисослашган синфлар каби худди шундай вазифаларни хал этади,
олий малакали спортчиларни режа асосида тайёрлаш учун шароит
яратиш, кенг тарбиявий ишларни худди шундай шакли ОСММда
ҳам йўлга қўйилган.

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқариш технологияси

Ёш спортчиларни тайёрлашнинг бошқарув технологияси бир
неча босқичга бўлинади: қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш,
ахборотни йиғиш ва таҳлил қилиш, яқуний маълумотнома
тайёрлаш. Агар ушбу умумий қоидаларини ёш спортчиларни
тайёрлаш тизимига қўллайдиган бўлсак, қуйидаги тизимга эга
бўлишимиз. Бошқарув тизимининг ташкилий элементлари спорт
мактабларининг сифатли ва самарадолигини яхшилашга йўналти-
рилганлигини акс эттиради. Ушбу жараёнда етакчи ўрин мураббий
ни бошқа мутахассисларга (шифокорлар, илмий ходим ва б.)
оғиртилади.

Ёш спортчиларни тайёрлашни бошқаришдаги муаммолар
шунчалик кўп қирралики, уларнинг кўпларини хал этиш учун
фиксатгина мураббийнинг ҳаракати етарли бўлмайди. Масалан, ёш
спортчилар гуруҳи олдига мақсад ва вазифалар қўйилаётган вақтда,
спорт мактабларининг фаолиятини белгиловчи меъёрий ҳужжат-
ларнинг ташқари педагогик ва тиббий-физиологик текширувларнинг
натижалари ҳам эътиборга олинishi керак. Ёки, спортчиларнинг
спортга лаёқатли эканликларини аниқлаш вақтида масалага
муҳим аниқлаш лозим, чунки бунда кенг доирадаги
мутахассисларнинг (шифокор, психолог, физиолог ва ҳ.к.) фикр-
лари муҳим ўрин тутаяди. Бошқача қилиб айтганда, бошқарувнинг
самарадорлиги қўллаб-қувватларнинг ўзаро мувофиқлаштирилган
ҳаракатларига боғлиқ.

Алоҳида қайд этиб ўтиш лозимки, спорт захираларини тайёр-
лаш бошқарувнинг самарадорлигини ошириш учун, барча спорт

Йўналишлари учун ягона бўлган тўғри услубий тизим коидаларига риоя қилиш муҳим омил ҳисобланади. У ёки бу тизимнинг самарадорлигини аниқлаш киёсий таҳлил ёрдамида амалга оширилади. Бироқ, ёш спортчиларнинг маълум вақтгача ўсиб бориши натижасида кўп йиллик тайёрлов жараёнининг турли босқичларида қандайдир абсолют кўрсаткичларни киёслашнинг иложи йўқ ёки мақсадга мувофиқ эмас.

Худди шунинг учун ўсмирлар спортида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг миқдор ва сифат кўрсаткичларини белгиловчи ва тахминий катталиклар асосида унинг ўзига ҳослигини аниқлашни белгиловчи меъёрларнинг нисбати етакчи ўрин тутади. Унинг моҳиятини баъзи мисоллар ёрдамида очишга ҳаракат қиламиз.

Тадқиқотларнинг маълумотларига кўра, чуқурлаштирилган машгулотларнинг бошланғич даврида югуришда ўспирин ва кизларнинг даврий юкламасининг умумий ҳажми мос равишда 2078 ва 2065 км.га, чанғи учишда 3467 ва 2814 км.га етиб боради. Мазкур абсолют катталикларни киёслашда турли спорт йўналишларида тайёрларикнинг бир хил босқичида талабларнинг ягоналигига қатъий риоя қилинаётганлигини аниқлаш мумкин эмас. Агар, юқорида келтирилган даврий юклама ҳажмлари кўрсаткичларини нисбий катталиклар тизимига ўтказиб, хусусан, чуқурлаштирилган машгулот босқичининг якуний даври параметрларига келтирсак, у ҳолда уларнинг ўспиринлар ва кизлар учун сон миқдори мос равишда қуйидагича бўлади: ўрта масофага югуришда 63,4 ва 73,1 узоқ масофага югуришда 60,5 ва 61,3%. Олинган натижалар баъзи хулосаларни чиқаришга имкон беради. Аввало, турли спорт йўналишларида шуғулланаётган ўсмирликнинг тайёрловни муайян босқичида, юкламалари ҳажмининг деярли тенглиги ҳақида айтиб ўтиш мумкин.

Ўрта масофага югурувчи ёш спортчи кизларнинг юкламаси ҳажми эса чанғи кизларда анча кўплиги яққол кўриниб турибди. Абсолют кўрсаткичлар таҳлил ёрдамида бундай хулосаларга келиб бўлмас эди.

Бошқа мисол, сузишдаги машгулотлар юкламаси тузилмасига тегишли. Йиғилган маълумотларнинг таҳлилига кўра, ўқув-машқ ва жисмоний такомиллаштириш гуруҳларидаги ёш сузувчиларнинг юрак уриши 120-130 уриш/дақ бўлганда юкламанинг карциал босими мос равишда 98,8 ва 118,6 км.га тенг. Ушбу кўрсаткичларни таққослашда икки ҳолда ҳам компенсацияловчи деб аталувчи

...ларни кўлини даражасини аниқлашни иложи йўқ. Шу билан бирга, нисбий катталикларда келтирилган иш ҳажмининг умумий ҳажмига фойда ҳисобиди ўқув-машқ гуруҳларида 6,4%ни, таълимий такомиллаштириш гуруҳларида 5,2%ни ташкил этади.

Ташқиқат қилиб айтганда, ёш сузувчиларни тайёрлаш даражасини бир биридини фирклансада, машқлар юкламалари ҳажмининг миқдор даражиди узмаслиги кузатилади. Меъёрни нисбатлар концепциясида фойдаланиб, мураббий, турли ёшдаги, маҳорат ва йўналиш биликлиги ёш спортчиларнинг маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш имконига эга. Масалан, кизларнинг диск ва ядро таълимлари бўйича гуруҳлаштирилган машғулотлар босқичида таълимчилар ҳажми қиёсий кўринишда мос равишда 69,13 ва 69,58%. Ушбу кўрсаткичлар, енгил атлетиканинг турли йўналишларидаги спортчиларнинг машғулот юкламаларини меъёрлашда бир хил меъёрлар қўлланилишини кўрсатади. Ёки бошқа мисол, тадқиқотларга кўра 1 разряд на спорт усталигига номзод кизларнинг 25м.га эркин сувиш бўйича натижалари мос ҳолда 14,83 ва 14,37 ва 1100м.га 21, 22,79 ва 1956,58 га тенг. Спортчи кизлар турли маҳоратли эга бўлганлиги сабабли тезлик ва чидамлик сифатларининг характери бўйича қиёсий таҳлилни фақатгина нисбий катталиклар ёрдамида ўтказиши мумкин, хусусан, 100м.га сузиш бўйича натижаларга нисбатан. Бу ҳолда, тезлик ва чидамликни оширувчи кўрсаткичлар 1 разряд спортчиларида 116,1 ва 79,3%га тенг, спорт катталигига номзодларда 112,3 ва 82,1%. Кўриниб турибдики, спорт кетаси номзод спортчиларнинг жисмоний сифатлари юқори бўлса, 1 разрядли сузувчиларда тезлик имкониятлари яхши ва ҳ.к.

Шундай қилиб, меъёрий нисбатлар концепцияси спортчининг миқдор гуруҳларида ягона услубни қўллаш имконини беради, бу эса бошқаруving кўпгина масалаларини янада самаралироқ ҳал қилишга йўл беради.

Ёш спортчиларни тайёрлашга режалаштиришнинг мақсадли-ластурий усули жиҳатидан назар ташласак қуйидагиларни кўраимиз: 1) мақсадга йўналтирилганлик хусусиятига эга тизимни, яъни бошқарув терма жамоаларининг асосий таркибида энг юқори натижаларга эришишга қаратилган; 2) ҳам узок муддатли, стратегик мақсадларни, ҳам кундалик оралик характерга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи динамик характерга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи динамик равишда ривожланаётган тизим; 3) кўп йиллик тайёрлов жараёнида спорт маҳоратини

ўсишининг объектив қонуниятларини қўллашга асосланган бошқарув тизим; 4) кўп босқичларга эга бўлган ташкилий тизим; 5) турли таркибий қисмлардан иборат бўлган катта тизим; 6) ўзаро боғлиқ қисмлардан иборат бўлган мушкул тизим.

Бундай ҳолларда энг долзарблар қаторига кирувчи бўлимларни ажратиб ўтиш лозим. Ёш спортчиларнинг маҳоратини ўстириш бўйича тайёргарликнинг асосий шакли спорт машғулотларидир. Тизимли ёндашув нуқтаи назаридан қуйидаги асосий таркибий қисмларни ажратиб ўтиш мумкин:

- спортнинг маълум вақтдаги ва яқуний босқичдаги ҳолатини характерловчи кўрсаткичлар мажмуаси;

- самарали педагогик таъсир ва уларнинг оқилона тузилмасининг мажмуаси;

- спорт машғулотлари жараёнини назорат ва мослаштиришнинг ишончли ва ахборот билан таъминлаш тизими.

Келтирилган 2-қизма кўп йиллик тайёрловнинг ҳар бир босқичи қўлланилиши мумкин. У ёш спортчининг маҳорати ва тайёргарликнинг даражасидан келиб чиққан ҳолда, қўйилган мақсадга мувофиқ бир натижадан бошқасига, сифат бўйига юқори поғонага кўтаришни кўзда тутлади.

Алоҳида қайд этиш лозимки, кўп йиллик тайёрловнинг турли босқичларида ёш спортчилар эришиши керак бўлган мақсад кўрсаткичи, нафақат спорт натижаси кўринишида, балки бошқа катталиклар кўринишида бўлиши ҳам мумкин.

Спорт машғулотларини бошқариш жараёни мураббий томонидан маълум кетма-кетлигидаги амалларни бажарилишини кўзда тутлади (шу билан бир вақтда мақсад эътиборга олинади).

Биринчи амал - спортчининг тайёргарлиги тўғрисида бирламчи маълумотларни олиш; кучли ва замос томонларини аниқлаш; умумий ва хусусий вазифаларни аниқлаш.

Иккинчи амал, мақсаддаги кўрсаткичга эришишни таъминлайдиган модел характеристикалари билан танишиш. Ёш спортчи эришиши керак бўлган модел кўрсаткичларига ориентация қилиш учун, бир томондан, яхши ривожланишни ва иккинчи томондан, тайёргарликнинг керакли натижасидан ўзиб кетмасликни таъминлаш лозимлигидан келиб чиқади. Ўсмирлар спортида, спорт малакасини янада такомиллаштиришда базавий спорт машғулотларининг самарадорлиги биринчи ўринга чиқади, улар болалар ва ўсмирларга ишончли асос тامينлаши лозим. Маълумки, самарадорлик нисбий катталиқ, уни бирон бир нарса билан таққослабгина

олиб бериш мумкин. Масалан, ёш спортчи ривожланишининг амалиётлари сифати аниқланганда, фақатгина шу маълумотларни асос қўриқкичларига қийслаб, спорт машғулотлари қандай натижага олиб беришини аниқлаш мумкин.

Бундан ташқари модел кўрсаткичларга ўзига хос эталон кўрсаткичлар сифатида қаралади.

Учинчи амал, бошқарув тизимида даражаси бўйича энг муҳим, ёш спортчиларни ҳам модел, ҳам режадаги кўрсаткичларга қўриқкич таъминлайдиган машғулотлар тузишни назарда тутати. Ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлик натижасини оширишда кўп сонли услубий ёндашувлар ва усуллардан, шундай амалиётларини танлаб олиш керакки, улар қўйилган мақсад ва мавжуд имкониятларга тўла мос келиши керак. Булардан келиб чиқиб, машғулотлар юктамаларини режалаштириш ва нормалаш, спортчиларнинг самарадорлик тузилмаси, тайёргарликнинг асосий қисмларининг нисбати машғулотларнинг энг оқилона воситаларни ва усулларини танлаш ва шу каби мақсадлар биринчи навбатдаги қарорларга эга бўлади. Ечим, кўп йиллик умумий қонуниятларини, ёш спортчиларнинг ўсмирлик хусусиятларини, маълум спорт турининг ривожланиш тенденцияси тўғрисида билимларга асосланган бўлиши керак. Бунда, кам вақт сарфлаб керакли натижага эришиш мезони энг муҳим бўлиши керак, ва бу жиҳатдан йиллик даврнинг назорат меъёрлари турли босқичларидаги ўлчовни бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Тўртинчи амал - танланган йўналишдаги машғулотлар жараёни ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш. Бу қарорда, мажмуавий назорат тизими ишга тушади, унинг вазифаси қарорлар ижроси таъминлангандан кейинги унутдорликни баҳолашдан иборат. Назорат, ёш спортчилар эришиши лозим бўлган натижа меъёрий кўрсаткичларни ҳақиқатда олинган натижалар билан таққослаш ва дастурга керакли ўзгаришларни киритиш бўйича талбирларни ўз ичига олади.

Бешинчи амал - натижалар таҳлили, яқуний ҳулосалар ва келиajak мақсадларни аниқлаш.

Шундай қилиб, ёш спортчилар машғулотлари жараёнини бошқариш тизими, унинг умумий ва хусусий бўлиmlари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг мавжудлигини назарда тутати. Аввало, улар қаторига қуйидагилар кирди:

1) бошқарув мақсадларига мос равишда, ёш спортчиларни спортга лаёқатлигини аниқловчи ахборот тизими:

2) кўйилган вазифаларга эришни шартларига жавоб берувчи ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёрлов тузилмаси;

3) спорт натижалари режасининг бажарилишини таъминлайдиган ёш спортчиларнинг тайёргарлиги ва уларнинг организми ҳолатининг саосий кўрсаткичларининг модел характеристикалари;

4) мақсадга эришиш йўлларини аниқлаштирувчи машгулот жараёнининг меъёрий кўрсаткичлари;

5) замонавий тамойилларни шу жумладан, ноанъанавий усулларни қўллашни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчиларнинг машгулотлар дастурини оқилона тузиш;

6) қабул қилинган қарорлар ижросини баҳоловчи мажмуавий назорат тизими;

7) пировард мақсадни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчилар билан тарбиявий ишларнинг хусусияти.

Қайд этиб ўтиш мумкинки, ушбу билимлар, шифокорлар, илмий ходимлар, ташкилот ишчилар иштирокисиз муваффақиятли амалга ошириб бўлмайдиган бошқарув технологиясига тўла жавоб бўлади, аммо мураббий марказий шахс бўлиб қолаверади. Ўқув-машгулот жараёнини режалаштириш, такомиллаштириш ва амалга оширишни асосий функцияларини бажариш вақтида, у бошқа мутахассисларнинг кўрсатма ва тавсияларига амал қилади. Уларнинг мос равишдаги ахборот ва хулосалар кўринишидаги ёрдамлари мураббий ёш спортчини тайёргарлик даражасини, спортга лаёқатли эканлиги, модел кўрсаткичларига мослиги, ҳамда йиллик даврнинг турли босқичларида мажмуавий назорат ва машгулотларрежасини бажарилишини таҳлил қилишда кўмак беради.

Мавзу бўйича назорат саволлари:

1. а) ёш спортчиларни.
б) олий малакали спортчиларни тайёрлашни бошқариш тизимига тавсиф беринг.
2. а) ёш спортчиларни.
б) олий малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини назарий-услубий коидасини асосланг.
3. Спортчиларни тайёрлашнинг бошқарув тизими хусусиятларини айтиб беринг.
а) бошқарув мақсади
б) бошқарув объекти
4. а) ёш спортчиларни

6) Ҳатий маълумоти спортчиларни тайёрлашни бошқариш
институтининг асосий қоидаларини айтинг.

7) Бошқарув турлари (боскичлари)нинг максадлари ва
мақсафлари, уларнинг ўзига хос хусусиятларини асосланг.

а) Боскичли бошқарув;

б) Кўрсаткичли бошқарув;

в) Ҳуқуқий бошқарув.

8) Ўзбекистон Республикасида спортчиларни кўп йиллик
тайёрлаш концепциясининг хусусиятлари қандай?

а) Кўп йиллик тайёрлов боскичлари;

б) Спортчиларни тайёрлашнинг бошқарув тузилмаси.

9) Ҳатий китта Ёшдаги спортчиларни тайёрлашнинг бошқарув
институтининг хусусиятлари қандай?

10) Ҳатий китта Ёшдаги спортчиларни тайёрлашнинг дастурий-
методик комплекти қандай амалга оширилади?

II БОБ. КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛОВ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ

2.1 Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб морфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Бундай уйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамадан жуда кам учрайди. Шунинг учун олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралови - спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни кидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши - спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истикболли йўналишларини аниқлаш. Йўналтириш, маълум спорт тури доирасига тор спорт мутахассислигига (сиринтер-стайер, химоячи-ҳужумчи ва ҳ.к.);

кўп йиллик тайёрловнинг шахсий тузилмасини аниқлашга, юқламалар динамикаси ва ўсиш жадаллигига;

маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлашга;

спортчи қобилиятини ривожланишига, уни шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юқламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, спорт саралови келажакда буюк спортчиларни тайёрлаш мумкин бўлган истикболли одамларни аниқлаш масаласини ҳисса, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулотлари тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди.

Саралаш ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллар давомида такомиллаштириш тузилмаси билан яқинда боғланган.

Шунингдек қилиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёргарликнинг кўп йиллик босқичларида спортчилар кўйилган масалаларни еча билмаётган ҳолда жавоб олиш учун саралашнинг беш босқичини алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Дунявий миқёсда, ҳар бир босқичда саралашнинг асосий вазифаси белгилашдир (жадвал 2.1).

2.1-жадвал

Т Спорт саралашнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

| Босқич | Спорт саралови | Кўп йиллик тайёрлов босқичи |
|-----------|--|---|
| | Вазифалар | |
| Ирридамчи | Таъинланган спорт турида спорт тақомиллашувини мақсадга мувофиқлигини аниқлаш | Бирламчи |
| Бошланғич | Самарали тақомиллашишга ласқатларни аниқлаш | Бошланғич |
| Ориш | Юқори спорт натижаларига эришиш, машғулот ва беллашувларнинг катта юқламаларига чидаш қобилиятларини аниқлаш | Ихтисослашган |
| Асосий | Халқаро тоифадаги натижаларга эришиш қобилиятларини шаклланиши | Шахсий имкониятларни максимал амалга ошириш |
| Юқуний | Эришилган натижаларни сақлаб қолиш ва яхшилаш | Натижаларни сақлаб туриш |

Келтирилган саралов босқичларининг ҳар бири учун ўз усуллари ва мезонлари, баҳоларининг аниқлиги ва хулосаларнинг қилинлиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан, агар сараловнинг биринчи босқичида шугулланувчиларнинг антропометрик ва морфологик кўрсаткичлари катта ўрин тутса, охириги, бешинчи босқичида бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юқламалар катталлиги ва хислатига, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг мотивационий ҳолати ҳамда спорт билан шугулланишни давом эттириш қобилиятларига қаратилади.

Сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъкидловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавснийвий характерга эга бўлса, кейинги боскичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижаалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учу насос бўлади.

Спорт сараловининг ҳар бир боскичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланади, балки спортчининг қобилият ва имкониятлари, техник-тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларга тўла баҳо берилади, ўтилган боскич чуқур таҳлил қилинади - унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги боскичида йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб, спорт сараловининг боскичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Спорт саралови ва йўналтириш - спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг бирон боскичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг қамраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборга олиш муҳимдир. Бу, одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум боскичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги ҳамда қобилият кўринишидаги насли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Ҳатто, қандайдир фаолнинг туридаги қобилиятлари фақат спорт билан шуғулланиши учун қатта имкониятга асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилиятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидагина аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг ҳосиласидир.

Саралов ва йўналтириш жараёнида спортчи туғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:

- соғликнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етукликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истикболлари;

харакат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни истиқболлари;

спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилиятлари,

харакат кўникмалари ва техник-тактик схемаларни ўзгартира олиш;

машғулот ил беллашув юктамаларини кўтара олиш, қайта тартибга солиш жараёнини тезкорлиги қобилияти;

мушак ҳаракат ва фазовий - вақти дифференцацисига, яъни тезкор бяхолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш функциясинологик қобилиятлар;

қўлшания, меҳнатсеварлик, қатъиятлик,... тайёрлик.

Беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга, ҳакамларнинг ҳусусиятларига қўника билиш;

спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун қаринда туриш бўлган экстремал шароитларда қўллаш билиш.

Сарфлов ва йўналтиришни маълум босқичнинг вазифалари билан бир қўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир хилда муҳим. Ўқинишнинг тузилиши, асаб тизимининг ҳусусиятлари, организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятлари ва ривожланиш истиқболлари ҳақидаги маълумотлар, ёш спортчини маълум спорт турини янбаки келажак мутахассислиги аниқланаётганда, қўлшания тайёрлов жараёни йўналтириляётганда айниқса, муҳим бўлади. Спорт натижалари даржаси, оғир шароитларда юқори қўрсаткичларга эриша билиш қобилияти, беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитга қўника билиш қобилиятлари туртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти қўл жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса, спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрни белгилаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб, унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оқсил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратади.

Генларнинг ажойиб ҳусусияти, уларнинг авлоддан-авлодга ўтгилиди (ўзгармаслиги) ва худди шу вақтда мутацияларга-организмнинг генетик ўзгарувчанлигининг манбаси бўлган наслий ўзгаришларга мойиллигидир.

Шундай қилиб, спорт саралови ва йўналтирилиши учун спортчи организмнинг генотурини келажакда спорт натижаларига эришиш истиқболларини аниқлаш муҳим ўрин тутди. Ҳусусан, инсоннинг морфофункционал белгиларини мерослаш, ҳаракат функцияларини қўрсаткичлар, генотилни инсоннинг сифатларига

таъсири, ушбу кўрсаткичларнинг нисбатида оилавий ўхшашликнинг мавжудлиги кабиларни аниклаш долзарб масаладир.

Ўтган ўн йилликлар давомида олиб борилган кўп сонли тадқиқотлар, насл ва ташқи муҳит таъсири остида шаклланган организм хусусиялари сифатидаги спортчи фенотурининг шаклланишига генотик катта таъсир ўтказишини кўрсатади. Инсоннинг морфофункционал белгилари ва ҳаракат сифатларини наслдан наслга ўтиши туғрисидаги умумий тасаввурларни жадвалдаги маълумотлар бериши мумкин (жадвал 2.2).

2.2-жадвал

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

| Белги | Наслийлик |
|--|-----------|
| Тана, қўл ва оёқлар узунлиги | Юқори |
| Гавда, елка ва елка олди узунлиги | Юқори |
| Елка ва тоз кенглиги | Катта |
| Бўйин, елка, елка олди, сон, болдирнинг айланаси | ўрта |
| Тана вазни | Катта |
| Мушакларнинг БС- ва МС тўқималари нисбати | Юқори |
| Анаэроб ишлаб чиқариш | Катта |
| Аэроб ишлаб чиқариш | Катта |

Ушбу маълумотларни спортчи функционал салоҳиятининг бир қатор муҳим кўрсаткичларига нисбатан наслий мерос ва оилавий ўхшашликни тажрибавий баҳолаш натижалари билан тўлдириш мумкин (жадвал 2.3).

2.3-жадвал

Инсоннинг асосий ҳаракат сифатларининг наслийлиги

| Белги | Наслийлик |
|-----------------------------------|-----------|
| Оддий ҳаракат таъсирчанлиги вақти | Юқори |
| Оддий ҳаракатлар вақти | Катта |
| Максимал статик куч | Катта |
| Максимал динамик куч | ўрта |
| Тезлик кучи | Катта |
| Координация | ўрта |
| Эгилувчанлик | Катта |
| Локал мушак чидамлилиги | Катта |
| Глобал мушак чидамлилиги | Юқори |

Монозигот ва дозгот эгизаклар, ота-оналар ва болалар, ака-ука ва ака-эгизаклар иштирокида тажрибалар спорт учун муҳим бўлган

таъсирига икки қисмий мерос ва оилавий ўхшашликнинг таъсири билан шунинг аниқлашга имкон беради. Турли тадқиқотчилар томонидан келтирилган натижаларда анчагина мос келмасликлар маънода бўлишига қарамастан, $VO_2/\text{мах}$ нинг оқилона машғулот $VO_2/\text{мах}$ спортчининг генотури сабаб бўлади. Бу маълумотларга иккинчи мероснинг кислород пульси кўрсаткичи, юрак уришига таъсири ҳам мос келади.

Иккинчи ўхшашликнинг спортдаги ютуқларга таъсирини оташинлар ва болаларининг ака-ука ва опа-сингилларнинг кўп марталаб муваффақиятларга эришишганликлари ҳоллари тасдиқлайди. Спортни изтилган турида бунга мисол топса бўлади, лекин бунда, оилавий ўхшашликларнинг таъсири нафақат генларга, бир-бирига ўқиниб оқил яъзоларида, балки оилавий муҳит учун умумий бўлишига эътиборда тутиши керак, хусусан, спортга муносабатни. Лекин оқил яъзолари орасидаги рақобатни ва ҳ.к.

2.4-жадвал

Нисонинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

| Кўрсаткич | Наслийлик | Оилавий ўхшашлик |
|-----------------------------------|-----------|------------------|
| Максимум кислород истеъмоли | Катта | Катта |
| Юрак ҳажми | Катта | Юқори |
| Синдроник ҳажм ва юрак ташлаши | Юқори | Юқори |
| Мускул тўқималари таркиби | Катта | Юқори |
| Мускулнинг оксидлаш салоҳияти | Катта | Юқори |
| Липид субстратларнинг оксидланиши | Юқори | Юқори |
| Липидларнинг жалб қилиниши | Юқори | Юқори |

Генотур, маълум маънода спортчининг қандай меъёрада тайёрланганлигига сабаб бўлади. Масалан, ёши, жинси бошланғич тайёрларлик меъёри бир хил шахслар, стандарт машғулот дастуридан турлича таъсирланадиган: спортчининг азоб имкониятларини давомий тайёрлаш, баъзиларда $VO_2/\text{мах}$ (л/мин гача)ни кескин кўпайишига сабаб бўлса, бошқаларда умуман ўзгаришлар кузатилмади. Шу вақтнинг ўзида 10 шуосат монозигат эгизаклар орасида 20 ҳафта давомида ўтказилган тадқиқотлар ҳар бир

монозигат жуфтликда адактив натижанинг юкори даражадаги ўхшашлигини кўрсатди.

Умуман олганда, тайёрланганлик даражасига генетик таъсирнинг табиати ҳалигача ўрганилмаган. Лекин ишонч билан таъкидлаш мумкинки, куч, тезлик, азоб ва анаэроб йўналишдаги машғулотларига, адакциоан таъсир генетик омиллар туфайлидир. Бир шахслар машғулотлар таъсири остида тез кўникмалар ҳосил қилиши мумкин, бошқалар ўрта, учинчилар - суст.

2.2. Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичида бирламчи саралаш ва йўналтириш

Тайёрловнинг биринчи босқичида спорт саралови услубияти саралашнинг биринчи погонасида болага мос бўлган спорт турини тўғри танлашга йўналтирилган. Мазкур масалани тўғри ечимини топиш нафақат болалар-ўсмирлар спорт мактабларини, мураббийларнинг унумли фаолият кўрсатаётганини кўрсатади, балки у чуқур ижтимоий аҳамиятга ҳам эга. Спорт машғулотларида муваффақиятга эришиш ёш одамга табиий қобилиятларини очиш, ўз меҳнати натижаларини ҳис этиш ва ўз кучига ишонишга ёрдам беради. Буларнинг барчаси келажак ҳаётга яхши асос солиш ва фаолиятнинг исталган соҳаларида фаол иштирок этиш имкониятларини яради.

Боланинг спортда ютуқларга эришишидаги асосий омиллардан бири, бу унинг қайси ёшдан бошлаб шуғулланаётганлигидир (жадвал 4).

Етук спортчиларнинг кўпчилиги айнан шу ёшдан шуғулланишни бошлаганлар. Баъзи ҳолларда, ёши белгиланган чегарадан биров ўтган болаларни спорт секциясига қабул қилмаслик ҳам мумкин эмас. Масалан, машҳур чанғичи Г.Кулякова спорт билан шуғулланишни 20 ёшда бошлаган, конкида югуриш бўйича олимпиада чемпиони Г.Степанская 17 ёшида, велосипед спортида ном чикарган Н.Горелов, В.Каменский, А.Чукановлар 17-18 ёшда бошлаганлар.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, жажоннинг кўпгина давлатларининг спорт мактабларида юкори натижалар спортини сунъий равишда ёшартириш тамойили кузатилмоқда. Бу ҳол, болалар - ўсмирлар спорт мактабларининг дастурларида, мусобакалар тизимида, ёши катта спортчилар учун турли чегаралар киритишда ўз аксини топмоқда. Тажрибанинг кўрсатишига, бундай ёндашув, салбий оқибатларга олиб келади. Ушбу ҳолатга кўп марталаб мутахассис-

бир оқтибор кiritганлар (В.У.Чудин, 1976; Платонов,1980; 1986; Лутиков, 1976, 1986; Сахиновский, 1995 ва бошқалар), улар суъний "шартлирий" спорт саралови ва кўп йиллик тайёрловнинг конуниятларини бузиллишига олиб келишини кўрсатганлар. Масалан, И.И.Чудинов (1976) спортчиларнинг спорт билан шуғулланишни бошлагани ёши фақатгина 13% ҳолдагина "белгиланган" ёшга (Бошқалар ўсмирлар спорт мактабларининг дастурида келтирилган) кўтари келишини кўрсатиб ўтган. Спортнинг кўп турларида етук спортчиларнинг машгулотларни бошлаган ёши "белгиланган" ёшдан 3,5 ёшга фаркланади. Шулардан келиб чиққан ҳолда, бошқаларни машгулотларга 6-7 ёшдан жалб қилаётган спорт мактабларининг раҳбарлари куйидагиларни эътиборга олишлари лозим.

Биринчидан, спортга лаёқатлилиқни олдиндан аниқлаш, машгулотларининг ишончи бўлиш эҳтимолини пасайтиради.

Иккинчидан, замонавий спорт машгулотнинг хусусиятлари спортчи организмга шундай юқори талаблар кўймоқдаки, натижада спорт билан шуғулланишни эрта бошлаган болалар спортдан эрта кетиб қолмоқдалар. Ҳақиқатдан ҳам, кузатувларнинг қўлатилишига қараганда, машгулотларни 6-8 ёшдан бошлаган болалар кўп ҳолларда спортдан 15-27 ёшда, яъни юқори натижаларга қўшилиш учун энг оқилона ёшга етганларида чиқиб кетмоқдалар

2.5-жадвал

Турли спорт йўналишларида шуғулланишни бошлаш учун оқилона ёшлар

| Спорт турлари | Ёш (йил) | |
|-----------------------|--------------|--------|
| | ўғил болалар | қизлар |
| Сутуш | 9-12 | 8-11 |
| Байдаркада эшқак эшиш | 13-16 | 13-16 |
| Академик эшқак эшиш | 15-17 | - |
| Велосипед спорти | 14-16 | 14-16 |
| Қош-қанда югуриш | 13-15 | 13-15 |
| 100-400 м югуриш | 13-14 | 13-14 |
| 800-1500 м югуриш | 14-16 | 14-16 |
| Спорт гимнастикаси | 8-9 | 6-8 |
| Бадий гимнастика | - | 6-8 |
| Фигуралӣ учуш | 8-9 | 6-8 |
| Оғир атлетика | 13-14 | - |

| | | |
|----------|-------|-------|
| Кураш | 12-14 | - |
| Гандбол | 11-13 | 10-12 |
| Волейбол | 12-14 | 11-13 |
| Футбол | 12-14 | - |

Ҳозирги вақтда жаҳоннинг турли мамлакатларида 3-5 ёшли болаларни ва хатгоки, гўдакларни сузишга ўргатишга интилиш бор. Баъзи болалар спорт мактаблари машғулотларига болалар боғчадагиларни жалб қилмоқдалар.

Сузиш ёки чанғида юриш воситасида болаларни соғломлаштириш, баркамол тарбиялаш мақсадида бундай ёндашув мақсади мумкин мувофиқдир. Лекин ёш болалар билан ишлашга спорт йўналишини бериш керак эмас, афсуски, амалиётда бунинг акси бўлаётти. Мазкур савол бўйича махсус тадқиқотлар ўтказилмаган, лекин нисбий маълумотларни кўрсатишича, 4-6 ёшли болалар билан спорт ишини ташкил этиш, натижасиз яқунланмоқда ва ҳатто, болаларни келгуси спорт такомиллигига эришишларига зарар етказмоқда. Амалиётнинг кўрсатишича, юқори натижалар спортда болаларни жалб қилишни 2-2,5 йилга эрта бошлагандан қўра, кечроқ бошлаган маъқулроқ.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хослиги шуғулланишни бошлашни оқилона вақтини аниқлайди, бу ўз навбатида, саралов ва йўналтириш тизимига ўз таъсирини ўтказди. Кўриниб турибдики, келтирилган тавсиялар турли спорт тури билан шуғулланишни бошлаш бўйича маълумотларга мос келмоқда.

Болаларни болалар - ўсмирлар спорт мактабига қабул қилиш учун сараловнинг зарур шarti, уни болаларни аввало, спорт тури тўғрисида тасаввур берувчи мажбурий машғулотлардан кейин ўтказишдир. Бундай машғулотлар 30 та дарсдан кам бўлмаслиги мақсадга мувофиқдир. Ушбу тадбир, болаларга бир томондан, ҳаётда керак бўладиган кўникмалар берса, бошқа томондан, болаларнинг истикболини баҳолаш самарасини оширади. Оммавий ўқитиш бўлмаса, спорт турлари бўйича лаёқатга эга болаларни саралаш қийин кечади, болани югуришга ёки велосипед учишга иктидори борми деган саволга жавоб топиб бўлмайди.

Болаларнинг истикболини баҳолаш вақтида юқори натижалар спортда муваффақиятга эришишни таъминлайдиган сифат ва қобилиятларга эътибор бериш муҳим. Вақтинча характерга эга бўлган ва фақат ўргатиш вақтида юзага чиқиши мумкин бўлган белгиларни саралов мезони сифатида қўллаб бўлмайди. Масалан,

Ушундан келиб чыккан вақтида спорт тури техникасини тез ўзгаришига эришишни ҳақ қилувчи бўла олмайди. Тажрибаларнинг кўрсатишича, бошланғич ўқитиш вақтида паст бўйли, қотмадан келган болалар спорт техникасини яхши ўзлаштиради, натижаларга эришяпти. Лекин худди шу болалар кўп йиллик тайёрловнинг бошланғич босқичларида кам истиқболли сифатида кейинги йилларда ўқиб олмайдилар. Айна вақтда, озгин ва баланд бўйли болалар, кўпинча бошланғич даврида техникани эгаллашда яқиниқликка эришга дуч келсаларда, кейинчалик спортнинг турли турида иштирокчиларида олий маҳоратли спортчи бўлиб етишадилар.

Шунинг учун сараловнинг бошланғич даврида ўзгармас (ўзгаришсиз) даярлик кам ўзгарадиган ва машгулот таъсирига кам боғлиқ бўлган белгиларга эътибор бериш лозим. Бундай талабларга, мифология кўрсаткичлар жавоб беради. Н.Ж.Булгаковнинг(1986) таъкидлашича кўра, 11-12 ва 16-17 ёшдаги болаларнинг бўйлари ўртача боғлиқлик мавжуд. 12 ёшли ўғил болаларнинг келажакдаги бўйи 180%га етади. Спортчилар истиқболлини баҳолаш жараёнида "ёшга ёшдаги бўйнинг" истиқбол кўрсаткичи бўлиб, оёқ қафти ва кўлакларнинг узунлиги хизмат қилади. Келажакда бўйни кўлакдан оёқ қафтининг узунлиги бошқа ўлчамлар билан ўлчуланиши ҳолда, ҳозирги бўйдан кўра, аниқроқ кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Турли спорт йўналишларида болаларнинг ютуқларга эришиши имкониятлари белгиларининг қўлчилиги эътиборни тортди. Болаларни спорт мутахассисликларига ажратишда бўй билан гавда оғирлигининг боғлиқлиги динамикаси катта аҳамиятга эга, бу ҳол айниқса, оғир атлетикалар ва волейболчилар ўрганилганда яққол кўзга ташланади. Қизиқи шундаки, юкломаларнинг қўлчилиги ва йўналтирилганлиги йил давомида бўйнинг ўсишига катта таъсир кўрсатиши мумкин. Махсус машгулот ва беллашув юкломаларининг катта ҳажми, айниқса, чарчашни эътиборга олсак, бу спортчиларнинг бўйини ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Умумий йўналишдаги машгулотлар юкломаларни катта бўлмаганлиги, машгулотлардаги танаффуслар аксинча, бўйнинг ўсишига тўртки бўлади.

**Бошланғич тайёрлов гуруҳларига болаларни қабул қилишнинг
ёш чегаралари**

| Спорт тури | Ёш | Спорт тури | Ёш |
|--------------------------------------|----|--------------------------|----|
| Сузиш | | Конькида югуриш | |
| Фигурали учиш | | Академик эшкак эшиш | |
| Бадий гимнастика | | Баскетбол | |
| Спорт гимнастикаси (қизлар) | | Волейбол | |
| Теннис | | Хоккей | |
| Акробатика | | Футбол | |
| Спорт гимнастикаси (ўғил болалар) | | Гандбол | |
| Сувга сакраш | | Сув полоси | |
| Чангида трамплиндан сакраш | | қиличбозлик | |
| Слалом | | Спорт юриши | |
| Тезкор тушиш | | Байдаркада эшкак эшиш | |
| Биатлон | | Канозда эшкак эшиш | |
| Чанги пойгаси | | Енгил атлетика | |
| Чанги инкикураши | | Милтиқдан отиш | |
| бадминтон | | От спорти | |
| | | Замонавий бешкураш | |
| | | Бокс | |
| | | Велосипед спорти | |
| | | Оғир атлетика | |
| | | Стенда отиш | |

Бола гавдасининг умумий ҳажминини ташқи кўриниши билан уйғунлиги визуал баҳолашдан унинг спортга лаёқати ва истикболлини баҳолашни бошлаш керак. Масалан, сузиш ва эшкак эшиш учун баланд бўйли болаларни саралаган маъқул. Эшкак эшишда гавдаси узун, қулочи ва елкаси катта ўсмирларга эътибор бериш керак. Сузиш учун пропорционал тузилишга эга, бир текис мушакли, енгил суякли, ингичка қафтли ва тўпикли, оёқ қафти ва панжалари узун болаларни ажратиб олишди. Велосипедчи ва конькида югурувчиларни саралашда оғирлиги катта бўлмаган, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган ўсмирларга кўпроқ

таъбир берилади. Тажрибали мураббийлар болаларни спортга йўналтириши худди шу сифатларга аҳамият берадилар.

Агарб энергетикнинг тизимининг функционал имкониятлари ва кинувчи ўрин эгалловчи спорт турларида (чанғида югуриш, унча масофаларга югуриш, велосипед спорти) бирламчи саралов йилишидек VO_2 мах ва ўрта ҳажмли (ў.х.) кўрсаткичларга баҳо бериши керак. Чанғи спорти билан шугулланмокчи бўлган ўсмирлар, VO_2 мах (л- мин -1) даражаси 2-2,5 дан кам бўлмаслиги, 2 мах (мл- мин) инебий катталиқ эса 47-50, ў.х. - 3000-3500 cm^3 дан кам бўлмаслиги керак. Морфологик маълумотлар билан уйғунлашган ҳолда ушбу кўрсаткичлар боланинг келажак имкониятлар йилиши тасаввур бериши мумкин.

Кейинги йилларда истикболли спортчиларни саралов йилишида мушак биопсиясини маълумотлари кенг қўлланилмокда. Мумкин, кўп даражада спортчини юқори натижалар эришишига инебийлиги мушак тузилмасига боғлиқ бўлади. Расмда даврий спорт турлари вакиллари бўлган юқори маҳоратли спортчиларнинг турли мушак толаларининг соҳадаги нисбати келтирилган. Спринтерлик БС – мушак толалари миқдори жуда кўп бўлиб, у суяк тузилмалари кўпдаланг кесилиши умумий майдоннинг 80% ва ундан ортиқ майдонни эгаллаши мумкин. Ўрта масофаларда бу нисбат уларда ва турли толалар миқдори тенглиги билан ажралиб туради. Спелларнинг мушак тузилмасида 80-90% мушакнинг кўпдаланг вақти майдони МС-мушак толалари эгаллаши мумкин.

2.7-жадвал

**10-12 ёшли болаларнинг сузишга лаёқатини баҳолаш
кўрсаткичлари**

| Антропометрик кўрсаткичлар | ўғил болалар | қизлар |
|----------------------------------|--------------|-------------|
| Тана узунлиги, см | 164,4-174,4 | 162,2-173,3 |
| Қўллар узунлиги, см | 72,3-77,9 | 71,5-77,8 |
| Қафт узунлиги, см | 18,4-19 | 18-18,6 |
| Қўл кенглиги, см | 35,6-40,4 | 34,9-40 |
| Ўт кенглиги, см | 25-30,6 | 24,1-30,1 |
| Қўрак қафаси айланаси, см | 84,4-91,9 | 84,1-91 |
| Қўл айланаси, см | 28,4-30 | 27,3-29,5 |
| Тана вазни, кг | 44,5-52,4 | 44,3-51,1 |
| Бўйинлар ҳаракатчанлиги, градус: | | |

| | | |
|-----------------------|----------|---------|
| Елка | 147-163 | 144-166 |
| Оёк | 175-205 | 174-205 |
| Сирғалиш узунлиги, см | 8,3-10,5 | 8,8-11 |

Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичидаги саралов жараёнида жадвалда келтирилган, турли спорт йўналишларида ўтказилган тадқиқотлар натижалари тўғри хулоса чиқаришга ёрдам беради. Таъкидлаб ўтамизки, велосипедчиларнинг истикболлигини аниқловчи барча мезонлар конкида югурувчи спортчиларникига мос келади. Бу иккала тур спорт йўналиши спортчиларга шундан ўхшаш даражада талаблар қўядики, баъзида конкида югуриш бўйича жаҳон биринчиликларида юқори натижага эришган спортчилар велосипед спортида ҳам ютуқларга эришадилар (Шили Янг, Бет Хайден ва бошқ.)

Лекин ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг хақиқий савиясига кўрсаткичлар келтирилганлари билан мос келмаслиги БўСМ ларга саралаш учун қатъий мезон бўла олмайди, чунки турли фаолиятларда ютуққа эришиш хусусиятлар мажмуаси билан аниқланади ва ҳаттоки, номаъқул таъсир кўрсатувчи, масалан, сузиш натижаларига салбий таъсир кўрсатувчи сифатлар бошқа сифатларнинг ўта ривожланганлиги билан компенсацияланади. Мисол тариқасида қуйидагиларни келтириш мумкин, 100 ва 200 м. га сузиш бўйича экс жаҳон чемпиони Т.Стокнинг (АҚШ) бўйи 167,2 см, икки қарра олимпиада чемпиони Б.Г.Уделланики - 173 см, олимпиада чемпиони Д.Нельсоннинг - 167,2 см, 1500 м.га эркин усулда сузиш бўйича икки қарра олимпиада чемпиони М.Бартоннинг - 171см 400 ва800 м. га эркин усулда сузиш бўйича жаҳон рекордини Т.Уикхемники - 156 см ва бошқ. Ушбу сузувчилар, бўйлари паст бўлишига қарамадан, бошқа ёрқин хусусиятлари эвазига катта ютуқларга эришганлар.

Ёш спортчиларнинг истикболлиги кўп ҳолларда гавда тузилишининг гидродинамик (сузувчиларда) ва аэродинамик (конкида югурувчилар, велосипедчилар) сифатларига кўра аниқланади, бу сифатлар ўсиш жараёнида ўзгариб бориши эътиборга олинади. Бу сифатлар, айниқса, ўрта ва узок масофаларда ютуққа эришиш учун муҳим.

Тартов жараёнининг бошланиш даврида болаларнинг сараловнинг аниқлаш имкон берадиган оддий педагогик тестлардан қўлланилади. Тезлик сифатларини, ориентационал тестларни аэроб ва анаэроб иш бажаришда чидамлилиكنи баҳолаш имконини берадиган тестларга устуворлик бериш лозим.

Болаларни саралаш вақтида уларнинг соғлигини баҳолаш вақти аҳамиятга эга. Организм фаолиятида четлашувларнинг ўзини имонавий спортда ютуққа эришишнинг энг муҳим шартларидан биридир. Ҳаттоки, соғликдаги кичкина четлашувлар, организмнинг кўниқиш имкониятларини кескин камайитириши мумкин.

2.8-жадвал

Конкида югуриш ва велосипед спорти билан шуғулланиш учун болаларнинг лаёқатини баҳолашнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари

| Ҳил (Йил) | Антропометрик кўрсаткичлар | | |
|-----------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| | Тана узунлиги, см | Тана вазни, кг | Кўкрак кафаси айланаси, см |
| 13 | 155-165 | 45-61 | 75-85 |
| 13 | 161-177 | 49-65 | 78-90 |
| 14 | 167-182 | 55-71 | 81-90 |

2.9-жадвал

10-11 ёшли болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари

| Низорат ёшлар (тестлар) | 10 ёшли ўғил болалар | | | 11 ёшли ўғил болалар | | |
|-------------------------------------|----------------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|
| | аъло | яхши | қоник | аъло | яхши | қоник |
| Баланд саярдан 300 м га югуриш, с | 5,3 ва ундан яхши | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 5,1 ва ундан яхши | 5,2-5,5 | 5,6-6,0 |
| Йўналишни ўзгариб югуриш (6x5 м), с | 12,0 ва ундан яхши | 12,2-12,4 | 12,5-12,8 | 11,8 ва ундан яхши | 11,9-12,2 | 12,3-12,6 |
| Жойдан баландга | 40 ва ундан | 39-33 | 32-26 | 42 ва ундан | 41-35 | 34-29 |

| сакраш, см | юкори | | | юкори | | |
|---|-----------------|---------|---------|-------------------|---------|---------|
| Жойдан узокка сакраш, см | 180-165 | 164-150 | 149-140 | 186 ва ундан зиёд | 185-168 | 167-150 |
| Бош ортидан икки қўллаб тўлдирилган копток улоктириш, м | 11 ва ундан кўп | 10-9 | 8-6 | 13 ва ундан зиёд | 12-10 | 9,8 |
| Теннис коптогини улоктириш, м | 24 ва ундан кўп | 23-20 | 19-16 | 26 ва ундан зиёд | 25-22 | 21-18 |

Баҳоларни сараловдан ўтказиш жараёнининг муҳим жойларидан биологик ёшларини таққослашдир. Маълумки, бир хил паспорт ёшидаги болалар орасидаги фарқ, уларнинг жисмоний етилиш даврининг тезлигига боғлиқ. БЎСМларнинг фаолият тажрибасини кўрсатишига, баъзида биологик тез ривожланган болалар сараловдан ўтадилар, лекин улар ўзларининг устунликларини тез йўқотадилар ва спорт билан шуғулланишни эрта тугатадилар. Спорт фаолиятининг кейинги боскичларида, одатда, нормал етилаётган ёки ривожланиши бироз суст кечаётган болалар катта муваффақиятларга эришадилар. Бундай болалар 16-17 ёшга етганларида уларнинг организмни функционал имкониятлари кескин ортиши кузатилади, бир вақтнинг ўзида акселератларда меъёрлашув ёки хатто морфофункционал имкониятларининг камайиши кузатилади.

Т.С.Тиманованинг (1985) тадқиқотлари натижаларига кўра спорт устаси меъёрини бажарган 12-13 ёшли сузувчи болаларнинг 100% эрта жисмоний етилган. Юқори натижага 17 ёшли сузувчилар орасида фақат 4,5% биологик етук, 42% эса ривожланиши суст кечган. Мазкур маълумотлар табиийки, саралов ва йўналтириш жараёнида эътиборга олинishi лозим.

Спорт устаси нормативини бажарган болалар ва ўсмирларнинг ярмидан кўпиди эрта жинсий етилиш белгилари мавжуд. Халқаро тоифадаги спорт устаси нормативини бажарганлар орасида акселеретлар 20% дан камчилигини ташкил этади.

Одатда, агар жинсий етилишнинг биринчи белгилари, кизларда 8-9 ёшда, ўғил болаларда -10 ёшда пайдо бўлган ҳолда эрта ҳисобланади. Жинсий етилиш ўртача ҳисобланади, агар биринчи белгилар кизларда 10-11 ёшда бошланиб, 5-6 йил давом этса, ўғил

болаларда 12-13 ёшдан 18 ёшгача давом этса, биринчи белгилар, кизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшда пайдо бўлса, эрта ҳисобланади.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикрича, 11-13 ёшли болаларнинг 15-20% жисмоний ривожланиши эрта бўлади. Улар тенгдошларидан кўп ва оғирлик, мушак, ҳаракатчанлик кўрсаткичлари юқорида, албatta, спорт техникасини яхши ўзлаштириш билан устун туридилар. Гарчи, бу фарқлар катта бўлмасда, нормал ривожланишдан болаларга нисбатан-2-4%, ривожланиши сустларга нисбатан 4-8%, бироқ, машғулотлар ҳажми ва натижалар савияси таъридан даражада устунликка эгалар.

Сараланишнинг бошланғич боскичларида спорт фаолиятига шайланганнинг психологик кўрсаткичларини эътиборга олиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Бошланғич сараловда асосий психологик кўрсаткичлар бўлиб, спорт билан шуғулланишга иштиёқ машғулотларни бажариш вақтида юқори баҳолар олишга интилиш, катъийлик ва тиришқоқлик, таниш бўлмаган машғулотларни бажариш вақтида кўрмаслик кабилар хизмат қилади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, бошланғич сараловда жисмоний сифатларга қараб йўл тутиш кам самаралидир. Асосан, улар тургун ва машғулот таъсирига боғлиқ ва саралов жараёнида иккиламчи кўрилади. Бошланғич сараловда баъзида малакаси етарли бўлмаган мураббийлар қўллайдиган спорт турига ҳос бўлмаган сифатлар ўтказиш умуман фойда бермайди. Мавсумий спортларда, бу масалани, тортилиш, турган жойдан узокликка сакраш, панжалар анимометриясига ва бошқалар. Бундай тестларнинг натижалари спортчини истикболлиги мезони бўла олмайди. Жисмоний сифатлар кўрсаткичлари болаларни маълум спорт турларига сараловда қўл келиши мумкин. Спорт билан бир ёки ундан кўп вақт шуғуллангандан кейинги даврда олинган жисмоний сифатлар таърисида маълумотлар сараловнинг навбатдаги боскичлари натижаларини ечишда фойдали бўлади.

Болани маълум спорт турига жалб қилиш таърисидаги қарор бир ёки икки белги бўйича эмас, балки барча мезонларнинг мажмуавий баҳоси бўйича қабул қилиниши керак. Кўп йиллик таъриловнинг ушбу бўғинида мажмуавий ёндашувнинг алоҳида аҳамияти шундай, спорт натижаси бу ерда ёш спортчининг келажақ истикболи таърисида деярли ҳеч қандай маълумот бермайди.

2.3. Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичида бирламчи саралаш ва йўналтириш

Ёш спортчининг истикболли эканлигини баҳолашнинг асосий мезони унда спортда такомиллашиш учун қобилиятининг мавжудлигидир. Бошланғич тайёрловнинг дастлабки 2-3 йилдан кейин ҳамда қандайдир спорт туридаги оқилона ёш чегарасига анча етмасдан олдин, ёш спортчининг келажакда халқаро савиядаги натижаларга эриша олиш тўғрисида ҳулоса чиқариш қийин. Лекин жисмоний такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлиги ва унинг йўналтиришини аниқлаш, спортчини янада ривожланиши учун йўналтириш зарур. Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда ёш спортчиларнинг морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникиш имкониятлари, машғулот ва беллашувлар юктамаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларини эътиборга олиш керак.

Саралашнинг мазкур босқичида эришилган спорт натижаси истикболликнинг мезони бўла олмайди. Тажрибанинг кўрсатишича, бирламчи тайёргарлик босқичида нисбатан паст натижаларга эришган спортчилар жой олади. Шу билан бирга, айтиб ўтиш жоизки, болалар ва ўсмирлар орасидаги мусобакаларнинг ғолиблари кам ҳолларда (турли спорт йўналишлари бўйича 5% дан кам) яқиний босқичларда спорт ютуқларига эришадилар. Турли мамлакатлардаги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тажрибаси бунга гувоҳ бўлмоқда.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичдаёқ ёш спортчиларнинг гавда тузилишини олий малакали спорт усталарининг морфологик хусусиятларига қай даражада мос келишини аниқлаш зарурияти туғилади. Мазкур босқичда, спортчини истикболлиликни баҳолашда морфологик хусусиятлар энг муҳим сифатлар каторида бўлади. Турли спорт йўналиши вакилларининг морфологик фарқланишига шундай саралов сабабдир, чунки спортчи гавдасининг тузилиши турли спорт йўналишларида механик ёки биомеханик устунлик келтиради. Инсон тузилиши маълум ёш ораликларида ўзгарсада, умуман олганда, органда унинг кўп жиҳатлари деярли ўзгармайди ва асосан, наслий омилларга боғлиқ бўлади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, инсон тузилишини аниқлашнинг ягона ёндашуви йўқ. Инсон тузилишини морфологик мезонлар

билан бинобатан кенг тарқалган - мушакларнинг ривожланиш даражаси, бўйи ва оғирлиги, скелет хусусиятлари. Бундай ҳолатда кўпчилик мутахассислар гавда тузилишини характерлаш учун "соматик" атамасини қўллайдилар.

Инсон гавдасининг нормал тузилишининг кўплаб схемаларининг кўп қўлланилганини кўриб чиқамиз, унга кўра тузлиш учун ажралади:

1) Чўкки сифат эндоморф тур - кўкрак қафаси бўрттириб чиқилган, кичик думалок шакллар, нисбатан калта оёқ ва қўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ қафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи;

2) Атлетик мезоморф тур гавда шакли, тор тос, кенг елкалар, ривожланган мушаклар, суякларнинг кўпол тузилиши;

3) Астеник эксоморф тур-ясси ва узун кўкрак қафаси, озгин тили, узун ва нозик оёқ қўллар, тор оёқ қафти ва канжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи.

Тиббийки, кўпчилик шахсларнинг гавда тузилишини ушбу уч турга келтириб бўлмайди. Бундай ажратиш инсон тузлишининг шакли турлилиги тўғрисида умумий тасаввурлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунинг учун спорт саралови амалиётида гавданинг кўпчилик тақсимланган қисмларига эътибор бериш мақсадга мувофиқ, қисмларни учга ажратиш мумкин: эндоморф, мезоморф, эктоморф. Қисмларнинг ажралиб туриш даражаси турли шахсларда фарқ қил бўлади ва 7-баллик тизим бўйича баҳолаш мумкин. Энг юқори баҳога (7) қисмларнинг максимал даражасидаги имкониятлари мос келади. Соматик турни уч ракам билан таърифлаш мумкин. Масалан: 7-1-1 ракамларига эга самотокча думалок шакллар, кучли ривожланган тери ости асоси, заиф мушаклар, йирик ички аъзолар, мезоморфлар ва эктоморф қисмлар кам. 1-7-1, 2-1-7 киби турлар жуда кам учрайди, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 самототурлари тарқалган. Учала қисмларнинг ўзаро боғлиқлигини таъкидлаб ўтиш керак: бир турнинг кўпайиши бошқа турнинг камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бир қисмнинг юқори қийматга бўлмаслигига олиб келади. Самотурни баҳолашда учала баҳонинг йиғиндиси 12 дан ошмаслиги ва 9 дан кам бўлмаслиги лозим (Чтецов, 1979).

Самототурлар буйича ажратиш жараёни фотосуратлар билан солиштириш вақтида тадқиқот натижаларини диаграмма кўринишида келтириш қақсадга мувофиқдир.

Олимпиадаги спортчилар самототикларини оддий одамлар ҳамда махсус таълим муассасаларининг талабалари самототиклари (ўтказилган Д.М.Теннер (1964). Ушбу соҳадаги бошқа тадқиқотлар (Волков, 1973, 1974; Мартиросов, Туманян, 1976, 1977, 1991, 1992 ва бошқалар) Д.М.Теннер томонидан илгари сурилган ғоя ва қоидаларни кенгайтириш ва аниқлаштириш имкониятини берди, холос. Спорт билан шуғулланмайдиган талабалар орасида кўп ҳолларда оралик турлар учрайди, уларда эндоморф, мезоморф ва эктоморф турларнинг нисбати кам қисмлари мавжуд бўлади. Спорт коллежларининг талабаларида кўп мезоморф тур учрайди. Олимпиада ўйинларида қатнашганлари - енгил атлетикачилар орасида деярли эндоморф тури учрамайди.

III БЎ. СПОРТГА ЯРОҚЛИЛИКНИ АНИҚЛАШ

I нурни қобилият ва иктидор муаммосини кўриб чиқишда, буюк спортчилардан ҳали бирортаси ҳам шундай натижасига бошидан охиригача мустақил эришмаганлигини айтиб ўтиш лозим. Салоҳиятни таъминлаш ва уни тўғри қўллашга мутахассислар ва мураббийлар жуда муваффақиятлироқ. Мазкур жараён (саралов ва йўналтириш) қанчалик муваффақиятли бўлса, спорт ютуқлари ва уларнинг турғунлигини таъминлашга шунчалик юқорилик бўлади.

Спортга яроқлиликни аниқлаш – кўпбосқичли, кўпйиллик процесси. У спорт тайёргарлигининг барча босқичларини ўз ичига олади. У маълум спорт турида муваффақиятли такомилланишни таъминлаш учун спортчи қобилиятини ҳар томонлама ўрнатилиш учун қобилиятларни шакллантириш учун зарур замин яратишга асосланган. Унинг кўпгина назарий ва услубий жиҳатлари спортчи тарбияда очиб берилган.

Чакки ифсуски, муаммонинг бир қатор қоидалари ишлаб чиқилиши қармасдан, ҳалигача болаларни спортга яроқлиликни таъминлашга назарияси ва спорт машғулотини услубиятининг бир қатор тизими мавжуд эмас. Одатда, болалар у ёки бу тўғаракка таълим олиш келадилар: дўстлари билан, ота-оналарнинг хоҳишига қараб. Улар яқин ҳолда мактабдаги жисмоний тарбия ўқитувчиси билан бирор тури билан шуғулланишни маслаҳат беради ёки яқин қўйилган БУСМдан мактаб беллашувига мураббий келиб (бу ҳолларда ўз ихтиёри билан) иктидорли болани кўриши мумкин. Натижада, болаларнинг кўпчилиги “ўзиники бўлмаган” спорт тури билан шуғулланадилар, йиллар сарфлайдилар, лекин натижасиз натижага эришмайдилар ва спортдан кўнгли қолиб қириб қолдилар. Эҳтимол, улар спортнинг бошқа бир турида муваффақиятли эришишлари мумкин эди. Спортга лаёқатли болаларнинг таъмини эса умуман, спортга келмайдилар: улар бунга йўналтирилмайдилар ва ўз қобилиятлари ҳақида ҳеч нарса билмайдилар.

Охириги йилларда бизнинг спортчиларимизни халқаро спорт майдонларидаги муваффақиятсизликларининг негизиде, болаларни спортга яроқлиликни аниқлаш тизимининг йўқлиги ётади. Шу билан бирга, бугунги кунда, спорт фанининг, жуда катта молиявий қаражларсиз бундай тизим яратишга замини бор.

Муаммонинг кўп жиҳатларининг назарий асослари ишлаб чиқилгани билан бир қаторда, компьютер технологияларининг

ривожланганлиги муҳим замин яратади. Компьютерларни болаларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланишини кузатиш тўғрисида ахборот банкини яратиш учун қўллаш, яъни мониторинг ташкил қилиш, болаларнинг спортга яроқлилигини аниқлаш диагностикаси муаммосини ҳал қилишда жуда муҳим аҳамиятга эга деб ҳисобланади.

3.1. Спортга яроқликни аниқлаш тизимининг асослари

Спорт турларининг хилма-хиллиги шахснинг маълум бир спорт фаолиятида маҳоратга эга бўлиш имкониятларини кенгайтиради. Шахснинг маълум спорт турида имкониятлари ва сифат хусусиятларининг очилмаслиги, уни умуман спорт хусусиятларига эга эмас, деб қарашга асос бўла олмайди. Бир спорт туридаги кўзга ташланмайдиган белгилар бошқа спорт турида юқори натижаларга эришишга сабаб бўлиши мумкин.

Шудан келиб чиққан ҳолда, спорт имкониятларини истиқболлини кўришни алоҳида спортнинг йўналиши ёки гуруҳига тегишли равишда амалга ошириш мумкин, бунда спортга яроқликни аниқлаш тизимига характерли бўлган умумий қоидалардан келиб чиқиш лозим.

1. Спорт қобилияти кўп жиҳатдан, турғунлик ва консервативлик билан ажралиб турадиган наслий белгиларга боғлиқ. Шунинг учун спорт имкониятлари истиқболлини кўришда, аввало, келажак спорт фаолиятида муваффақиятларни шартлайдиган, кам ўзгарадиган белгиларга эътибор бериш керак.

2. Наслий белгиларнинг ўрни организмга юқори талаблар қўйилган вақтда очилишидан келиб чиқиб, ёш спортчининг фаолиятини баҳолаш чоғида юқори натижалар савиясига алоҳида эътибор билан қараш керак.

3. Спорт қобилиятларини аниқлашда консерватив наслий белгиларни ўрганиш, машғулотлар таъсирида тубдан ўзгариши мумкин бўлган кўрсаткичларни аниқлаш учун зарур. Бунда аниқликни ошириш учун ҳам кўрсаткичларнинг ўсиш тезлигини ҳам уларнинг бошланғич даражасини эътиборда тутиш лозим.

4. Баъзи функция ва сифат хусусиятларининг ривожланиши гетерохронлиги муносабати билан турли ёш даврларида спортчиларнинг қобилиятларини намоён бўлиш тузилмасида маълум фарқлар мавжуд. Айниқса, бу фарқлар юқори спорт натижаларига бола ва ўсмирлик ёшидаёқ эришиладиган техник мушкул спорт

сериари билан шуғулланаётган болаларда ёркин кўрниади ва ширинчи тайёргарлигининг барча - бошловчидан то халкаро тоифа- лан спорт устасигача бўлган даври ёш спортчи шаклланишининг мунакув жариёналари мухитида юз беради.

2.2 Спортга яроклиликни аниқлашнинг давлари ва боскичлари

Спортга яроклиликни аниқлашнинг икки даври бор: биринчи давр, болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов ҳамда янада спорт такомиллашуви учун (масалан, спорт мактаблари, олимпиада тайёргарлиги марказлари); Иккинчи давр – масъулиятли спорт беллашувларида канташнш учун ёш спортчилар саралови. Спортга яроклиликни аниқлашнинг биринчи даври икки боскичдан иборат.

Биринчи боскич болалар ва ўсмирларни танлаган спорт турлари билан шуғулланиш учун саралов ўтказишни ўз ичига олади. Иккинчи – истикболли боскич – иктидорли спортчиларни танлаган спорт йўналишида чуқурлаштирилган ва ихтисослашган маша қилиш учун саралаш ва йўналтириш.

Иккинчи давр ҳам икки боскичдан иборат. Биринчи боскичда (олимпиада олди) боскичи якин олимпиада захирасини (мамлакатнинг ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари) шакллантиришни ўз ичига олади, иккинчиси – олимпиада боскичи - мамлакатнинг терма жамоасини йирик халкаро мусобакаларда канташнши учун саралов ўтказиш ва йўналтиришни ўз ичига олади.

Ўсмирлар ва ёшлар терма жамоаларига номзодлар саралови, спорт муассасалари ва жамоаларнинг энг иктидорли ва қобилиятли спортчилари каторида ўтказилиши лозим. Спортга яроклиликни аниқлашнинг асосий шакли спорт мусобакаларидир. Бунда, спорт натижаси билан бир каторда, уларнинг охирги 2-3 йилдаги динамикаси, спорт билан доимий шуғулланиш стажи, жисмоний тайёргарлик даражасининг маълум спорт турининг халкаро тоифадаги спорт устаси савияси талабларига мос келиши эътиборга олинади. Энг кучли спортчилар, ўтган спорт мавсумининг кўрсаткичлари асосида ўз ватанининг терма спорт жамоасига киришга номзод сифатида қабул қилинадилар.

Мамлакатнинг терма жамоасига кириш учун номзодлар саралови қуйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши лозим:

1) спорт-техника натижалари ва уларнинг охирги йиллардаги динамикаси;

2) ёши танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда антропометрик маълумотлар, ёш спортчинини соғлиги;

3) спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;

4) кўп йиллик машғулот жараёнида кам ривожланадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш савияси;

5) ҳаракат фаолиятини бажаришда организм функционал тизимининг имкониятларининг салоҳияти;

6) ўзига хос машғулот юкламаларини бажаришда психологик турғунлик;

7) ёш спортчининг танланган спорт турида натижаларни эришишга интилиши.

Халқаро мусобакаларда катнашиш учун ўсмирлар ва ёшлар терма жамоалари аъзоларини саралаш қуйидаги кўрсаткичлар асосида ўтказилиши керак:

1) спорт-техника натижалари;

2) спорт формасини ривожланиш динамикаси (бошланиш, чўққиси, пастлашуви);

3) экстремал шароитларда спорт машғулотларнинг муҳим элементларини бажаришдаги хатоликларни қайтармаслик даражаси;

4) экстремал шароитларда спорт курашини олиб боришга тайёрлик ва турғунлик даражаси;

5) спорт ихтисослигининг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда спортчи соғлигининг ҳолати.

Спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи босқичининг асосий вазифаси спорт машғулотларига имкон қадар кўпроқ иқтидорли болалар ва ўсмирларни жалб қилиш, уларни текшириш ва бошланғич спорт тайёргарлигини ташкил қилиш, болаларни спортга жалб қилишнинг мақсадга мувофиқлиги мезонлар каторига бўй, оғирлик, гавда тузилишининг хусусиятлари кирди. Спортга яроқлиликни тўғри аниқлашда болаларни жисмоний тарбия дарси машғулотларида, спорт секцияларнда, туман ва шаҳар мусобакаларида кузатган мураббий ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг кузатувлари муҳим ўрин тутди. М.Н.Тўраҳўжаева ва М.С.Брил (1980)ларнинг тадқиқотларида болаларни БўСМларига кириши учун бошланғич тайёргарликни мактабдаги жисмоний тарбия дарслари шароитида ўтказиш мумкинлиги исботланган. Махсус воситалар ёрдамида кичик ёшдаги мактаб болаларида

Спорт тури билан шуғулланишга қобилиятларини
намуна кўрсатишига таъсир қилиш мумкин.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг биринчи босқичидаги
биринчи синфларига мактабда тиббий кўрикдан ўтган ва соғлигида
муаммолар бўлмаган болалар ва ўсмирларга рухсат берилди.
Ушбу ўқувчи спорт муассасасига яқинлиги, спорт машғулотларига
қатнашишнинг қарашлари, мактабдаги ўзлаштирувчанлиги ва шу
мақсаддаги эътиборга олиш керак. Агар имкони бўлса, ўқувчиларни
спорт билан шуғулланишга қобилиятларини аниқлаш шароити кенг
қамраб олувчи спорт-соғломлаштириш лагерларига йўллаш мақсадга
мувофиқ.

Спортга яроқлилиқни аниқлаш жараёнида назорат синфлари
шунингдек қириқчи нималар қилиши билан аниқлашга эмас,
балки келажикда нималар қилиши мумкинлиги, яъни унинг ҳаракат
қобилиятларини сеча олиш, ижодкорлик, ўз ҳаракатларини бошқариш
қобилиятларини аниқлашни мақсад қилиб олиши керак.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичида
қаратиб олинганларнинг, маълум спорт йўналиши бўйича тайёрла-
нишнинг барча талабларга жавоб бериши масаласи чуқур
ўрганилади. 3-6 ой давомида мураббий шуғулланаётганларни спорт
маинувоти жараёни, назорат синфлари, беллашувларда кузатади.
Ушбу катгорида болалар каторидан ўқув-машғулот гуруҳларини
тайёрлайди. Бу ерда БУСМга қирмоқчи бўлганларнинг
қобилият кўрсаткичларига эмас, уларнинг машғулотлар давомида
қобилият ўсишига эътибор қаратиш муҳим. Бундай ёндашув
шуғулланувчиларнинг спорт салоҳияти ва қобилиятини аниқроқ
қилишга аниқлаш имконини беради. Мазкур босқичда истикболли
қобилиятнинг асосий мезонлари бўлиб jisмоний сифатларнинг
қобилият суръати ва ҳаракат қўникмаларининг шаклланиш тезлиги
қобилиятчилари хизмат қилади (моторли ўқитиш).

Моторли ўқитиш тўғрисида қандайдир машқнинг техника-
синф ўқитишига сарфланган вақт бўйича фикр юритиш мумкин.
Қобилият сифатларнинг ўсиш суръати ва ҳаракат қўникмала-
рининг шаклланиш тезлиги кўрсаткичлари қандайдир маънода
шуғулланаётганларнинг келажак истикболли тўғрисида тушунча
қилишга хизмат қилади.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқич
қобилиятлари ёш спортчиларнинг шахсий кўрсаткичлари келажакдаги
қобилият спорт натижалари босқичи талабларига жавоб бера олишини
аниқлашдан иборат. Мазкур босқичда, спортчини юқори спорт

натижалари тайёрлашга йўналтириш мумкинми, деган саволга жавоб топиш лозим. Иккинчи босқичнинг давомийлиги 1,5-2 йиллик ташкил этади. Ушбу босқичда педагогик кузатувлар, назорат синновлари, беллашувлар, тиббий-биологик ва психологик кузатувлар ўтказилади. Шуғулланувчининг спорт ихтисослиги тўғрисидаги масала бўйича яқуний қарор қабул қилинади.

Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккинчи босқичида психологик кузатувлар ўрни ортиб боради. Куч, ҳаракатчанлик, асаб жараёнларининг босиқлиги кўп жиҳатдан одам марказий асаб тизимининг табиий хусусиятлари ҳисобланади ва кўп йиллик спорт машғулотли жараёнида катта кийинчиликлар билан тақомиллаштиришга эришиш мумкин.

Мураббий болаларда мустақиллик, катъиятлик, максимализм интилиш, мусобақаларда бутун кучини сафарбар қила олиш, спорт курашида фаоллик, финишда кучини охиригача сарфлай билиш, муваффақиятсиз натижага таъсирчанлик каби ҳислатларнинг ривожлантиришга алоҳида эътибор бериши лозим.

Болалар ва ўсмирларнинг ирода сифатларини ўрганиш учун уларга беллашувлар кўринишидаги назорат топшириқларини бериш керак. Таъкидлаб ўтиш жоизки, спортчи шахсини фақат баъзи алоҳида сифатларини эмас, балки ҳар томонлама ривожлантиришга ҳаракат қилиш керак. Шунинг учун ёш спортчининг турли фаолиятлари асосида баҳолаш керак (беллашув, машғулот, лаборатория шариоатидаги кузатувлар).

Спортга яроқлилиқни аниқлашда болалар саломатлигининг тиббий экспертизаси ўтказилади. Ўқувчиларнинг соғлиги тўғрисидаги қўшимча маълумотларни яшаш жойидаги маҳалла шифокорларидан олиш мумкин. Спорт мактабларига қабул қилмаслик учун асос бўладиган бир қатор касалликлар ва паталогиялар мавжуд (Р.Е.Мотиланская, 1977). Бундайлар қаторига туғма юрак хасталиклари, гипертоник касалликлар, лорпаталогиянинг турли шакллари ва бошқа касалликлар киради.

Спортга яроқлилиқни аниқлашда болалар организмнинг ривожланиш хусусиятларини эътиборга олиш лозим (Л.И.Стогова, 1977). Кичик мактаб ёшидаги болаларда асаб тизими ўсиб тақомиллашиб боради ва 11 ёшга келиб ривожланишнинг юқори поғонасига етади. Бироқ, болалар қанчалик ёш бўлса, унинг бош миёсидаги жунбушга келиш жараёнлари шунчалик сускашлик жараёнларидан устун кела бошлайди. Болаларнинг юқори эмоцияналлиги, эътиборнинг камлиги, психологик турғунсизликлар шу

хусусиятларидир. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун буй ўсишининг тармуғи секинлашуви ва оғирлигининг ортиши характерлидир; жисмоний этилиш давридан олдин вақтинчалик "тухташ" юз беради. Бу аввал 13-14 ёшли ўғил болаларда, қизларда эртароқ 11-12 ёшда бошланади. 8-10 ёшда болаларнинг склети суяклари ҳали қотмаган. Шунинг мушаклари яхши ривожланмаган. Кичик мактаб ёшидаги болалар юрак ҳажми секинлик билан ортиб боради. Қон томирлари қўнғирликка нисбатан кенгрок бўлади, шунинг учун болаларда қон қисминиинг паст кўрсаткичлари кузатилади. Юрак қисилиши натижасида айланадиган қон ҳажми катталарниқига нисбатан икки баробар кам. Шунинг учун қон айланиши натижасида қислород таъминоти бериш учун болаларнинг юраклари тез-тез қисқаради.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юқори насаф йўллари (юрак, ошқини, томоқ, бронхлар), катталарниқига нисбатан тор. Болаларнинг нафас олиш тезлиги (22-25 нафас/дақ) катталарниқидан бироз кўп (16-18 нафас/мин).

10-11 ёшли болалар организмнинг юракнинг самарали ишловини ҳисобига юқори савияда модда алмашинувини таъминлаш қўнғирлиги, умумий бардошлиликни талаб қиладиган юкламаларга нисбатан яхши мослашишга замин бўлади. Бу ёшдаги болаларнинг жисмоний физиологик ривожланиш хусусиятилари ҳисобига организмнинг зароб имкониятлари нисбатан юқори бўлади, бу ҳол катта юкларни зароб характердаги жисмоний юкламалар қўллаш мумкинлигини белгилайди.

11-12 ёшдан кейин болаларнинг турли органлари ва организм тизими тез ривожланади. Бундай ёш даврида асаб тизими етарли даражада ривожланиб бўлади. Бунда юқори суръатлар, асаб тизимининг таъсирчанлигини кузатилиши, ҳаракат кўникмалари ва мушак ҳаракатлар техникасини тез ўзлаштиришга замин бўлади. Шу даврда бош миёнининг функционал ривожланиши ҳисобига кўрши, нестибуляр ва бошқа анализаторлар функциялари ривожланишнинг юқори нуктасига етади.

Болалар соғлигининг турли органлар ва организм тизимининг функционал ҳолагини кузатиб бориш, жисмоний ва машғулот шариоатлари натижасида (тиббий аралашувларсиз) чуқурлаштириш мумкин бўлган турли четлашувларни тез аниқлаш имконини беради.

Спортга яроқлилиқни аниқлаш жараёни спорт тайёргарлиги аниқлиқлари ва спорт турининг хусусиятлари (машғулотларни билиш ёни, танланган спорт турида чуқурлашган машғулотларни билиш ёни, саралов меъёрлари ва бошқ.) билан яқиндан боғлиқ.

Шунинг учун спортга яроқлиликни аниқлашнинг мезонлари ва усуллари ҳамда меъёрий талаблари спорт тури гуруҳлари бўйича келтирилади.

Кўп сонли тадқиқотлар жараёнида аниқланишича, тезлик ва даврий спорт турларида спортчиларнинг истиқболлиги асосан уларнинг жисмоний сифатлари билан белгиланади.

Мураккаб мувофиқлашувчи ҳаракатлари мавжуд спорт турларида спортга яроқлилик, шуғулланувчиларнинг мувофиқлашувчи имкониятларини очиш асосида аниқланади. Спорт ўйинларида спортчининг истиқболлиги спорт фаолияти жараёнида техник ва тактик вазифаларни еча олувчи унинг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Яккакурашларда саралов ёш спортчининг жисмоний сифатлари, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мураккаб уйғунлиги, чегараланган вақт оралиғида аниқ ва муваффақиятли бажара олиши ҳамда рақиб ҳаракатларини баҳолаш имкониятларини ўрганиши йўли билан ўтказилади.

Ҳамма спорт турлари учун умумий бўлган бир қатор мезонларни айтиб ўтиш керак:

1) Саломатлик ҳолати; мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади; тиббий кўриқларнинг асосий вазифаси танланган спорт тури билан шуғулланишга тўсқинлик қиладиган белгиларни аниқлаш;

2) Спортчи организми аъзолари ва тизимининг ҳолати; мазкур мезон кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади; айниқса, спорт билан шуғулланишни давом эттиришга яроқлиликни аниқлаш чоғида;

3) морфофункционал кўрсаткичлар мажмуаси сифатидаги жисмоний ривожланиш; мазкур мезон спортга яроқлиликни аниқлашнинг биринчи ва иккинчи босқичларида қўлланилади.

3.3. Спортчиларнинг соматик ривожланиш хусусиятлари

Енгил атлетика. Ҳаракатлар тузилмаси бўйича энг тури кўп спорт йўналиши енгил атлетикадир. Унинг 20 дан ортиқ ихтисосликлари мавжуд.

Енгил атлетикада машқларни максимал, субмаксимал, катта ва муътадил кувват билан бажаришни талаб қиладиган даврий йўналишлар ҳамда даврий бўлмаган – тезлик-куч, мувофиқлашувчи тезлик-куч йўналишлар бор. Гавда тузилиши, соматик ривожланиш хусусиятлари бу машқларни бажаришга катта таъсир кўрсатади.

Мавжуд кувватда иш (тезлик) бажарувчи спринтерларнинг қисқа вақтнинг хусусиятларини ўргана туриб С.Баранов (1925) оёқларнинг оёқлари калта, ўрта узунликдаги гавда, ўртача оғирлик, кўкрак кифаси, катта ўпкалар, яхши ривожланган мушакларга эришганликларига эътибор берган. Қисқа масофага югурувчи мушакларнинг кенг елкали спортчи оғир атлетикачининг “кичик” қисқалигини келтиради.

Баландлиқка сакровчиларни ўргангандан сўнг Ф.Шмидт (1928) оёқ пайларни яхши ривожланган спортчиларга нисбатан тана узунлиги ва нисбатан оёқлари айниқса, оёқ қафти узун бўлганлардан кўра кўрақ чиқади, деган хулосага келган. Яъни, оёқ пайлари, оёқларни оғир “елка”ларга таъсир кўрсатади ва узунлиги бўйича кўрақ аниқлаш мумкин. Яхши баландлиқка сакраш учун каллиқ қисқа тузилган пайларга эмас, балки узун ва хушбичим пайларга эришиш керак.

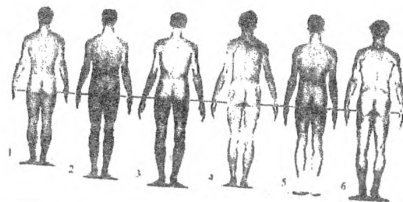
Аяниқ ўтказилган тадқиқотлар ва ўзининг қузатувларининг асосида М.Иванецкий (1966) қуйидагиларни таъкидлайди; спринтерларни – нисбатан таза узунлиги; қисқа масофага югурувчиларни – баландли бўй, яхши ривожланган кўкрак қафаси; марафончиларни – паст бўй, кенг кўкрак қафаси, яхши ривожланган болдир қисқалиқлари, сакровчиларда – баланд бўй, спринтерларга нисбатан кўрақ таза иш, яхши ривожланган оёқлар қузатилади. Узокка сакровчилар спринтерларникига ўхшаш кўрсаткичларга эга бўладилар.

Марафончилар У.Горнова ва Л.Шмидтнинг маълумотлари бўйича енгил атлетикачиларга нисбатан паст бўй, катта бўлмаган оёқлар гавда тузилиши озгин кўринишга эга бўладилар.

Инглиз олими профессор Ж.Таннер (1964) ўтказган тадқиқотлар бўйича енгил ўйинлари катнашчилари – енгил атлетикачиларнинг гавда тузилиши хусусиятларини ўрганишга бағишланган. У спортчиларнинг гавда тузилишларини ўрганишда нафақат тана ўлчамларини (оғирлик), балки махсус қурilmаларни қўллаган ҳолда қисқалиқларни уч ҳолатда фотосуратини (олдидан, ёнбошдан, оркадан) олиш, шунинг билан фотосуратлар бўйича киёсий антропометрик қисқалиқлар олиб борган ва маълумотларни умумлаштирган.

Спринтерлар орасида мезоморф белгилари кўпроқ бўлган соматотурлар учрайди. 400 м га югуриш бўйича яхши натижалар қўриётган спортчилар, узун оёқларга, кенг елкаларга, нисбатан яхши ривожланган мушакларга эга.

| Спорт тури | Гавда узунлиги, см | | Узунлик, см | | Диаметр, см | | Айланиш, см | |
|---------------|--------------------|-----------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
| | тик холда | ўтирганда | оёк | қўл | елка | таз | елка | |
| югуриш | | | | | | | | |
| 100, 200 м | 176,6 | 93,5 | 83,1 | 76,7 | 41,0 | 28,5 | 29,1 | 57,0 |
| 400 м | 185,4 | 96,6 | 88,8 | 80,5 | 41,4 | 29,5 | 28,6 | 51,0 |
| 800, 1500 м | 180,5 | 92,8 | 87,7 | 79,8 | 41,4 | 29,3 | 27,0 | 53,0 |
| 5000, 10000 м | 174,4 | 91,2 | 83,2 | 77,0 | 39,2 | 28,1 | 25,2 | 50,0 |
| марафон | 171,1 | 89,5 | 81,6 | 75,9 | 39,8 | 28,3 | 24,9 | 49,0 |
| 110 м б/о | 182,8 | 95,1 | 97,7 | 81,3 | 42,1 | 28,6 | 30,3 | 58,1 |
| 400 м б/о | 180,6 | 94,0 | 86,6 | 79,3 | 41,5 | 28,5 | 28,0 | 55,8 |
| 3000 м т/о | 179,2 | 93,0 | 86,2 | 78,9 | 40,7 | 28,9 | 24,9 | 50,0 |
| 50 км юриш | 177,0 | 93,9 | 83,1 | 78,5 | 40,8 | 30,0 | 26,6 | 52,8 |
| Саркаш | | | | | | | | |
| баландликка | 188,1 | 97,7 | 83,1 | 78,5 | 40,8 | 30,0 | 26,6 | 52,8 |
| узокликка | 181,5 | 93,7 | 87,8 | 79,4 | 41,4 | 30,3 | 28,3 | 55,8 |
| шест билан | 186,0 | 98,7 | 87,3 | 80,1 | 43,4 | 30,0 | 31,3 | 58,1 |
| уч кара | 183,1 | 96,4 | 86,7 | 79,7 | 41,4 | 28,7 | 26,9 | 55,8 |
| Диск | 192,4 | 101,6 | 90,8 | 88,0 | 46,0 | 33,0 | 37,4 | 67,6 |
| Найза | 186,5 | 98,1 | 88,4 | 83,6 | 45,3 | 31,3 | 35,0 | 62,1 |
| Ядро | 190,8 | 100,9 | 89,9 | 84,2 | 46,0 | 32,1 | 37,6 | 67,0 |
| Болга | 188,8 | 96,9 | 91,9 | 84,2 | 44,4 | 31,6 | 34,9 | 67,0 |



2-расм. Олимпиада ўйинларининг замонавий қатнашчиларининг тана тузилишлари (Татнер, 1964): 1 – 100 м га югуриш; 2 – 400 м га югуриш; 3 – 1500 м га югуриш; 4 – 5000 м га югуриш; 5 – марафон; 6 – баландликка сакраши.

қилишига югурувчиларда аралаш соматотурлар учрамайдн.

Ушбу масофага югурувчилар тор тозга эга; уларнинг қўл ва таналарининг яхши ривожланган; 100 ва 400 м га югурувчиларнинг оёк, қўл ва тоз мушаклари ривожланган.

1000 м ва 1500 м га югурувчилар оша югурувчиларнинг болдир-товон қисми Урта ва узок масофага югурувчиларга нисбатан яхши ривожланган. Бу жиҳатлари билан улар 100 ва 400 м га тўсиқлар югурувчиларга ўхшайдилар.

1500 м га югурувчиларнинг тузилиши 1500 м га югурувчиларга нисбатан узок оёк ва тананинг оёкларининг ривожланиши бўйича болдир-товон пайларининг ривожланиши бўйича 100 м га югурувчиларни эслатадилар. 110 м га тўсиқлар оша югурувчилар узун оёк ва гавдага эгалар. Мушакларнинг ривожланиши бўйича улар 100 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин тананинг оёклари калта бўлади. Оёк ва тананинг кўрсаткичлари 400 ва 1500 м га югурувчиларникига ўхшайди, эхтимол тананинг пайларини бирмунча яхшироқ ривожланган бўлиши мумкин. 100 м га тўсиқлар оша югурувчилар соматик хусусиятлари бўйича 100 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин биринчилар бироз яхшироқ бўлишади.

Баландликка сакровчиларнинг бўйи баланд бўлади. Энг паст бўйи 184 см, бошика турлардаги спортчилардан оёкларининг танага нисбатан узунлиги билан ажралиб турадилар, бундай кўрсаткич югурувчиларда кузатилади. Қолган барча кўрсаткичлар бўйича ушбу масофага югурувчиларни эслатадилар.

Улоктирувчилар – баланд бўйли, яхши ривожланган мушаклар. Танага нисбатан узун оёк ва қўлларга эгалар. Оёк ва таналарнинг кўрсаткичлари бўйича улоктирувчилар ўрта масофага югурувчилардан фаркланмайдилар. Диск ва ядро улоктирувчиларнинг яхши тоз айланасига караганда кенг елкалар сохиблари.

А.Татнер куйидагича хулоса чиқарган: атлетларнинг тана тузилишлари юқори савиядаги спорт машқларини бажариш, тана тузилишига механика нуктаи назаридан маълум талаблар куйилиши билан фаркланади. Унинг таъкидлашича, склет тузилиши билан фарқланади, агар ўсиш даври якунланган бўлса, унга тренировка билан ўзгариш таъсир ўтказмайди. “Бизнинг скелетимиз тренировкаларини ҳеч нарса ўзгартира олмайди”, деб якунлайди ўз илмининг инглиз олими.

Дунёнинг турли мамлакатларида ўтказилган тадқиқотлар, натижасида маънавий спортчиларнинг соматик ривожланиши кнёсий

тахлилини ўтказиш имконини берди. Таҳлил учун Олимпияда ўйинлари (Гундла, Таннер), Польшанинг ёшлар терма жамоаси (Марчока, Скибински) ва Украина терма жамоаси (Л.Волков) спортчиларининг кўрсаткичлари олинган.

Тана узунлиги ва оғирлиги. Енгил атлетиканинг барча турлари бўйича Олимпиада ўйинлари катнашчилари, бошқа гуруҳларга нисбатан узун танага эгалар. Қисқа масофада югурувчилар баъзи ҳолларда бундан истисно.

Икки Олимпиада ўйинлари катнашчиларининг бўйлари бири-бирига яқин. Украиналик спортчилар олимпиадачи - атлетлардан бўй узунлиги билан бироз фаркланадилар, польшалик спортчилар ҳақида бундай деб бўлмайди.

Кўриб чиқилган барча гуруҳларнинг умумий хусусияти баландликка сакровчилар ҳамда улоктирувчиларнинг бўйи узун узок масофага югурувчиларники киска.

Украина терма жамоасининг спортчилари енгил атлетиканинг деярли барча турлари бўйича Олимпиада ўйинлари катнашчиларининг нисбатан бироз паст бўйга эгалар.

Барча гуруҳ спортчиларининг вазнларида катта бўлмаган фарқ бор. Польшалик спортчилар енгил атлетиканинг кўп турлари бўйича анча кам вазнга эгалар. Бу ҳол улар ёшининг катта эмаслиги билан тушунтирилади, ўртача ёш 18-19 га тенг. Энг катта вазн улоктирувчиларда, ўртача – тўсиклар оша югурувчилар ва сакровчиларда, енгил – узок масофаларга югурувчиларда кузатилди.

Оёқ ва қўл узунлиги. Ж.Таннер (1964) томонидан олинган маълумотлар, Олимпиада ўйинлари катнашчиларининг оёқ узунлиги кўрсаткичлари Украина ва Польша жамоалари спортчилариникидан бироз катталигини кўрсатади.

Оёқ узунлигининг энг кам кўрсаткичи (енгил атлетиканинг деярли барча турлари бўйича) Польша спортчиларига тегишли. Украиналик спортчилари Олимпиада ўйинлари катнашчиларининг кўрсаткичлари бир-бирига яқин.

400 ва 110 м га тўсиклар билан югурувчилар, баландликка сакровчилар, дист ва болга улоктирувчиларнинг оёқлари узунлиги эътиборни тортади.

Қўллар узунлиги бўйича алоҳида гуруҳларни ажратиб бўлмайди; яна истисно – Олимпиада ўйинлари катнашчилари диск улоктирувчиларга тегишли, уларнинг бу белги кўрсаткичлари катта.

Тана ва тана диаметри. Таҳлилларнинг кўрсаткичи, бу жамоалар Украина терма жамоаси спортчиларида катта, Олимпиада ўйинлари катнашчиларида ўртача, польшаликларда кичик.

Бундан катта диаметр баланд бўйли спортчилар – катта оғирлик улоктирувчиларга тегишли. Узок масофага югурувчиларда диаметр паст.

Тана кўрсаткичларининг ўртачаси бўйича турли спортчиларнинг белгилари юқоридагиларга ўхшаш.

Тана ва тана айланаси. Елка айланаси кўрсаткичларига нисбатан енгил атлетиканинг деярли барча йўналишлари бўйича кўрсаткичлар Украина терма жамоасининг спортчиларига нисбатан, иш паст – польшалик спортчиларда. Мазкур белгилар улоктирувчиларда енгил атлетика турларининг бошқа вақинларига нисбатан анча фарқ қилади.

Тана айланаси бўйича аралаш гуруҳ - олимпиадачилар ва Украина жамоаси польшалик спортчилар орасида катта фарқ кўрсатилди.

Бундан катта кўрсаткичлар улоктирувчиларда, энг кичик - киска масофага югурувчиларда.

Турли миллий жамоалар спортчиларнинг гавда тузилишини таққослашда бўйлама кўрсаткичлар бўйича фарқ кўрсатилди, ёнлама бўйича аҳамиятли бўлмаган фарқ мавжуд.

Ушбу таҳлилган тадқиқотларнинг натижаларига кўра, спортчиларнинг атлетиканинг турли йўналишларида юқори натижаларга эришиши учун маълум антропометрик кўрсаткичларга ва организмнинг бошқа тизимлари билан бир қаторда, спорт натижаларига эришиш кўрсата оладиган мос равишдаги соматик ривожланиш даражасини эга бўлиш керак.

Сўнги, енгил атлетиканинг баъзи йўналишлари каби даврий спорт тури бўлиб, хар хил қувватларда иш бажарилишини талаб қилади, шартлари бўйича бошқа спорт ихтисосликларидан кескин фарқ қилади. Бу ерда тананинг тузилиши ва шакли катта аҳамиятга эга. Морфологик кўрсаткичлар бўйича идеал спортчи деб, баланд тана узунлиги ва кўндаланг кўрсаткичларнинг яхши натижаларига, горизонтал ҳолда турғунликка ва юқори сузувчанлик сифатига эга ҳамда тери ости ёғ қатлами тенг тақсимланган спортчиларни аташ мумкин.

Америкалик олим Т.Кюретон (1978), Шелдон таснифидан фойдаланган ҳолда, халқаро тоифадаги сузувчилар орасида

спринтерлар мезоморф, 400 ва 1500 м га сузувчилар эндоморф турга мансублигини аниқлаган.

Агар сузувчилар бошқа спорт турлари вакиллари билан таққосланса, уларнинг тана, оёқ ва қўл узунлиги бўйича кўрсаткичлари энг катталиги яққол ҳўзга ташланади.

А.Строкинининг (1964) маълумотларига кўра, сузувчилар нисбатан калта гавда, узун оёқ ва болдирларга эгаллар. Пропорциялари бўйича мезоморф ва брахиморф турларга кирадилар, сузувчи аёллар эса баланд ва ўрта бўй, тўғри хамда би текис тақсимланган тери ости ёғи, яхши ривожланган кў мушаклари соҳибалари.

Амбрустер (1956), сузиш бўйича энг йирик мутахассислардан бирининг фикрича, сузувчи учун анатомик кўрсаткичлар энг муҳим ҳисобланади. Демак, узун қўллар – бу яхши ричаг, лекин у фақат қўл ва елка олдини бақувват мушаклар билан таъминланган ҳолдагина фойдали бўлади. Ингичка, лекин кучли тоз. Спринтер сузувчининг оёқлари текис ва кучли пайли, узун ва хушбичим. Оёқ кафти узун, ингичка ва эгиловчан, ҳаракатлари эркинлиги бўйича балик думининг ҳаракатларига яқинлашиши керак.

Н.Булгакованиннг (1986) таъкидлашича, баъзи сузувчиларнинг този шакли бўйича оқувчанликнинг табиий чизикларига мос келади. Бундай сузувчилар тор тоз ва катта бўлмаган ясси қоринга эга. Улар катта тоз ва қоринга эга бўлган сузувчилар олдида маълум устунликка эгалар. Кенг тозли сузувчиларга сувнинг катта қаршилигини енгишга тўғри келади, чунки сув оқими кенг тоз қорин атрофидан ўтиб, айланма ҳаракатлари ҳисобига қаршилиқни кучайтиради.

Спорт ва бадий гимнастика. Украиналик машҳур спорт антропологи О.Недригайлова (1964) гимнастикачиларнинг узун гавдаси ва кучли ривожланган елка айланасига эътибор қаратди. Мазкур спорт ихтисослиги вакиллариининг тана тузилиши хусусиятларининг кўрсаткичларига бағишланган тўла маълумотларни бошқа антропологларнинг ишларида кўрамит.

Н.Лутовинова ва М.Уткиналарнинг (1965) маълумотларига кўра, гимнастлар ўрта бўйли бўлишди, тананиннг юкори қисми асосан, елка айланаси кенг ва кучли бўртиб турадиган мушакларга эга. Тананиннг пастки қисми худди бироз енгиллаштирилгандай, ингичка бел, тор тоз, ингичка ва бироз бўртиб турадиган мушакли хушбичим оёқлар. Гавда нисбатан қиска, тананиннг юкори қисми елка айланасининг нуқталари пастлиги ҳисобига чўзилганлиги учун

қорини кўнундай кўринади. Қорин ясси, бел тўлқинсимон. Елка айланаси ва бел мушаклари жуда яхши ривожланганлигидан, гимнастикачилар бироз букридай кўринадилар. Спортнинг ушбу турлари вакиллари мезоморф турга мансуб, бироз мезоморфийи майли бор.

Гимнастикачи аёлларнинг елка айланаси нуқталари бироз кенг ва кучли бўлишидан бўйинлари узун кўринади. Гавдалари узун, кўра бел кўнундай жойлашган. Елкалар нисбатан кенг. Кўкрак мушаклари ривожланган, лекин кўркак айланаси нисбатан кенг. Мушаклар бутун тана бўйича бир маромда ривожланган. Одатда, гимнастикачилари ясси, нозик бел соҳибалари. Ўтказилган тадқиқотлар гимнастикачиларини кўрсатишича бадий гимнастикачи аёллар ҳам ўз ихтисослашган спортчи аёллар ва МДУ антропология кафедрасининг дастурида катнашган назорат гуруҳининг кўрсаткичлари олинган (жадвал 3.1.).

3.1-жадвал

Спорт ва бадий гимнастика бўйича ихтисослашган спортчи аёллар ва назорат гуруҳининг абсолют кўрсаткичлари

| Антропометрик белги | Бадий гимнастика, х±m | Спорт гимнастикаси, х±m | Назорат гуруҳи, х±m |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| Бойн, м | 58,51±1,09 | 54,67±0,34 | - |
| Узунлик, см | | | |
| Тана | 163,73±0,81 | 156,26±0,32 | 156,26±0,19 |
| Кўкрак | 84,80±0,75 | 83,00±0,24 | 83,89±0,14 |
| Бўйлар | 72,05±0,51 | 67,69±0,19 | 68,46±0,40 |
| Бел | 38,04±0,73 | 41,16±0,14 | 43,56±0,10 |
| Болдир | 40,70±0,60 | 35,69±0,12 | 34,28±0,08 |
| Оёқ кафти | 25,65± 0,20 | 23,94±0,06 | - |
| Бел оғди | 23,39±0,35 | 22,17±0,08 | 22,49±0,05 |
| Кўкрак аёллар | 17,83±0,24 | 16,99±0,06 | 16,95±0,04 |
| Ангина, см | | | |
| Бўйин | 32,28±0,26 | 32,74±0,06 | 34,89±0,06 |
| Кўркак | 83,14±0,81 | 82,80±0,23 | 81,38±0,25 |
| Бел | 65,82±0,98 | 67,28±0,21 | 71,76±0,19 |
| Бўй | 25,82±0,36 | 27,05±0,10 | 28,27±0,09 |
| Бел оғди | 23,53±0,24 | 24,43±0,08 | - |
| Тўп | 58,64±0,86 | 55,16±0,20 | 55,08±0,15 |

| | | | |
|-------------|------------|------------|------------|
| Болдир | 36,36±0,43 | 35,19±0,11 | 34,98±0,08 |
| Кенглик, см | | | |
| Елка | 36,53±0,26 | 35,44±0,11 | 34,69±0,06 |
| Тоз | 24,46±0,28 | 26,87±0,08 | 27,73±0,06 |

Тана тузилишининг тур хусусиятларини биринчи машгулларда аниклаш мумкин. Е.Рогозин (1973), 10 баллик баҳолаш тизимидан фойдаланиб, куйидагиларни ҳисобга олган: ўртача бўй, ҳушбичимлик, тўлалик, қалди, қўл ва оёқларнинг гавдага нисбатан ўлчамлари. Тирсак бўгинлари ортиқча букилган болаларга спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш тавсия қилинади, чунки гимнастиканинг катта разрядларида бундай бўгинлар юкломаларга чидамайди ва кўпинча жароҳатланади.

Қўлларнинг калталиги (пастга туширилган қўлнинг урғун бармоғи тознинг ярмигача бормаган ҳолда) ҳам салбий омил ҳисобланади. Калта қўл ва панжалар билан спорт анжомларини маҳкам ушлаш хусусияти камаяди, машқларни бажаришни ноқулайлик ва қийинчиликлар туғилади.

Кизларни саралашда тизза бўгинларининг шаклига эътибор берилади: бўгинларнинг ортиқча букилганлиги салбий омилдир. Чўзилган бўйин идеал (10 балл) ҳисобланади. Кенг ва тўла гавда 10-11 ёшдаги болалар ҳамда кизлар, одатда, йиллар ўтиши билан бундай кўринишларини йўқотмайдилар. Бўйин, оёқлар, қўлларнинг гавдага нисбатан узунлиги, тознинг шакли, бўгинларнинг шакли одатда ўзгармайди. Жуда кам ҳолларда, гимнастика нуктаи назаридан, улар яхши томонга ўзгаради.

Оғир атлетика. Ута энгил ва ярим энгил вазндаги оғир атлетикачилар кам узунликдаги гавдага, тор диаметрли тоз, калта оёқларга эга бўлиб – стифронд турига мос. Энгил ва ярим ўрта вазндаги атлетлар ўрта узунликдаги гавда, кенг тоз, ўрта узунликдаги оёқларга эгалар – парагармоноид турига мос. Қолган вазндаги спортчиларнинг кўпчилиги узун гавда, кенг тоз, узун оёқларга эга – гигантоид турига мос.

Барча вазндаги оғир атлетикачилар яхши ривожланган, кенг елка айланасига, калта қўлларга эга, бу саралов ва спорт турининг ўзига хос хусусиятлари натижасидир; улар мезо- ва брахиморф турларга мансуб (долихоморф шаклли гавда тузилиши умуман учрамайди).

Оғир атлетикачиларни гуруҳлараро нуктаи назардан кўриб чиқиб, тадқиқотчилар куйидагиларни қайд этадилар: энгил

вазндаги спортчиларнинг тана узунлиги “ўртачадан паст”, ўртача оғир вазндагилар – “ўртача” ва оғир вазндагилар – “ўртачадан юқори” турига мос. Уларнинг бўй узунлиги ва вазнининг ортиб боради. Ўрта ва айникса, кўрақ узунлиги спортчиларнинг кўрақ айланаси жуда катта. Умуман кўрақ атлетикачилар мезоморф турга мансуб бўлиб, брахиморфияга бироз мойиллиги бор.

Оғир атлетикачиларнинг самототурларини баҳолаш учун кўрақ таъриф қўлланган тадқиқотлар натижалари (Ж.Таннер, 1971) турли вазндаги спортчиларнинг маълум соматик хусусиятларини эга эканлигини тасдиқлади.

Курашчи. Курашчилар оғир атлетикачилар каби кучли одамлар турига кирадилар, соматик хусусиятлари ҳам шунга мос. Курашчилар турли вазнларда катнашишлари муносабати билан кўрақ узунлиги, уларни нафақат бошқа спорт турлари вакиллари, балки кўрақ туридан ҳам ажратиш турадиган соматик хусусиятлари бўлади.

Дутовнинг (1972) маълумотларига кўра, энгил вазндаги курашчиларнинг бўйлари спорт билан шуғулланмайдиганларникига нисбатан кўрақ (гуруҳи) қараганда бирмунча паст. Гуруҳлараро нуктаи назардан улар “ўртачадан паст” тоифага мансуб. Кўрақ айланаси кўрақ гуруҳидагиларникига ўхшаш. Тана юзаси кўрсаткичлари кўрақ вазндаги оғир атлетикачиларникидай, лекин бошқа-бошқа гуруҳдагиларга қараганда анча кичик. Тана пропорцияси бўйича шу гуруҳдаги оғир атлетикачиларга ўхшаш; уларнинг елка ва тоз узунлиги, тананинг юқори қисми деярли бир хил, фақат қўл ва оёқлари бироз узун, гавдаси эса калтарок. Энгил тоифадаги курашчини баъзи белгилари бўйича долихоморф (нисбатан тор тоз, калта гавда) ва брахиморф (нисбатан калта қўллар ва оёқлар, кенг айланаси) турларга қисқаса бўлади.

Июнак таснифи бўйича энгил вазндаги курашчиларнинг кўпчилиги пропорциялари бўйича стифронд ва парагармоноид турларга мансуб. Бўйин айланаси анча катта, бу кўрсаткичи кўрақ футболчи, гимнаст ва энгил вазндаги оғир атлетикачиларникидай катта. Гавда, бел, сон, болдир ва елка айланаси энгил вазндаги оғир атлетикачиларникидан бироз кам ва бошқа гуруҳдагиларга нисбатан анча кам.

Оғир вазндаги курашчилар бўй узунлиги бўйича фақат баскетболчилардан паст, гуруҳлараро нуктаи назардан улар “ўртачадан юқори”. Кўрақ айланаси, тана вазни ва юзаси, шу тоифадаги оғир

атлетикачиларникидан биров кам. Оғир атлетикачилар ўрганиш спортчилар гуруҳи ичида энг катталари хисобланади.

Оғир вазндаги курашчилар назорат ва барча гуруҳлар спортчиларга нисбатан, оёк ва қўллари узун, кенг елкалар, ушбу ҳажмдаги гавда, нисбатан кенг тоз кенглигига эгалар, баскетболчилар бундан истисно. Бу гуруҳни пропорцияларнинг фақат би турига киритиб бўлмайди. Спортчиларда долихоморф, мезоморф ва хатто брахиморф белгилар кузатилади. В.Бунак таснифига мунофиқ оғир вазндаги курашчилар асосан, гигантоид турига мансуб. Оғир вазндаги курашчилар учун бутун тана мушаклар бир тартибда ривожланганлиги, тананинг бирор қисмида бўртиб чикувчи пайларнинг йўқлиги, масалан, гимнастларда елка айланма баскетболчи ва курашчиларда бел-тоз пайлари бўртиб туради.

Ўрта вазндаги курашчилар тана айланаларининг абсолют рақами нисбий кўрсаткичлари бўйича энгил ва оғир вазндаги курашчиларнинг ўртасида жойлашган.

Курашчининг соматури ҳақида сўз кетганда, унинг энг кўп кузатиш ташланадиган белгилари кенг елкалар, тор тоз, калта қўлларнинг узунлиги. Оёк узунлиги турлича: ўта энгил, энгил, ярим энгил ва энгил. Оғир вазндаги спортчиларники - калта, ярим ўрта, ўрта вазндагиларники - ўртача, оғир вазндагиларники - узун. Таъкидлаб ўтиш керакки, ҳар бир гуруҳда умумий белгиларга тўла тўғри келмайдиган спортчилар ҳам учрайди, уларнинг баъзилари йирик мусобакаларнинг голиблари ҳамдир. Бу ҳолни, спортчининг кураш турининг техникасини жуда яхши ўзлаштиргани билан тушунтирса бўлади.

Спорт ўйинлари. Агар спорт ихтисосликларининг кўпи қандайдир жиҳатдан бир жинсли соматик гуруҳларга мансуб бўлса, спорт ўйинларида олий разрядли спортчиларнинг тана тузилиши типологик хусусиятларида четлашувларни кузатишимиз мумкин. Бу спорт ўйинларида (волейбол, футбол, қўл тўпи) спортчиларнинг турли функцияларни бажаришлари билан белгиланган - хужумчи, ҳимоячилар, дарбозабонлар (жадвал). Шунга қарама-қарши тадқиқотчилар спорт ўйинлари вакилларининг тана тузилиши ва уларнинг қайси спорт фаолияти билан шуғулланаётганини қарама-қарши равишда, умумий белгиларни кузатганлар.

Футболчиларнинг соматик хусусиятларини ўрганиш бўйича Л.Клочкованинг (1931) тадқиқотларини натижаларига кўра, ушбу бошқа ихтисосликдаги спортчиларга қараганда, паст бўйга (велосипедчилар истисно), вазн кўрсаткичлари бўйича ҳаммадан кам (баскетболчилар ва велосипедчилар истисно): уларда тоз (27,1 см), бел

... см) ва боддир (35,9 см) жуда яхши ривожланган. Мазкур ...
 ... маънода норвегиялик олимлар Х.Тъенна,
 ... Андерсенларнинг (1958) тадқиқотлари натижалари
 ... Улар футболчиларни алоҳида атропометрик
 ... спортнинг бошқа тури вакиллари ва спортчи
 ... таққослаган. Турли спорт ихтисослиги вакилла-
 ... курсеткичлари, спортда соматик ривожланишнинг
 ... мансуб спортчиларни учратиш мумкинлигини
 ... Усмирлар, ёшлар таналарининг шакли турлича
 ... ярамайдан, юқори натижаларга эришишлари мумкин ва

3.2-жадвал

| Шароитлик | Бўй узулиги, см | Вазн, кг | Мушаклар, % | Ёғ микдорн, % |
|---------------------------|-----------------------|----------|----------------|------------------|
| Эркалар (Футбол) | | | | |
| Маржавий | 180,3 | 78,0 | 51,4 | 10,4 |
| Ушумчи | 173,3 | 72,5 | 50,6 | 10,3 |
| Қимовчи | 173,6 | 71,7 | 50,2 | 10,3 |
| Қул тупи | 176,4 | 74,1 | 50,9 | 10,2 |
| Хоккей | | | | |
| Маржавий | 182,1 | 81,0 | 53,1 | 13,1 |
| Ушумчи | 178,2 | 76,7 | 53,1 | 12,5 |
| Қимовчи | 177,7 | 75,7 | 51,5 | 14,4 |
| Баскетбол | | | | |
| Маржавий | 205,0 | 100,2 | 50,5 | 13,5 |
| Ушумчи | 196,5 | 91,7 | 51,0 | 11,0 |
| Қимовчи | 187,5 | 84,6 | 54,3 | 10,0 |
| Қул тупи | 189,4 | 89,5 | 51,1 | 10,5 |
| Аёллар (Баскетбол) | | | | |
| Маржавий | 196,2 | 94,7 | 44,8 | 25,1 |
| Ушумчи | 180,7 | 76,8 | 47,0 | 19,9 |
| Қимовчи | 170,7 | 67,8 | 48,3 | 18,2 |
| Қул тупи | 189,4 | 89,5 | 51,1 | 10,5 |
| Қул тупи | 171,7 | 70,4 | 46,3 | 21,5 |

Бокс, кураш, қиличбозлик, спорт ўйинлари каби спорт турлари мусобақаларида ҳар хир бўйли ва оёқ-қўлли спортчилар топширилиши мумкин. Спортчи ўз танасининг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда, беллашувларнинг тактикасини ишлаб чиқади ва юқори натижаларга эришади.

Спортнинг стереотур - ўзгармас турлари эса нафақат соматиқ кўрсаткичларга, балки спортчиларнинг гавда тузилишларига ҳам таъриқ талаблар қўяди.

Югуриш йўлакчаларида, улоктириш ва сакраш секторларини баҳолашда бўйи, гавданинг баъзи қисмлари бир-бирига ўхшаш спортчиларни кўйлаб учрайди, бу вазият ҳаракатларнинг ўзига хослик ва биомеханика қонуналаридан келиб чиққан ҳолда юз беради.

Демак, шахсий соматиқ кўрсаткичларнинг танланаётган спорт турларига илтифати билан баҳолашда уларнинг танлашнинг ихтисослигига мос келишини аниқлаш учун тана тузилиши ва ўлчамларини ўлчаш, уларни юқори натижага эришган спортчиларнинг кўрсаткичлари билан тақослаш зарур.

3.3.1. Спорт сараловида соматиқ ривожланишни аниқлаш услубияти

Тайёргарликнинг бошланғич босқичида, болалар ва ўсмирларнинг спортга лаёқати даражасини аниқлашда шахсни визуал баҳолаш усули мураббийлар учун асосийдир.

Соматиқ ривожланиш, самототурни аниқлаш тажрибаси баҳолашда қатор белгиларни визуал баҳолашни ўз ичига олади. Бу баҳолаш ривожланишни 3- баллгача баҳолаш қўлланилади (12-жадвал).

Мушаклар: кам - мушакларни бўртиб чиқиш даражаси кам катта - мушакларни бўртиб чиқиш даражаси юқори; ўртача - мушакларни бўртиб чиқиш даражаси икала баҳо оралиғида. Мушакларни микдорий ривожланиш белгиларидан ташқари уларнинг эгилувчанлигини эътиборга олиш керак.

Тонус: суст - мушаклар қўл билан ушлаб қўрилганда юмшиқ бўш; кучли - мушаклар қўл билан ушлаб қўрилганда таранг каттик; ўртача - икала баҳо оралиғида.

3.3-жадвал

Соматиқ белгилар кўрсаткичлари, балл

| Белгилар | 1 балл | 2 балл | 3 балл |
|------------|----------------|--------|--------------|
| Мушаклар | Суст намоён | ўртача | Яққол намоён |
| Тонус | Суст | ўртача | Кучли |
| Ёғ қатлами | Кам | ўртача | Катта |

| | Тор | ўртача | Кенг |
|--------|--------|--------------|----------------|
| Нормал | Нормал | Букри | Тўғри |
| Ясси | Ясси | Цилиндрсимон | Конуссимон |
| Нормал | Нормал | Х-симон | О-сифат |
| Нормал | Нормал | Ясси | Экскавирланган |

Қишломи (суяк рельефининг кўзга ташланиши ёки текис-қўл билан аниқланади): кичик - рельефлик ва аъзолар яққол баҳоланади, коти - суяк рельефи текис, енгил, думалок; ўртача - суяк рельефи кўзга ташланимайди. Чегаравий, паталогияга яқин турларни баҳолашда аниқлаш ўтиш лозим - ўта озгин ва семиз.

Суяк тор (ингичка), ўртача, кенг (оғир).

Қишлоқ шакли: нормал, букри, тўғри. Умуртқанинг олди ва артисини аниқлашда кийшайиши кузатилади (кифоз ва лордоз).

Қишлоқ қиғаси шакли: ясси, цилиндсимон, коник ва оралик баҳоланади (коник-ясси, цилиндсимон-коник ва х.к.). қўқрак қафаси баҳолашда олдан ва ёнбосдан аниқланади. Айниқса, деформация ва қишлоқ кузатилади (товуксимон, чукурсимон ва х.к.).

Қишлоқ шакли: нормал, Х-симон, О-симон.

Қишлоқ шакли: нормал, ясси, тарвақайлаган.

Самотур турни баҳолашни юқорида келтирилган бир неча белгилар билан амалга ошириш мумкин. Алоҳида қайд этиш керакки, булар ҳаммаси тахминий схемалар, чунки тоза ҳолда самотур кам учрайди. Самотурни визуал баҳолаш йўли билан баҳолаш тажрибаси амалиёт билан бирга тўланади.

Айниқки, самотурни визуал баҳолашдан ташқари ўлчовли баҳолаш усули мавжуд бўлиб, бунда махсус антропометрик қўриллар қўлланилади (циркулар, бўй ўлчагич, антропометр, антропометр).

Самотур аниқлангандан сўнг спорт қобилиятларини баҳолаш ва баҳолашни бунинг учун бир нечта таснифларни қўллаб хулосалар чиқариш мумкин. Масалан, **этоморф** яхши тезлик имкониятлари ва ориентацияси, киска муддатли юқламаларни яхши баҳолади ва кам ҳолларда ортикча тренировка қилади - шулардан келиб чиққан ҳолда унга тезлик ва координация сифатларини баҳолаш мумкин бўлган спорт турлари мос келади. **Эндоморф** мушаклари катта кучга эга, лекин жуссасининг кенглиги (сиринглиги) тўфайли ундан самарали фойдаланмайди, демак, унга юқори кўтариш ва эҳтимол кураш кати ихтисосликлар кўпрок мумкин. **Мезоморф** бардошли, гавда тузилиши бақувват, таъсирчанлиги

тез, чакконлик ва катта жисмоний кучга эга; унинг спортига ихтисослиги мижёси кенг. Албатта, соматик турни баҳолаш – спортига ихтисослигини танлаш масаласини бошлангич ҳал қилишдан бошқариш зарур эмас. Ривожланиш хусусиятларини ўрганиб ва соматик турни баҳо бериб, уларни олий малакали спортчиларнинг молдори кўрсаткичлари билан таққослаш зарур.

Инсон танасининг мослик даражасини аниқлаш қуйидаги унсурларнинг белгиларининг уйғунлигига асосланган: оёқлар узунлиги, гавдани узунлиги ва елкалар кенглиги. Аввало, баҳолаш гавда узунлигига бирламчи белгиларининг абсолют кўрсаткичлари: кичик, ўртача ва катта, сўнгра – оёқ узунлигини елка кенглигига нисбати бўйича амалга оширилади. Инсон танаси мослигининг қуйидаги тўққиз тури ҳосил бўлади:

1. Калта оёқ тор елкали (арростроид) тур.
2. Ўртача кенг елкали (гипостифроид) тур.
3. Кенг елкали (стифроид) тур.
4. Ўртача оёқли тор елкали (гипагармоноид) тур.
5. Ўртача кенг елкали (гармоноид) тур.
6. Кенг елкали (парагармоноид) тур.
7. Узун оёқ тор елкали (тейноид) тур.
8. Ўртача кенг елкали (паратейноид) тур.
9. Кенг елкали (гигантоид) тур.

Жадвалларда субъектни у ёки бу тана мослиги турини танлаш мансублиги белгиловчи ракамлар чегаралари келтирилган.

Турли мамлакатларда тузилиш жиҳатидан бир хил бўлган турли классификаторлар қўлланилади.

Шундай қилиб, спорт имкониятларини баҳолаш усуллари билан уйғунлашган ҳолда ўтказилган соматик ривожланишнинг тахлили спорт турини танлаш имконини беради.

Спорт имкониятларини аниқлаш учун ўтказиладиган спорт саралови амалиётида ёшни - лекин паспорт эмас, балки биологик ёшни эътиборга олиш керак. Ёш аниқлашнинг асосий усули визуал баҳолаш, қизларда эса - қўшимча саволлар бериш.

Олинган натижаларга мувофиқ ҳолда ёш спортчининг биологик ёши аниқланади. Турли минтақалар учун паспорт ёшининг биологик ёшга мос келмаслиги ± 3 ёшни ташкил қилиши мумкин.

Болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини антропометрик усуллар ёрдамида баҳолаш учун назарий ва амалий тайёргарлик

Ушбу ёндашувнинг катта аҳамиятга эга эканлигини эътиборга олиб, балки жаҳоннинг турли мамлакатларининг олимлари болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини баҳолаш ва ўлчашнинг антропометрик усулларини такомиллаштириш устида иш олиб бораётганлар.

3. Спорт талантини эрта аниқлашнинг замонавий назарияси ва услубиятининг долзарб муаммолари

Спорт иқтидори ва талант муаммосини кўриб чиқишдан олдин, яъниб ўтиш керакки, ҳали биронта ҳам буюк спортчи бўлмаган энг яхши натижасига, бошидан охиригача мустақил қўлланаётган эришмаган. Салоҳиятни тўғри аниқлаш ва уни тўғри баҳолаш пилишга мутахассислар ва мураббийлар ёрдам беради.

Профессор Бальсевичнинг фикрича, турли машғулот таъсир-таъминоти самардорлигини оширувчи, инсоннинг жисмоний салоҳиятини ривожланишини рағбатлантирувчи камида икки турдаги спорт имкониятлари мавжуд. Биринчи даражадаги сенситивлик - фенотипик, яъниб инсоннинг табиқий имконияти. Иккинчи даражадаги сенситивлик - фенотипик, яъниб инсоннинг самарасини ошир учун зарур бўлган яна бир қатор спорт имкониятлари мавжуд деб тахмин қилиш мумкин.

Инсоннинг спортга эрта йўналтиришнинг асосий йўналишларидан бири бўлиб "мосликнинг юқори тури" (морфологик, функционал, физиологик, психомотор) хизмат қилади.

Биринчи юқори мослик деганда моторика, соматик мослик ва рағбатланиш йўллари (тезкор, суст ёки меъёрий) қўлланганини тушунамиз.

Иккинчи ҳажмлардан келиб чиққан ҳолда, тузилган соматик имкониятнинг турли йўналишдаги машғулот юкламаларига исботланган рағбатланиш турғунлиги ҳамда соматик турни эрта баҳолаш ва рағбатланиш йўналишлари, жисмоний такомиллаштиришнинг унумдорлигини ишлаб чиқиш учун замин яратади. Бундан ташқари, рағбатланишнинг таъсирли - макродаврларнинг давомийлигини таъминлаш имконини беради. Таклиф этилган ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самардорлигини оширади.

Амалий ҳисобот ҳар бир ёш гуруҳида етарли равишда антропометрик кўрсаткичларини (биологик ёш индикаторларини) ривожланишининг ювенил ва дефинитив поғонасидаги ўзгаришларини аниқлаш имкони борлигини кўрсатди.

Бирон биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган болаларни аниқлаш учун ҳар бир гуруҳда ўзгарма константалар ҳисобланган (ўрганилаётган белгилар ривожланишнинг бошланғич ва якуний поғонасидаги болалар фоизи). Олдин рақамларнинг таҳлили, 25-50-75% ўрганилаётганларнинг белгилар турли даражада ривожланган аниқ ёшни аниқлаш имконини беради.

4-12 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиш қонуниятлари ихтиёрий болалар жамоасида маълум поғонада ривожланиш шартлиқ иқтидорли болаларнинг тахминий миқдорини белгилаш имконини беради.

Бирок, ушбу услубни кўп вақт олувчи мушкул алгебралар ҳисоблашлар ўтказилиши лозимлиги туфайли амалиётда қўлдан кетма мақсадга мувофиқ эмас, график дифференциация ёрдамида ҳисоблаш анча қулай. Тадқиқотлар натижалари жамоани ривожланиш биологик ёшини ўзгариши суръатини олдиндан айтишда қўл келади, демак, ёш спортчиларнинг машғулот юкламаларини илмий асосланган ҳолда режалаштириш мумкин, тенгнамалар эса ҳар бир гуруҳда биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган болаларни аниқлаш имконини беради.

9 ёшгача бўлган мезосоматик (тенгдошлар орасида бўй ва вазнининг ўртача кўрсаткичлари) турга мансуб болаларнинг жисмоний ривожланиш дастурини тузиш вақтида ташқи кўринишининг ривожланишига эътибор бериш керак, 11 ёшдан кейин – пробани ривожланишига 9 дан 11 ёшгача болалар учун жисмоний юкламалар ҳажмини белгилаш мушкул масала, чунки ривожланишнинг соматик ва даврий таъсир характеристикалари ўзаро тенгкорреляция коэффицентлари аниқ эмас.

Болалар ва ўсмирларнинг ривожланиш даражасидан келиб чиққан ҳолда, ҳар бир соматик тур учун ўз баҳолаш жадвалларини ишлаб чиқиши лозимлиги аниқланган. Йўналтиришнинг ташқи кўринишини баҳолаш ёндашуви 10 йиллик синовдан ўтган умумтаълим мактаблари, БУСмлар амалиётида ҳамда ўсмир келаётган авлодни соғломлаштириш дастурлари ишлаб чиқишида қўллаш учун тавсия қилиш мумкин.

Иккинчи функционал юқори мослик деганда, одатда, бир ҳафта вақтида ривожланмаётган жисмоний сифатлар ҳамда спорт турига боғлиқ бўлган – сенситив даврлар ёки белгиланган вақтга доим ҳам мос келавермайдиган тарбиявий сифатлар тушунилади.

Морфологик ва функционал кўрсаткичларнинг ривожланиш тартибидан аниқлаш имконияти кенгайтирилади.

Жисмоний сифатларнинг ўсиш суръатларининг кийсий тартибидан аниқлаш ва мактаб таълими тизимида умумий ривожланишнинг мануалотлар билан шугулланаётган болаларнинг жисмоний тарбиянинг даражаси сустигини кўрсатмоқда. Равшанки, жисмоний натижалар, болаларнинг жисмоний сифатлари нотекис тартибидан аниқлаш ва тарбияланаётганлигини кўрсатмоқда, бу тартибидан бир ҳар бир маълум ёшнинг "ўзининг" сенсетив даври тартибидан аниқлаш мумкин. Жисмоний етилишгача бўлган даврда жисмоний имкониятлар анча аниқ баҳоланиши мумкин, кейинчалик жисмоний натижаларига кўлаб тиббий-биологик омиллар "сукилиб" қолган натижада, уларнинг ҳар бирини бирламчи таҳлилсиз қандай тартибидан аниқлаш имкони бўлмайди.

Эрта шарловнинг учинчи жиҳати – биомеханик - морфологик тартибидан мослик кўрсаткичларига қараганда анча юкори, жисмоний тартибидан бошқача сифат савиясини акс эттиради. Кўп тартибидан, у таълими тартибидан динамик ва кинематик тартибидан мунофиқлаштирувчи - техник тартибидан ёки биомеханик тартибидан таъсир усуллари билан белгиланадиган боланинг тартибидан салоҳияти тизими кўзда тутлади.

Жисмоний синфлар болаларининг куч ва тезлик-куч имконияти тартибидан натижалари кўрсатишича, куч тартибидан ҳар тартибидан морфобиологик тартибидан мансуб болаларда ўзининг тартибидан хусусият тартибидан мав. Кучни вақт бўйича ўзгариши тартибидан кучни энг юкори тартибидан чикишида (тез, ўртача, суст) маълум тартибидан мавжуд тартибидан кўрсатади, бунда, зарур тартибидан кўникмаларини тартибидан бошланғич тартибидан ўргатиш ва тартибидан янги тартибидан ёндашув тартибидан кетмоқда.

1.5. Спорт имкониятлари ва қобилиятни аниқлаш

Спорт тартибидан назарияси ва тартибидан бағишланган кўп тартибидан (Бриль, 1980; Булгакова, 1986; Шапошникова, 1994) тартибидан имкониятлари ва тартибидан қобилиятини тартибидан махсус тартибидан қўлланилмоқда. Бундай тартибидан асосий тартибидан олий тартибидан спортчиларнинг тартибидан тартибидан ўргатиш ва тартибидан аниқлаш, тартибидан натижасига тартибидан кўрсатувчи

кўрсаткичларнинг ахборотлилиги, турғунлиги ва генетик замин ўрганиш ҳамда ташкилий масалаларни асослашдан иборат.

Мазкур тадқиқотларнинг назарий ва амалий аҳамияти сукут каттадир. Бирок, бундай мушкул муаммони ечишга қўл уриш оқибатда “спорт саралови” тушунчасига аниқ таъриф бериш, сукут нафақат тадқиқотлар предмети, балки уларнинг йўналтирилганлигини эътиборга олган ҳолда, унинг мезонларини ҳам аниқ қилиб лозим.

В.Филиннинг (1987) фикрича, спорт саралови – ташкилий услубий тадбирлар тизими асосида, маълум спорт турида ихтиёри равишда яшаш учун болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг имкониятларини кўрсатиш ва имкониятларини аниқлашдир. Тадқиқотчилар ва амалиётчиларнинг диққат марказида қобилиятлар, яъни табиий, анатомио-физиологик хусусиятлар ва имкониятлар – маълум фаолият турида муваффақият қозониш мумкинлигини белгилловчи инсоннинг шахсий хусусиятлари бўлиши керак. Ихтиёрий фаолиятда, жумладан, спортда ҳам юқори натижаларга эришиш имкониятлар – иқтидор, талантни энг юқори шаклларини намоён бўлишини таъминловчи. Шунинг учун “спорт саралови” тушунчасига таърифи “иктидор” тушунчасини қўшиш мақсадга мувофиқдир (Платонов, Сахновский, 1988).

В.Платонов (1987) спорт сараловига, маълум спорт турида юқори натижага эришиши мумкин бўлган энг иқтидорли инсонларни кидирув жараёни сифатида қарайди.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, спорт саралови муаммони ендашувлар ва уни ўрганиш усулларининг кўплиги ҳамда қарши каршилиги туфайли тадқиқот предмети ҳар хил тушунча масаласини келтириб чиқарди. Шунинг учун келгусида спорт саралови тизимини ишлаб чиқишда қобилият, имконият ва иқтидор каби тушунчаларни (спорт фаолияти нуқтан назаридан аниқлаштириб олиш лозим. “Спорт иқтидори” тушунчасига таъриф бериш кўп бахсларни келтириб чиқарди, баъзи муаллифларнинг фикрича, у туғма қобилият ва имкониятлар уйғунлиги бўлади (В.Волко, Филин, 1983; Запорожанов, 1997), бошқаларнинг фикрича – генетик асосдаги морфофункционал, мотор ва психологик хусусиятлардир.

Ўтказилган назарий таҳлил ва амалий тадқиқотлар натижалари, *спорт иқтидорини – спортда юқори натижаларга эришиш таъминловчи имкониятлар йиғиндиси* деб қараш лозимлигини кўрсатди.

Маълумот ин беллашувлар таъсири остида қобилиятлар жисмоний ва психик имкониятларга айланади. Қобилиятларнинг асосини бундай тушуниш ёндашуви, аввало, замонавий спортнинг талабларидан келиб чиққан, чунки В.Келлер (1995) ва билимдонларнинг таъкидлашича, беллашувлар шаронтида спортнинг ҳарикат, жисмоний ва психик салоҳиятини тадқиқ қилиш мумкин. Демак, қобилиятлар моҳиятини аниқловчи ва спортнинг янги вадоси бўлган белгилар тўғрисида маълумотлар зарур. Бундай маълумот спорт билан шуғулланишнинг бошланғич босқичидан, то юқори спорт натижалари босқичларига қадар қўлланилади.

Даврнинг даврда, турли спорт йўналишларидаги натижаларга таъминлик физиологик, психофизиологик ва бошқа белгиларнинг таъмин қилда спорт муваффақиятларини таъминловчи кўп кўрсаткичларнинг генетик асоси тўғрисида етарлича маълумотлар мавжуд.

Муаммони тадқиқ этишни давом эттириш, спорт иктидорини, турли ўнро боғланган компонентлардан ташкил топган, аниқ белгиларга эга бўлган ривожланувчи тизим сифатида ўрганишни талаб қилади. Бу жараёнда олинган маълумотлар спорт иктидори таъминловчи ишлаб чиқишга сезиларли таъсир кўрсатиши мумкин. Бундай структурани ҳам умумий, ҳам махсус спорт иктидори таъминловчи ўрганишни назарда тутиш керак.

Маълумоти бундай қўйилишидан келиб чиққан ҳолда, турли йўналишларида спорт қобилиятининг ёш бўйича тузилмасини ўрганиш бўйича тадқиқотлар ташкил қилинди. Тадқиқотлар натижасида ўз ичига жисмоний имкониятларнинг ривожланиш кўрсаткичларини характерловчи (педагогик мезон), антропометрик кўрсаткичлар (соматометрик мезон) ҳамда асаб тизимининг ва физиологик гуруҳни (психофизиологик мезон) асосий хусусиятлари таъминловчи психофизиологик кўрсаткичлар параметрларини таъминловчи қамраб олган. Ҳисобот ва таҳлил қўллаб детерминация коэффициентини (фоизларда) ёрдамида бажарилган; ҳар бир мезоннинг спорт натижасига йиғинди ва танланган ҳолдаги таъсири таъминланган.

Мисол тариқасида спортнинг тезлик – куч турида (енгил спортнинг сакраш) спорт иктидорини ёш бўйича структурасини ўрганиш бўйича маълумотларни келтираемиз.

Тадқиқотлар натижалари бошланғич тайёрлов даврида ёш киз спортчиларнинг спорт натижаларига (13-жадвал) жисмоний имкониятларнинг ривожланиш даражаси таъсир кўрсатади. Хулоса

килиш мумкинки, бу ерда тренировка таъсирининг самараси жўқори, юқори натижалар босқичида эса бундай деб бўлмайди. Аммо ерда спорт натижаси асосан асаб тизимининг ҳолатига боғлиқ. Агар биологик белгиларни (соматометрик ва психофизиологик) спорт натижаларига таъсирини йиғиндисини кўрадиган бўлсак, уларнинг ҳам бошланғич, ҳам юқори натижалар босқичида катта аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтиш зарур (40,0 ва 49,3%).

Ёш спортчиларнинг натижалари таҳлил қилинганда, биринчи босқача маълумотлар олинган. Спорт тайёргарлигининг биринчи босқичларида ўғил болаларнинг спорт натижасига биологик белгилар катта таъсир кўрсатгани қайд этилган.

3.4-жадвал

Ёш спортчи қизларнинг спорт натижаларига педагогик, соматик ва психофизиологик белгилар таъсири йиғиндисининг ёш бўйича ривожланиши

| Белгилар | Ёш, йил | | | | |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| Педагогик | 41,9 | 28,0 | 27,0 | 20,9 | 24,1 |
| Соматик | 23,3 | 12,1 | 7,0 | 15,1 | 16,3 |
| Психофизиологик | 17,1 | 4,9 | 14,3 | 3,7 | 38,6 |

Демак, тадқиқотлар натижалари асосан, генетик асосдаги биологик белгиларнинг спорт иқтидори тузилмасида таъсири юқорилиги ҳамда ёш бўйича ва жинсий фарқларга эгаллигини кўрсатди.

Шундай қилиб, спорт иқтидорининг мажмуавий тадқиқотлар тайёрловнинг турли босқичларида спорт саралови мезонларининг таркибини ишлаб чиқиш учун маълумотлар олиш имконини беради. ҳамда спорт сараловининг энг асосий вазифаларидан бири биринчидан, тайёрловнинг бошланғич босқичида спорт иқтидорининг иккинчидан, чуқурлаштирилган спорт ихтисослиги босқичида махсус иқтидор даражасини аниқлаш ва баҳолаш имконини беради.

Умумий спорт иқтидори тузилмасини ўрганиш бўйича аниқ вазифалар қўямиз, хусусан (расм):

1. Фақат, барча спорт турлари вакиллари фаолиятининг машғулот жараёни ва беллашувлар юқламаларининг замонавий талабларини таҳлили асосида;

2. Катта машғулот юқламалари ва улардан сўнг кучларни таъминлай кайта тикланиши юқори малакали спортчиларга хос; бу аъло

қилиниши соғлиқни, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан белгиланадиган меҳнатсварлик даражаси; тана қилиниши ва самототур хусусиятларини ўрганишнинг аҳамиятини таъкидлаб ўтиш жоиз;

1. Спортнинг кўп турларида, натижа, машқларни бажарилиш вақти билан белгиланади, улар ҳаракатларнинг аниқлигини, қўшлар таъсирчанлиги ва бошқа шу каби ҳаракат қўшларини юқори савияда ривожланишини таъминлайдиган талаб қилади;

4. Беллашувлар фаолияти асаб тизимига, эмоционал турғунлик ва ўт туйғуларини бошқара билиш сифатларига катта талаблар қўлади.

3. Спорт иқтидорлигига, спортда юқори натижага эришишга қўш берувчи ҳаракат, жисмоний ва психик имкониятларни йиғиндисини сифатида қаралади; спорт турига боғлиқ ҳолда бу имкониятларнинг аҳамияти ўзгариб бориши мумкин;

4. Спорт иқтидорини ўрганишга бағишланган тадқиқотлар, юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи, маълум ҳолатда тузилмага эга ва таркибий қисмлари ўзаро боғланган ва таъминловчи тизим эканлигини назарда тутиши лозим.

Спорт натижаси

| | | |
|----------------------|--------------------|------------------------|
| Жисмоний тайёргарлик | Техник тайёргарлик | Психологик тайёргарлик |
|----------------------|--------------------|------------------------|

| | | |
|--------|-------|--------------|
| Микдор | Сифат | Микдор-сифат |
|--------|-------|--------------|

| | | |
|----------------------|----------------------|------------------------|
| Жисмоний имкониятлар | Ҳаракат имкониятлари | Психологик имкониятлар |
|----------------------|----------------------|------------------------|

Умумий спорт иқтидори

Махсус спорт иқтидори

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| Куч, тезлик, бирдонлик, интуитивлик | Фазо, вақт, интилиш | Босқичлик, таъсирчанлик, сускашлик |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------|

Болалар ва ўсмирларни спорт тайёргарлигининг бошланғич босқичида спорт иқтидори, уларнинг ҳаракат ва жисмоний сифатлари ҳамда педагогик кузатувлар, сўровлар кумулятив аниқлаш, соматик ривожланиши ва эмоционал турғунлиги баҳолашни сўровномалар ёрдамида ўтказиш мумкин.

3.5.1. Спортда қобилият ва иқтидорни ўрганишнинг тизимли ёндашуви

Спорт қобилияти ва иқтидорига бир бутун сифатида қараши мумкин, унинг хусусиятлари, аввало, уни ташкил қилувчиларнинг ички табиатига боғлиқ бўлади. Бир бутуннинг ривожланиши, унинг қисмларини ўзаро алоқаси ва ўзаро таъсирлашувини ўрганиш ҳақиқатни билишни асосий омилдир. Ушбу омил, биологик ва ижтимоий объектларни ўрганишда мажмуавий ёндашуви ишчиликчиликда ўз аксини топти. Мажмуавий ўрганиш негизида янги дастур бўйича ишлаётган ва умумий мақсадга эришиш йўлини ўзаро мувофиқлашган фаолият олиб бораётган турли мутахассисларнинг меҳнати ётади. Тадқиқотларни ташкил қилишдаги бундай ёндашув, спорт иқтидорига кўплаб ўзаро боғланган элементлар тизими сифатида қарашни тақозо этади.

Спорт иқтидорини объект сифатида мажмуавий ўрганиш тадқиқотларда объектни назарий сезиш шаклларида биринчи тизимларнинг умумий назариясини қўллаш имконини беради.

Бир бутунни ўрганишни турли савияларда олиб бориши мумкин. Биз, спорт иқтидорини ўрганишни организм савиясида унинг қобилият ва иқтидорни спортда бошқача савияда ўрганилишини инкор этмаган ҳолда, олиб боришни мақсадга мувофиқ ҳисоблаймиз.

Спорт иқтидори тизимини қўйидаги схемада тасаввур қилиш мумкин: бутун организм – органлар тизими – органлар – тўқималар – тўқималарнинг катаклари ва тўқималарнинг катаги бўлмаган элементлари.

Тизимли ёндашув барча жараёнлар, ҳодисалар, предметларни у ёки бу тузилмага эга тизимлар сифатида кўриш имконини беради. Демак, бир бутуннинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш тузилма – бутуннинг ички шакли қатъий рол ўйнайди. Бундай тузилмани ўрганиш, унинг тарихий жиҳатини, келиб чиқиши ва ривожланишини билишни назарда тутати.

1 порт қобилиятларини ривожланишида психофизиологик шарт-шароитлар

1.1 Асаб тизимларининг турлари ва спорт жараёнидаги аҳамияти

Қобилиятнинг барча тузилмаларининг асосида, жумладан, ҳам табиий ва биологик барқарорликка эга бўлган лаёкатлар

И. Павлов, унинг ўқувчилари ва издошларининг тадқиқотлари асаб тизимининг типологик фаолиятини табиат ривожланиш шарт-шароитлари асослашиб ўргандилар. Аниқланишича, ҳар хил асаб тизимининг хусусиятларига эга бўлган инсонларнинг характери ҳам, қобилияти ҳам, ривожланиш хусусияти ҳам, малакаси, сифатлари ҳам турлича бўлади.

Инсон асаб тизимининг асосий типологик хусусиятлари:

1. Кучлилилик-заифлик киши асаб тизимига таъсир этувчи ҳолат-ҳолатдаги катта-кичиклигини ҳисобга олган ҳолда чидамлилилик

2. Қарқатчанлик, суствлик – киши асаб тизимининг кўзгатув-туруви нисбатан таъсир қилишнинг тезлиги;

3. Қаттиқлик, тезлик - асаб жараёнидаги хусусиятларига нисбатан, тормозланиш ва ҳаракат кучлари бўйича муносабатининг

4. Бу асаб тизимларини қўшилишидан қуйидаги тур гуруҳларига

1. Утя вазмин тур – фаолияти бир текисда ўтади, ҳаракати туфайли камдан-кам ҳолда тушиб кетади;

2. Вазмин тур – бир текисда куч сарф қилинадиган ишларни амалга оширади, давомий ва услубий зўриқишда юкори қилишга эга;

3. Қизиққон тур – характерини ўзгариб туриши, асабларини қўшуви туфайли фаолияти тушиб кетади;

4. Қамқон тур – иш фаолияти жуда паст, стресс ҳолатларга нисбатан баланд;

Асаб тизимини ўзига хос хусусиятларини ажратиб турувчи, қобилиятини киши асаб жараёни динамикасини характерланиши асосида типологик темпераментнинг асоси ҳисобланади.

Ҳолерик темперамент – ҳодисаларга нисбатан қизиққон, жан-жангон, маҳди чиқиши осон ва тез. Кечинмалар фаолиятига нисбатан юкори қилиш. У ишга бутун борлиги билан берилиб кетади, ўзидаги

кучни сезади ва мақсадга эришиш учун йўлида учраган кинчиликларни енгишга ҳаракат қилади. Қачонки, кучлари сарф бўлгандан кейин у мушкулликка тушиб, ишлашга бошқа ҳеч қандай имкониятлари қолмайди. Холерикларнинг иродаси жуда кучли.

Сангвинияк темперамент - ўта вазмин тур бўлиб, жараёни ҳаракатчан ва яхши баланслашган. У жамиятнинг жараёнига яхши, соғлом, хушқачқак аъзосидир, лекин қачон уни кизиктириши иш топилсагина, бу қобилиятлар кўринади. Сангвинияк босқинчи шариқатга тез кўникаиб кетади, атрофидаги одамлар билан тез топилшиб кетади, муомалали, бегона одамлар орасида ўзини ноқулай сезмайди. Жамоат орасида қувноқ, хушқачқак, ишларни тез қилиб олади ва бирор нарса билан доим машғул бўлади. Ҳаракатни тез ўзгартиради, бу асаб жараёнларини ҳаракатчанлигидандир. Имкониятларда изтиробга тушади. У умуман олганда - оптимистдир.

Флегматик темперамент – асабнинг нисбий ҳаракатчанлигига, ҳаяжонланиш ва тормозланиш жараёнларига етарли босқинчи билан ҳаракатланади. Булар – босик, матонатли ва умуман меҳнатқаш кишилар. Улар жуда оғир мураккаб ҳолатларда ҳам босқинчилигини йўқотишмайди. Асаб фаолияти жараёнинг қаттиқлигидан улар ўзларини яхши тутадилар, дарҳол ҳаяжонланиб кетмайдилар. Улар майда нарсалар билан ўзларини қалғитишни хоҳламайдилар, шунинг учун бир хилда куч сарфлашни талаб қилувчи давомий ва услубий кескинликда ҳаракатни бажарадилар. И.П.Павлов бундай турдаги одамларни чидамлилигини жуда юқори деб баҳолаган.

Меланхолик темперамент – иш қобилиятининг заифлиги билан фарқ қилади, яъни уларнинг ҳаяжонланиш ва тормозланиш даражаси жуда ҳам кучсиз. Уларни янгиликлар, янги шароит одамлар билан муомала қўчилади, уялтиради, шунинг учун умуман одамови бўладилар. Улар ички дунёсини четга чиқармайдилар, ҳаёт шароитларига қийинчилик билан ўрнашадилар.

И.А.Павловнинг таъкидлашича, инсон шахси биологик меритасида ва атроф муҳит шароитлари тарбиясида аниқланади. Асаб тизими (темперамент) туғма хусусиятларга эга, характерининг индивидуал одатлардан олинади.

Асаб тизимининг тури ҳақида гапирганимизда, А.Павловнинг таъкидлашича, ҳайвонлар организми қандай тузилган бўлса, шундайлигича туғилади. Унинг асаб тизимини ўзгаришига вазири ва аҳволнинг яхши-ёмонлиги, умумий шартли-рефлекс таъсири қилади.

Ўзининг тидкиқотчиси Мориснинг фикрича, ҳар бир турдаги спортнинг шун қобилиятига эга. Унинг кўрсаткичлари бўйича кучли спортнинг тур кўпгина килограммометр ишлаб чиқаради, унинг кўрсаткичи эса дарҳол пасайиб кетади, бу эса, асаб тизимидаги кучнинг кучининг катталигига гувоҳлик беради. Кучли, лекин кўрсаткичи тур ҳам килограммометр ишлаб чиқишга қодир, лекин кўрсаткичи ҳар қанча эргограмма қисми жуда қисқа, шунинг учун асаб тизими тез қолдан тояди. Асаб турлари узоқ вақт жисмоний ҳаракатга чидай олмайди, лекин эргограмма пастлашиш босқичига қадар кўрсатишга катта куч сарфлайди.

3.3. Ҳар хил тур гуруҳларидаги спорт қобилиятлари

Ўзининг тидкиқотчиларнинг фикрича, (Родинов, 1973, 1975; Килинов, 1998; Вит Киличко, 1999) асаб тизимининг типологик хусусиятлари акробат ва гимнастикачиларнинг мураккаб ҳаракатларининг ҳаракатни бажаришига сезиларли таъсир қилади.

Кучли ҳаракатчан тур динамик машқларни тез бажаришда кўрсаткичи қобилиятни кўрсатади, шунингдек, машғулот охирида кўрсаткичининг бажариш сифати пасайиб кетмайди.

Ўзинг ҳаракатчан тур. Ўзининг чидамлилиги билан битта кўрсаткичи 1-3 мартагача бажариш қобилияти билан ажралиб туради. Машғулот охирида машқларни бажариш сезиларли пасайиб кетади, шунинг учун машғулотларни тез тугатиб қўяди.

Кучли инерт тур. Секин ва статистик машқларни бажаришда кўрсаткичи қобилиятини кўрсатади. Фаолиятда ўзининг тез ҳаракати, кўрсаткичининг ўзгариб туриши, тез чарчаб қолиши билан фарқ қилади.

Спортчиларнинг машғулотлар вақтида бажарилган юкларнинг кўрсаткичи қириб, ишга қобилиятли деб характерланади.

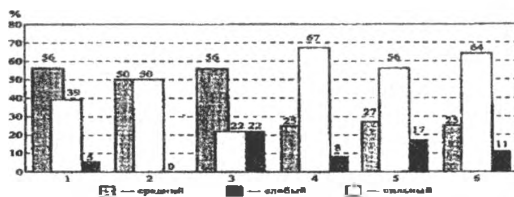
Ўзинг инерт тур. Ўзининг ишга қобилияти пастлиги билан характерланади. Одатда, бундайлар 3 соатлик машқ машғулотларига қўйсин олмайдилар. Машқ бажариш сифати 3-4 марта қайтарилгандан кейин пасайиб кетади ва кейинги машғулотлар натижасиз бўлади.

Гимнастикачи ва акробатлар ўзларининг юқори қобилиятлигининг қобилиятлиги, ҳолат ва тормозланиш жараёнининг яхшилигининг босқичлиги, ҳаракатнинг яхшилиги, сифатлари билан характерланади.

Бу иштижалар Л.Егунов ўрганаётган ҳар хил спорт турларидаги спортчиларни асаб тизимининг типологик хусусиятлари билан ажратиб қўлади. Муаллифнинг таъкидлашича, кучли асаб тизимига эга спортчилар жисмоний вазифаларни яхши бошдан кечиради,

машгулотларда эса режалаштирилгандан ҳам кўпроқ бажариш ҳаракат қилади. Асаб тизими заиф спортчилар иш қобилиятининг пастлиги, чарчашдан шикоят қилиши ва машгулотларнинг қатнашмаслиги сабаби билан бошқалардан фарқ қиладилар.

Ҳар хил типологиядаги гуруҳлар вакиллариининг қобилияти турли бўлиши билан бирга, уларнинг мураккаб шароитларда машқларни бажариши, техник ҳаракатларни эгаллаши билан ҳам бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилади.



3-расм. Ҳар хил спорт туридаги асаб тизими кучларининг кўрсаткичларига тур гуруҳларининг фоиздаги муносабатлари: 1 - енгил атлетика; 2- чанги спорти; 3-бешкураш ва сузиш; 4-бокс, кураш ва спорт атлетика; 5- гимнастика; 6-спорт ўйинлари.

Олимларнинг тадқиқотларига кўра, гимнастика машқларининг характерли хусусиятларини ўрганишда спортчиларнинг турли яшар тизимларини ўрганиш орқали аниқлашга имкон беради. Масалан, жуда фаол спортчилар ўзлари кучи етмаган машқларни олиб қўрқмасдан бажаришга ҳаракат қиладилар. Бундай янги шароитларга қўшилиш уларда жуда тез юз беради ва ҳаракат асосларини тез ўзлаштириб оладилар, лекин кўп хато қиладилар. Бундай ҳолат гимнастикачиларда янги элементларга қизиқиш уйғотади ва эскиларини ўрганишни давом эттириш улар учун қизиқ эмас. Улар ишдаги муваффақиятсизликни кўтара олмайдилар.

Кам ҳаракатли, инициаторсиз спортчилар гуруҳи тормозли ниш жараёнига эга. Иш вақтида спортчилар ҳаракатчан эмас, лекин машқларни бажаришдан бош тортмайди.

Куч талаб қиладиган машқларда эса, машқни бажара олмасдан ганидан шикоят қилади ва ўз кучига ишонмаслик улар учун характерли.

Янги шароит - рефлексорига ўтиш уларда жуда суст, лекин машқни ўзлаштириб олгандан сўнг улар умуман хато қилмайдилар.

Мутахдасислар илға қобилияти яхши, меҳнатсевар спортчи-
ларнинг асаб тизим жараёни босиқ бўлган кишилар деб
қаралди (Родионов, 1983; Платонов, 1987).

Улар Ушарининг ютуқларига ҳам мағлубиятларига ҳам
қарши қарийдилар. Булар тартибли, фаол спортчилардир ва
қийин доим шуғулландилар, унга бўлган қизиқишни
қайтаришди.

Кучитишлардан шундай хулоса қилинадики, ўқиш, ҳаракат-
чан яшаш ўрганиш асаб тизимининг турига боғлиқ. Шунинг учун
спортчилар тайёрлашда қайси жараёнга тегишли эканлигини
спортчиларнинг асаб тизими орқали текшириб кўриш керак.

Майонхолик темперамент вакиллари ўзларининг журъатлари
қийинчиликлари билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари учун қуйидагиларга риоя қилиш керак:

1. Ҳаётининг сокинлик билан машқ бажаришни кучайтириб бориши

2. Қийинчиликларни аста-секин мураккаблаштириш керак;

3. Қийинчиликнинг қораларини кўриш ва ижобий рағбатлаштириш керак.

Қилерик темпераментли спортчилар ўзларини мураккаб
ҳаракатларни бажаришда, хавфли шароитда таввақал қилиш
қийинчиликлари билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари бажаришда ютуқларга эришади.

Идегматик темпераментли спортчилар машқ бажаришда
қийинчиликлар билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари бажаришда ютуқларга эришади.

Сингилдик темпераментли спортчилар мураккаб машқларни
қийинчиликлари билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари бажаришда ютуқларга эришади.

Иддикотлар натижаси шунини кўрсатадики, спортчилар темпе-
раментларини билиш юқори даражадаги ютуқларни эгаллашда муҳим
роля ўйнайди.

А. Пунин қиличбозликнинг индивидуал турлайди:

Илгеричи гуруҳ - курашчи-анализиклар, яъни кам курашиб,
қийинчиликлар билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари бажаришда ютуқларга эришади.

Иккинчи гуруҳ - қизиқон, тез ҳаяжонланувчилар бўлиб,
қийинчиликлар билан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум
ҳаракатларни ўргатиб бориш керак. Бундай спортчиларни
қийинчиликлари бажаришда ютуқларга эришади.

тури тез, ўзини ушлаб туrolмайди. Булар холериклар ва санг севарлардир.

Учинчи гуруҳ - босиқ ва иродали кишилар бўлиб, жараёнда вақтида ҳар бир ҳаракатини ўйлаб бажарадилар ва тез ҳаракат билан ғалабага эришади. Умумий турига кўра, кучли, босиқ, асаб тизими ҳаракатчан, лекин уларни сангвиник деб бўлмайди, уларнинг асаб тизими аралашдир.

Темерамент хусусиятлари билан психологик сифатлар ўртачадаги ўзаро боғланиш, фақат катталарда эмас, балки ёш спортчиларда ҳам кузатилади.

В.Касьянов ёш спортчилар асаб тизимини индивидуал хусусиятларини аниқлади.

Ҳаяжонли ўртача ҳаракатли ўсмирлар машғулот жараёндаги турли машқ техникаларини осон ўзлаштириб оладилар. Ҳаракатнинг ҳар хил вазифаларини аниқ уддалай оладилар.

Ўзини ушлаб қололмайдиган турли ўсмирлар машғулотлардаги жисмоний машқларни бажаришга тез улгурмайди, лекин уларда тез ҳаракатланиш малакаси яхши ривожланган. Уларни хулқ-атвори, эмоционал реакция ҳаракатини фаоллигини қараб, тартибсиз деб бўлмайди.

Ўртача ҳаяжонли ўсмирларнинг асаб тизимлари босиб бўлади ва мураккаб координацияли ҳаракатларни тез ўзлаштириб оладилар. Бироқ, уларда шартли рефлексларининг секин ҳосил бўлиши туфайли ҳаракатларни секин бажариш кузатилади.

Паст ҳаяжонли, тормозланган ўсмирлар ҳаракати жуда фаол эмас. Шартли рефлекс кийин пайдо бўлади ва сезиларли даражада пасайиб кетади. Ҳаракатларни қониқарли ҳолатда бажаради.

Асаб тизимларининг хусусиятлари ҳар хил бўлган ўсмирлар машқларни турли ҳаракат қобилиятлари билан эгаллайдилар ва мусобака жараёнини мураккаб ҳолатларида бу қобилиятларни амалга оширадилар.

Спортчининг – муҳит таъсирида асаб тизимлари қанчалик кучли кўзгалса, шунчалик мусобака давомида яхши натижаларни қўлга киритади. Агар таъсири кам бўлса, натижа ҳам етарли бўлмайди.

Прадовский (1959) волейболчиларнинг асаб тизими турларини тадқиқ қилиб, бир неча гуруҳларга ажратади ва характерларини ўрғанади.

Биринчи гуруҳ - бу гуруҳ спортчилари ўзларининг кийин келажакдаги ўйинлари билан қобилиятини кўрсатадилар ва уларнинг ҳаракатчан бўлиб, кам хато қилишга ҳаракат қиладилар.

Мусабоблардаги дарсларнинг характеридан келиб чиққан ҳолда унинг қобилиятларини кўрсатиш бир хил эмас. Ўйинларда унинг фикрини ҳурмат қиладилар. Янги ўйинларнинг техник усулларини яхши, тез ва беҳато ўзлаштириб оладилар, жуда қизиқиб бўладилар. Улар кўпроқ тарбиявий ишларда мураббийларнинг бўлиб қоладилар.

Иккинчи гуруҳ - асаб тизими жараёнлари кўзгатувчига асосан устун келади. Бу гуруҳ спортчилари ўзларининг кучларини фойдаланиб оладилар, лекин мавсум давомидаги спорт натижалари барқарор эмас. Мусобақа давомида функционал ҳолатларни яхшироқ яқини юқори ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Улар кучли билан ўйин бошлайдилар ва баъзан юқори ташаббус билан ўйинга қизиқиб кетадилар. Жамоанинг фикри билан ҳисобланмайди ва бошқа ўйинчиларни ҳисобга олмасдан ўзини юқори қўяди.

Ҳинчи гуруҳ - асаб тизими жараёнларида босиқлик юқори бўлиб бу гуруҳ ўз навбатида, икки гуруҳга бўлинади:

Биринчи гуруҳ спортчиларининг ҳаяжонланиш даражаси юқори, иккинчи гуруҳ спортчиларида эса тормозланиш кучли. Бу гуруҳ вакили ҳам мўътадил спорт ҳолатида бўлади ва қисқа вақтда танаффуслар уларнинг даражасини тушириб юбормайди. Жамоани мусобақалар вақтида ҳинмо ҳаракатларини жадал ва катта қўшқин билан бажарадилар, шунингдек, вақти-вақти билан ҳужум ҳам қилиб турадилар. Уларнинг ўйин ҳаракатлари кийин ҳолатларга жисурлиги, аниқлиги, ўз вақтидалиги, тезлиги, диққатнинг бар ерда йиғилганлиги билан ажралиб туради. Биринчи гуруҳнинг қобилияти кучли ҳаяжонланиш билан ўйинга қизиқиб кетадилар ва тактик-тактик усулларнинг аниқлигини тушириб юборадилар. **Иккинчи гуруҳ** вакиллари эса, хотиржамлиги, босиқлиги билан ажралиб турадилар.

Тўртинчи гуруҳ - асаб жараёнларида ҳаяжонланиш ва тормозланиш кучи етарли эмас. Тадқиқ қилинаётган спортчиларнинг 25% бу гуруҳни ташкил қилади. Тўртинчи гуруҳ спортчилари кучли жисмоний томонларга эга, лекин мусобақалар ва машғулотларда ўзининг иш қобилияти пастлиги билан жамоа таркибига кирмайди. Кучли кўзгатувчиларнинг таъсир қилиши, уларнинг асаб жараёнларида тормозланиш ҳосил қилиб, ўйин натижаларининг

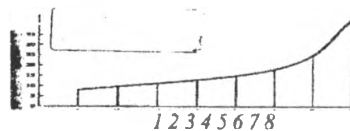
суръатини пасайтириб юборади. Бу спортчилар биринчи, иккинчи, тўртинчи гуруҳ вакиллари билан жамоада бирга бўлса ҳам галабага бўлган ишончи йўқолади.

В.Горожанин (1974) югурувчилар қобилиятини тадқиқ қилиб икки гуруҳга ажратади.

Биринчи гуруҳ - қисқа масофага югуришда юқори старт тезлигига эга. Ҳаяжонланиши юқори, таъсирчан, кизикқон ва арзиман-омадсизликка ҳам ташвишланади, қийин ҳолатларда ўзини бош тутадилар. Жуда асабий бўлиб, уйқусизликдан, бош оғриғидан кайфияти ўзгариб туришидан шикоят қилади. Масъулиятли мусобақалардан бир-икки кун олдин уларда ички тормозланиш юз берлади.

Иккинчи гуруҳ - спринтерча югурувчилар, паст старт тезлигига ўрта ва узок масофага югурувчилардир. Хотиржам, бош таъсирчанлиги кам инсонлар. Кутилмаган ҳолатларда ўзларини ҳаяжонлари ва асабийлашаётганини билдирмайдилар. Мусобақаларда асосан, рекорд натижаларга эришадилар. Улар ўзларининг меҳнатсеварлиги билан оғир вазифаларни тез бажарадилар, тез кўйиб оладилар узок масофага югуришда яхши натижаларга келтирадилар.

Олинган маълумотлардан шундай хулосага келинадики, старт тезлигининг катталиги асаб тизимининг кўзғалишидан, ҳаяжонланишининг тезлигидан ҳосил бўлади. Старт тезлиги катта бўлган спортчининг, тормозланиш динамикаси паст бўлади, таъсирчанлиги тезлиги юқори бўлади. Асаб тизими бундай бўлган спортчининг таъсирчанлиги юқори бўлади ва тинч ҳолатдан ҳаракат бажариши тез ўтадилар. Ҳаракатчан спортчилар тезликни бирдан бошлангичлари билан тез тугатадилар. Секин бошланган тезлик эса, кўп вақт сақланиб туради ва уни масъулиятли мусобақаларда унуматли фойдаланиш мумкин.



4-расм. Енгил атлетика турларидаги асаб тизимининг ҳаракатчанлигининг даражаси: 1-спортча юриш; 2-тўсиққўш билан 300м; 3-5000-10000м; 4-марафон; 5-800м; 6-1500м; 7- 400м; 8-100-200м.

Табиики, спорт қобилиятларини ўрганишда диққатни кўпроқ тизимининг кучи, ҳаракати каби хусусиятларига қаратилади. Шундай қилиб, спортнинг тезлик тури билан шуғулланувчилар ўқувларида асаб жарағининг ҳаракати юқорилиги кузатилади. Тизимнинг силр югурувчиларнинг асаб тизимини ҳар хил масофада қўлдан чиқариш қобилитини кузатиб, уларни қандай масофада югуришини кузатилади.

Шундай қилиб, спортдаги назарий ва амалий ўзига хослик, тизимининг асосий хусусиятларини ўрганиб, жисмоний қобилиятини ва ҳаракат қобилиятларини аниқлайди. Ҳозирги кунда спорт натижалари кундан-кунга халқаро миқёсда ўсиб бораётганлиги

Мавзуси бўйича назорат саволлари:

- 1 Спортга яроқлилиқни аниқлашни асосий тизимига қандай характеристика беринг?
- 2 Спортга яроқлилиқни аниқлаш босқичларини айтинг?
- 3 Спортга яроқлилиқни аниқлашни ҳар хил спорт турларидаги услубияти?
- 4 Спортга яроқлилиқни аниқлашнинг иккита босқичидаги аниқлашни тушунтиринг:
- 5 Спортга яроқлилиқни аниқлаш мезонини ҳамма спорт турлари учун санаб ўтинг.

IV БОБ. СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ

4.1. Спортда прогнозлаштиришнинг услубий ва назарий жиҳатлари

Ҳозирги замонда прогнозлаштиришнинг илмий муаммолари жамиятимизнинг ҳар бир соҳасида, шунингдек, жисмоний тарбия ва спортда ҳам жуда муҳимдир. Прогнозлаштириш муаммоларининг спорт соҳасида қўллашнинг муҳимлигини бир қанча муаммолари бор:

Биринчидан, сиёсий ва ижтимоий томонларини сезилиш даражада ошириш;

Иккинчидан, малакали спортчиларни спортга тайёрлашнинг янги йўлларини излаб топиш ва мамлакатда жисмоний тарбиянинг спортни кенг ёйиш;

Учинчидан, республика мактабларида жисмоний ҳаракатнинг тузилма ва функцияларини кенгайтириш.

4.1.1. Спортда прогнозлаштиришнинг услубий омиллари

Жамиятимизда жисмоний тарбия таркибий қисм бўлиб учун Ўзбекистон Республикаси спортда юқори натижаларни қўлга киритмоқда. Олимпияда ўйинларида эришилган ғалабалар, жаман Европа биринчилиги, ҳар хил халқаро мусобақалари ютуқлари ўзбек спортини ривожланиб бораётганлигидан гувоҳдир.

Бу ютуқлар ўз-ўзидан келган эмас. Булар юртимизда демократик қурилишнинг ривожланишидан келиб чиққан ҳолда. Биринчи Президент И.А.Каримов бошчилигида ва Ўзбекистон Республикасининг раҳбарларини диққат эътибори туфайли эришилиб, жисмоний тарбия ва спортни оммавий ривожланиши алоҳида эътибор берилмоқда. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ривожлантириш спорт прогностикасини бир соҳаси бўлиб қолиши ва илмий асосда режалар тузилади, спортда юқори натижаларни эгаллашда, спортчилар ирода кучини тарбиялашда муҳим тармақ бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия ва спортда прогнозлаштириш тушунчасида туркумларга бўламиз.

Прогноз - маълум вақт оралиғида кузатилаётган объект (бизнинг ҳолимизда спортчи)га нисбатан эҳтимолий илмий асосланган фикрлар.

Прогнозлаштириш - инсоннинг билиш фаолияти тури, яъни объект ва унинг ривожланиш ғояларини таҳлил қилиш асосида объектнинг шакллантиришнинг йўналиши.

Мақсад - беллашув фаолиятдан олинадиган натижалардан ташқилдан олиш.

Спорт прогнозлаштиришнинг услубияти - табиат ривожланишида диалектик-материалистик концепцияларга асосланади, табиатнинг ва билимга. Спортдаги прогнозлаштиришнинг илмий услубияти дунёдаги қабул қилинган билим фалсафасига асосланган умумий методология тушунчасида умуман усуллари қабул қилинади.

Спортни прогнозлаштириш ривожланишнинг янги босқичига олиб боради. Англашимиз бўйича илмий ва амалий ташкилотчиликнинг доираси кенгайиб борган сари прогнозлаштириши билан спортчилар эски синалган усуллари ишлаб чиқмоқдалар.

Ўзбекистонда асосидаги усуллари ҳар бир илмий тадқиқотлар қилиб боради: Булар анализ ва синтез, дедукция ва индукция, таҷриба, таҷриба, тизимлаштириш ва таснифлаш, олдиндан кўра таҳлил, гипотеза, аналогия, экстраполяциялардир.

Олдиндан кўра билиш экспертлар баҳосининг асоси бўлиб қолди. Таҷрибали мураббий янги спортчинини бир марта таҳлил қилиб келажакда яхши спортчи бўлиб етишишни сезади.

Олдиндан кўра билиш қобилиятига баҳо берганимизда, бу таҳлил таҷрибаларига асосланган ҳолда қарор қабул қилишдир.

Прогнозлаштириш учун экспертларнинг усуллари кенг қўлланилади. Экстраполяция усули ҳозирги вақтда кенг тарқалган. Маълуман, маълум вақт оралиғида катта-кичик ўзгаришларнинг маълумотлари қайд қилиб борилади. Спортчи кўтарайтган таҳлилнинг ўзгаришларини қозғога қийшиқ чизиклар билан қилиб борилади. Бу чизиклар орқали бизни кизиқтираётган спортчи қандаки, унинг ҳар хил вақтдаги қайд қилинган натижалари таҳлили маълумотлар олишимиз мумкин.

Моделлаштириш усули ёрдамида қисқа муддатли, ўрта муддатли, узоқ муддатли прогнозлаштиришнинг турли параметрларнинг таъсири муносабатлари ҳисобга олинади. Модел ҳар бир тафсилотларда кўчирма бўлиш керак эмас. У фақат моделлаштиришда маълум мақсадлар учун объект вазифасини бажаради.

Моделлар шаклига қараб ҳар хил бўлади: предметли (режалар, таҳлил), футбол мураббийси ўйин ўтказишда макетлардан фойда-

ланади, яъни ўйинчи фишка кўринишида моделлаштирилади шундай ҳолатда тактик вариантларни ютиб чиқади.

Жисмоний – бунга мисол қилиб, футбол ўйинини олиш мумкин. Олий лиганинг тренери рақиб жамоани қандай ўй тактикасидан фойдаланиши биледи ва ўзининг жамоасида булар ўйин тактикасини моделлаштиради. Худди шу тарика жисмон ҳаракатланувчи моделдан фойдаланади.

Мантикли – ҳодисанинг ёки жараённинг мантиқ таъсирланиши кўзда тутилади.

Математикали – тенгсизлик жараёни тенглаштириш тизим ёрдамида тасвирланади. Математик моделлар ҳисоб-китоб компьютер ёрдамисиз жуда меҳнат талаб ишдир. Математик моделдан кибернетик моделнинг фарқи шуки, у компьютер ҳоширасига жойлаштирилади. Унинг ёрдамида “яшайди, ривожланади ва тажрибалар ўтказади”. Компьютердаги кибернетик модел янги ва аниқ маълумотларни тез олишга мўлжалланган воситадир. Ижтимоий прогнозлаштиришнинг услубий ва назарий асослари спортда прогнозни бир қатор босқичлардан иборат тадқиқотлар тизимини кўриб чиқди.

Асосий босқичлар қуйидагилардан иборат:

- маълум услубиятни танлаш прогноз вазибаларининг асосий мақсади;
- прогноз функцияларини тизимидаги дескомпозиция ва синтез схемаларини тузилиши;
- прогнозни ишончли вариантларини топиш;
- экспертиза прогнознинг асосий варианты;
- прогнозни текшириш ва тўғрилаш;

Бундай тадқиқот тизими, илмий-амалий прогнозлаштиришнинг вазибаларини ечишда ва спортчиларни Олимпиада ўйинларида жаҳон, Европа чемпионатларида юқори натижаларга эришиши имкон яратади.

Навбатдаги асосий йўлланмалар:

- ижтимоий-иқтисодий шароитда прогнозлаштириш, яъни спортчининг қобилиятларини юқори даражада ривожланиши;
- спорт натижаларининг ўсиш прогнози;
- спортчининг ҳар томонлама тайёргарлик даражаси ва шахсий сифатларига прогнозлаштиришнинг талаблари;
- йирик халқаро беллашувларда спорт натижаларини эришишнинг прогнозлаштириш мажмуавий воситаси;

спортчи прогнозлаштиришни мажмуавий ёндашиш тизимига
спортчи янгида спортчи, жамоа ва спорт турларида қўллаш.

4.1.2. Прогнозлаштиришнинг асосий жиҳатлари

Тизимдан билиш учун билиш. Ҳаракат қилиш учун олдиндан
"Билиш" - деб шарҳлаган эди режалаштириш ва прогнозлаш-
тиришнинг ўзаро боғлаб, XIX асрда яшаган француз файласуфи

Философиялик мутахассислар прогнозлаштиришни кўриб чиқиб,
прогноштириш тайёргарликнинг муҳим элементларидан бири деб
қарашди.

Режалаштириш муҳим қарорнинг натижаси сифатида ва
спорт учун керак бўлган прогнозлаштириш сифатида қабул
қилинади.

Спорт прогнозлаштириш мутахассислари О.Контнинг айтган
қоидага қайта изохлашди: чуқур ва кенг билим олдиндан яхши
билиш учун керак, олдиндан яхши кўра билиш учун эса тўғри
қарор қилиш демакдир.

Ҳалис ҳақиқийлик ижтимоий муносабатларда, спорт фао-
лияти тизимида кўриб чиқилади. Ҳар бир спортчи, жамоани спорт
фаолияти бўшлиқ асосида қурилаётгани йўқ, балки бошқа тизимлар
фаолияти ва уларнинг ривожланиши туфайли мавжуд.

Спорт фаолияти ва шахс ўртасига таъсир этувчи турли
муносабатлар шакли: идеологик, психологик, иқтисодий
муносабатлар мавжуддир.

Иккинчи жиҳат прогнозлаштиришнинг ёндашиш тизимини
қарорини ҳисобланади.

Учинчи услубий жиҳат ижтимоий прогнозлаштиришнинг
қарорини детерминизминини билиш ҳисобланади, яъни қонунчилик
қарорлари ва ижтимоий тизими ривожланишинини объектив
қарор қилиш.

Тўртинчи жиҳат ижтимоий прогнозлаштиришнинг мажмуавий
қароринини илмий асосда олдиндан кўра билиш.

Спортдаги прогнозлаштириш фаолияти киши шахсиятини
қарорини таъсир қилиб, маънавий, меҳнат ва жисмоний тарбиянинг
мажмуасига йўналтиради.

Прогнозлаштириш спортчи шахсига, жамоага нисбатан
қароринини билим бериш тадбирлари мажмуасини ҳисобга олади.

Спорт прогнозлаштириш назариясининг мақсади инсоннинг тадқиқотларнинг истиқболли тармоқлари томонидан йиғилган ёки кам ишланган билимларини ягона тизимга тушириш.

Ҳозирги замон илмий адабиётларида “олдиндан кўра билиш” сўзининг синонимлари сифатида олдиндан таърифлаш, олдиндан айтмоқ, антипатия, экстрополяция, ўйлаб топмоқ ва прогнозлаштириш каби сўзлар ишлатилади. “Олдиндан кўра билиш” тушунчасини назарий таҳлил қилганимизда, кўпгина аниқликлар киритамиз ва тизимлаштирамиз, яъни бир-бирини тўлдириши, бирига бўйсунушини кўрамиз. Юқорида келтирилган тушунчаларни бирлаштирган ҳолда, “олдиндан кўра билиш” тушунчасини инсонларнинг олдиндан таърифлаш, олдиндан айтиш, келажакда прогнозлаштириш каби қобилиятлари тушунилади.

Илмий адабиётлардан маълумки, “олдиндан кўра билиш” тушунчасини тизими инсонларни антогенетик ривожланишида урта босқичда ўтади:

- олдиндан таърифлаш босқичи ёки антиципация;
- олдиндан айтиш босқичи ёки экстрополяция;
- прогнозлаштириш босқичи ёки илмий асосда “олдиндан кўра билиш”.

Биринчи босқич - олдиндан таърифлаш ёки антипация - келажакни бир дақиқа кўра билиш сенсоратор корректив операциялари муваффақиятларини мақсадга мувофиқ бажариш;

Иккинчи босқич - олдиндан айтиш ёки экстрополяция. Бу амплитудасидаги ретроспектив олдиндан кўра билиш, сенсоратор ақлий коррекциясини узайтириш, мақсад қилиб қўйилган ҳодисани амалга ошириш.

Учинчи босқич прогнозлаштириш ёки илмий равиш олдиндан кўра билиш.

Олимпиада спорт турлари муносабатлар тизимини ҳосил қилувчи омил сифатида спорт прогнозлаштиришни ҳамма элементларини бирлаштиради.

Спорт прогнозлаштиришнинг вазифалари:

1. Олимпиада ўйинларида қатнашаётган жамоаларнинг мақсадларини аниқлаш;

2. Муваффақиятга эришишнинг оптимал йўллари ва воситалари;

3. Ресурсларни аниқлаш ва қўйилган мақсадга эришиш;

Спорт прогнозлаштиришнинг услубий принциплари;

1. Ижтимоий-экономика мақсадларнинг таянчи;

Тизимлилик;
Умуқсиз ва қайтиш алоқаси;
Пропорционаллик ва оптималлик;
Реалик ва объективлик;
Бошланғич звенога бўлиниш;
Табийлик;
Уқшашлик.

Иккинчи прогнозлаштиришнинг туркумланиши:

Табияти-спортлилик;
Миснотаби-улкан;
Мураккаблиги- мураккаб;
Детерминлик даражаси-стохастик;
Ривожланиш вақтидаги характери-дискретлик;
Ахборот даражаси - ахборот тўлиқсиз таъминланган.

1.1.1. Прогнозлаштириш ва режалаштириш бошқарувнинг функцияси сифатида

Спортчиларни тайёрлаш прогрессив характерларга эга бўлиб, уларнинг яна уюшган бўлиши керак. Агар спорт прогнози бўлажак спортчиларни натижасиз бўлишини кўрсатса, дарҳол ишни бундай уюштириш керакки, бундай ривожланиш “секинлаб” спортчиларни пасайишини олдини олиш керак.

Агар прогноз натижаларни яхши томонга ўзгараётганидан хабар берса, яна ҳам кўпроқ ютуқларга эришиш учун фаолликни кўрсатиш керак. Бунинг учун эса, маълум мақсадлар асосида спорт фаолиятида уюшган тадбирлар ўтказилади. Спорт фаолиятининг натижасини ташкилотлардаги ишларни тўғри уюштириб ва бу ташкилотлар қандай йўналиш орқали кетаётганини назорат қилади. Спорт фаолияти мямлакатдаги спорт ривожланишига жавоб берувчи ташкилотларнинг, мураббийларни, жамоа раҳбарларини олдига тадбирлар ишлаб чиқишни вазифа қилиб қўяди. Шунингдек, бу вазифаларни бунинг кун талаби билан ечиш ва факат тактик усул билан эмас, балки амалий усуллар билан барқарор қилишни талаб қилади.

Бошқарув фаолияти табиатан ташкилотчилик фаолияти ҳисобланади ва бу унинг ўзига хос томонларидан биридир. Аниқ фаолиятни амалга ошириш учун бошқарувнинг натижавий барқарорлиги қабул қилинади.

Режа бошқарувнинг тузилиш элементи ҳисобланиб, у ўзига хос таъминланган прогнозни киритади. Агар бунинг акси бўлганда

эди, спортда режалаштирилган, маълум мақсадни қўшиқ
натижа берувчи ҳаракат бўлмаган бўлар эди.

Бизнинг мамлакатимизда спорт фаолияти ва спорт ривожланиши билан боғлиқ бўлган томонларга катта эътибор берилди. Келажакда аниқ кучлар билан спортчи тайёргарлигига тўлиқ қилувчи йўналишларни, олдинда турган олимпиада мавсумида спортчилар шаклланиш жараёнини бошқариш кераклигини назорат қилиб кўяди.

Шундай қилиб, прогнозлаштириш ва режалаштириш бонус ривонинг асосий соҳаси бўлиб, спорт фаолиятининг даражасини белгилайди.

4.1.4. Спортда истиқболли режалаштириш муаммолари

Прогноз долзарб режалар қарорларини қабул қилишда долзарурдир. Спортда прогнозлаштириш келажакда бажариладиган вазифаларни ҳозирги замон бошқарув қарорлари асосида қабул қилади.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичи режа натижасини ҳисоблаши қисқа муддатли прогнозда аниқланади. Спортчи тайёргарлик режасида ўтган йилги тадбирда қўлланган воситани сулулар бу йилда ҳам қўлланилади.

Вақт ўтиши билан спортда ҳам эволюция юз беради, янги ҳолатлари, даражаси, тузилиши, характери ўзгариб ижтимоий ҳаётга мослашади. Спорт ривожланишида прогностикани таҳлил қилиш ва ўтказиладиган тадбирни режалаштириш жуда муҳимдир.

Спортдаги эволюцияга асосланган ҳолда, спорт фаолиятининг ривожланишидаги муваффақиятли бошқарилаётган прогнозлаштиришни илмий асосланган вариантларини ишлаб чиқишни тақдир қилади. Бунинг учун режа тузиш, бошқарув қарорини қабул қилиш уюштирилган тадбир ўтказиш керак.

Спорт прогнози бу тавсиянома ёки танлаб олинмадиган нарсани эмас, балки кўп вариантли илмий асосланган объектив баҳодир Спортчилар тайёргарлигини режалаштириш мутахассис олдидаги муҳим вазифалардан биридир ва улар бунга жавобгардирлар. Худди шу ерда спортдаги прогнозлаштириш ва режалаштириш муносабатлари аниқланиб, спорт фаолиятида натижадорлигининг вариантлари танлаб олинади. Шундай қилиб, режалаштириш спорт фаолиятида энг яхши йўллар, тадбирлар, воситалар ва методларни танлабгина қолмасдан, балки аввалги ва ҳозирги вақтда аниқланган фойдасиз йўналишларни чиқариб ташлайди.

Спорт келажагидаги ўзгаришлар сезиларли даражада раҳбар-фаолиятда билинади. Спорт прогнози спорт органларида асосий мақсад йўналишларини ҳаракатлантиради. Бу ҳаракатлар ва жараёнларнинг прогнозини ўзгартиради. И.В.Бестужев-Вини (1970) фикрича, “феномен - прогноз силжишининг асосий бўлса керак”, деган эди. Бошқарувнинг алоҳида функ-ционалини прогнозлаштиришни ажратиш келажакдаги фаолиятларни тадқиқ қилишда жуда қулай.

Функциядан кўра билиш амалиётида спорт фаолиятининг таъсирлари фақат прогнозлаштириш билан чегараланиб қолмайди. Спорт фаолияти элементларининг занжири прогнозлаштиришдан фарқ қилмайди, бошқарув объектига фаол таъсир қилади, яъни режалаштириш, программалаштириш, лойиҳалаш, ташкил қилиш, текширув ва баҳолаш қилишда. Бошқарув, режалаштириш, прогнозлаштириш ва баҳолаш фаолиятлари ва бир-бирига тобе бўлиб, бири иккинчисини сиқиб қолмайди.

1.1. Прогноз верификацияси (прогнозни тўғрилигини аниқлаш)

Прогнозни тўғрилигини аниқлаш жараёни верификация қилинади. Келтирилган ҳар қандай прогнозни қайсидир даражада аниқлаш имконияти мавжуд. Келажакда олинган ахборотни ишлатиш ва баҳолаш ушбу қай даражада умидлилигини текшириш керак.

Прогнозни ишончлилиги ва натижаллилиги икки йўл орқали баҳоланади: априорли ва апостериорли.

Априорли прогнозлаштириш ходисани содир бўлгунга қадар қилинади.

Апостериорли верификация статистик маълумотларга асосланган турли прогнозларни реал содир бўлишидан, прогноз қилинган натижавийлиги билан мос келишини кўриб чиқади. Апостериорли верификация прогнозлаштириш методини амалга оширишда муҳим рол ўйнайди.

Верификация прогнози бошқарувининг турли фан тармоқ-ларида, халқ хўжалигида бир қатор вазифаларни ечишда, ишонарли қилиниши бўлгани учун муҳим рол ўйнайди (Р.М.Баевский, 1979).

Апостериорли верификация спортдаги прогнозни текшири-ш ва баҳолаш объект ҳолати омилларини ва прогноз орасидаги фарқни аниқлаш текширишни талаб қилади. Машҳур америкалик прогнозлаштириш бўйича мутахассис Р.Эйрес (1971) фикрича, прогнозлаштиришнинг асосий хатолари қуйидагилар:

- керакли тасаввурнинг йўқлиги;

- ўта хурсандчилик;
- баъзи тадқиқотларнинг келажagini олдиндан кўра олмаслик;
- ҳисобнинг ноаниқлиги;
- жараёндаги ноаниқлик ва тасодифни эҳтимоллиги.

Прогнозлаштириш - одамлар учун олдиндан айтиб берувчи ролини олган таваккал иш. Унинг шундай хавфли томонлари бор: яъни ноаниқлик, ноумидлик, реал ҳаёт билан прогнозлаштириш ҳодисасининг ўзаро муносабатларидаги мураккаблик, кишиларнинг таъсирчанлиги ва тан олмасликлари каби ҳодисалар учраши (Р.Эйрес, 1971).

Верификация прогнозининг куйидаги турлари бор:

1. Тўғри верификация - бошланғич методларни синчиқ қўлдан ўрганиш йўли орқали олиш;
2. Эгри верификация - бошқа манбалардан олинган ахборот билан прогнозни солиштириш йўли билан олиш;
3. Инверсли верификация - прогностик моделни ретроспектив босқичига мослигини текшириш;
4. Консенсентли верификация - эртaroқ олинган прогноз логикали ёки математикали прогнозга киритиш;
5. Қайта усулдаги верификация - эксперт фикрини бошқа эксперт фикридан фарқлигини айтиш ва ўзгартириш.
6. Оппонент верификацияси - прогноз ҳақида оппонентларнинг танбеҳи;
7. Хатолар ҳисобида верификация - прогноздаги доимий хатолар манбаини ҳисобга олиш;
8. Экспертларнинг хабардорлик верификацияси - прогноз эксперт фикри билан солиштириш.

Шундай қилиб, прогнозлаштириш спортчиларни спорт соҳаси бўйича юқори ўринларни эгаллаб, муваффақиятларга эришишда муҳим рол ўйнайди.

У БОБ. ПРОГНОЗЛАШ УСУЛЛАРИ

Прогнозлаш – спортда прогнозларни ишлаб чиқиш - спортчиларнинг тегишли бўлган ҳодисаларнинг келажагини аниқлаш усулидир. Истикболни белгилашнинг вазифалари шундан иборатки, аниқ ҳодисаларни ривожланишига асосланган ҳолда, илмий билимларга мос келадиган, олдинга интилиши учун рағбатлантирилган жараёни аниқлашдир. Истикболни белгилаш бошқарув билан боғлиқ. Бошқарув эса, етарлича таъминланган, белгилаш (қарор қабул қилинган) спортнинг ташкилий доираси, спортчи доираси ва беллашув фаолиятини маълум қарор қабул қилиши назорат қилади.

Истикболни белгилаш ғояси спортда ҳар хил жараёнларга ва ҳодисаларга дуч келади. Бу ғоя спортда кенг тушунчани камраб қилиб келибди. Мисалан, алоҳида спорт турларининг ривожланиш истиқболлари ва беллашувга тайёргарлик тизимида, техника ва тактикадан белгилаш.

Тайёргарлик тизими беллашувларда қатнашиш, спорт рекордларини ўрнатиш жараёнларида қатта ўрин эгаллайди. Булар миллий ва халқаро турнирлари, давлатлараро спорт муносабатлари, спортчилар ва тренерларнинг техник-тактик функционал имкониятлари, алоҳида беллашувларда спорт курашининг ривожланиш, жанг, яккама-якка беллашув стартлари ва б. (Плахтинко, Мельник, 1980; Семёнов, 1983).

Прогнозлаш экстрополяция усулига асосланган ҳолда белгилади.

Бу бир булак қисмини бирор ҳодиса орқали иккинчи булакка белгилаш кузатган ҳолда ҳулоса қилинади (Косолапов, 1981; Семёнов, 1986).

Спортдаги экстрополяция шароитида жаҳон рекордини ўсириш Уштан йиллар қонуниятларига асосланган ҳолда ўрганилади. Беллашув килиб, спортчилар ва жамоаларнинг спорт маҳоратини белгилаш ималга ошириш мумкин.

Экстрополяцияни мақсадга мувофиқ равишда мажмуавий белгилаш тизимини белгилаш усули ва экспертларни баҳолашда ишлатилади. Беллашув замонавий спортнинг ривожланиш йўналишини, илмий-технология томонидан тараққиёти, янгиликлар, машқларнинг оригинал белгилашнинг ҳисобга олиш керак (Косолапов, 1981).

Прогнозлаш одатда, қисқа, ўрта ва узок муддатли, ўта узок муддатли каби бўлимларга бўлинади. Истикболни белгилаш усулининг ҳар хил соҳаларда қўллаш учун маълум муддатлар керак

бўлади. Масалан, истикболни белгилаш ижтимоий фанларда муддатлида 1-2 йил оралиқ масофани ҳамраб олади, ўрта муддатлида 3-10 йилни, узок муддат 15-20 йилни, ўта узок муддат 50-100 йилни ҳамраб олади (Бестужев-Лада, 1982).

Спортдаги ечиш керак бўлган вазифаларни ўзига хос баъзи хусусияти ва характерини ҳисобга олган ҳолда, қисқа муддатли истикболни белгилаш унчалик катта бўлмаган оралиқ вақт олатда, соатлар ва дақиқалар билан, ўрта муддатли ҳафталик ва ойлар билан, узок муддатли 1-2 йилдан 3-4 йилгача, ўта узок муддатли 6-10 йилдан 15-20 ва ундан ортик йилгача белгилаш мумкин.

Истикболни белгилаш натижаси назарий ва таҷрибавий фаолиятининг кўшилишида кўринади.

Истикболни белгилаш кузатилган натижаларга суяқли натижалар эса ўтказилган таҷриба фаолияти туфайли аниқланади.

5.1. Қисқа ва ўрта муддатли прогнозлаш

Қисқа муддатли прогнозлаш олиб борилаётган машқ жараҳатларидаги, алоҳида мусобакалардаги, яккама-якка олишувларда пайдо бўлган вазифаларни ечишда ёрдам беради. Шунингдек, спортчининг функционал ҳолатини олдиндан кўра билишга, олиб кўйилган вазифаларни имконият даражасида амалга оширишга қаратилади.

Қисқа муддатли прогнозлаштириш мураббий ва спортчининг шахсий таҷрибаларидан орттирган билими асосида машғулотлар ва машқ курулларида тўғри фойдаланишга ёрдам берилади. Шунингдек, спортчи имконият даражасининг функцияларини мувофиқ келади, аниқ вазифаларини ўзлаштира олади, алоҳида машғулотларда иш режимини ва дам олишни йўлга солиб олади. Билим қонунларига кўра, машғулотлардан кейин кечалик ва кундузги толиқиш ёки кучларни қайта тиклаш жараёни таҷрибали мураббий томонидан вазифаларни катта-кичиклигига қараб йўлга солиниши керак. Спортчи имконият даражалари ҳисобга олиниб, мураккаб машқларнинг цикл программалар тузилади ва машғулот машқларида 15-20 программаларни бажаради. Бу эса, спортчининг яхши томонларини ишчанлигини курсатади (Платонов, 1995).

Натижа берувчи қисқа муддатли прогнозлаштириш алоҳида мусобакаларда қатнашаётган спортчиға мураббий томонидан техник-тактик вариантларни энг қулайини танлаб бериб имкониятларини яратади. Масалан, турли беллашувларға жамоаларини тайёрлаётган таҷрибали мураббий рақиб жамоанинги техник-тактик

билган ҳолда, уларга қарши қутилмаган вариантларни
бу билан улар рақиб жамоани мушқул аҳволга тушириб,
галабага эришадилар.

Муддатли прогнозлаштириш услубияти тезликка ва
суянган ҳолда, спортчи ва жамоанинг имконият даража-
шинулотларда, мусобақаларда аниқлаб беради.

Муддатли прогнозлаштириш ривожланиш учун қўллана-
натижа ва усуллар тизимини таклиф қилади. Бу таклифлар
тузишда, макроциклда, даврийликда ва алоҳида
ларда машғулотлар темпини оширишга хизмат қилади.

Прогнозлаштиришнинг турлари қуйидагилардан иборат:

- техник-тактик шаклланишнинг ўзига хослиги ва бошқа
дани тайёргарлиги;
- спорт маҳоратини ташкил қилувчи адаптация ва деадаптация
да прогнозни ривожланиши;
- беллашув фаолиятида натижа берадиган тартибни ўрнатиш
илек, асосий мусобақалар ва уларда ишлатиладиган кучларни
аниқлаш;
- рақиб томоннинг характерини аниқлаш.

0.2. Узок ва ўрта узок муддатли прогнозлаштириш

Узок муддатли прогнозлаштириш саралаш спорт жараёнининг
натижасига қаратилади. Тайёргарлик ва беллашувларда катнашиш
қийиндан 3-4 йилгача бўлган вақтни эгаллайди.

Прогнознинг вазифалари;

- спортнинг ҳамма турларида юқори поғоналарни эгалловчи
спортчиларни танлаш;
- спортчининг маълум турларда юқори натижаларга эриши-
шга қўллаш ва максимал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда
беллашув фаолиятида техник-тактик моделни қўллаш;
- машқ жараёни учун энг қулай тизимни аниқлаш, спорт
фаолиятида турли компонентлани қўллаш;
- рақиб учун қутилмаган зарба бўладиган, кўпроқ самара
берадиган, юқори натижаларни эгаллашга ёрдам берадиган техник
ва усулларни бажариш;
- асосий рақибнинг таркиби, уларнинг техник-тактик
қийинчилигини ва жисмоний-руҳий тайёргарлигини аниқлаш;

- бўлиб ўтадиган мусобака шароитларини ўрганиш, тартиби билан танишиш, об-ҳаво шароити, судьялар инвентарлар, асбоб-ускуналар билан жиҳозланишини ўрганиш.

- галабага олиб келувчи спорт натижаларини аниқлаш.

Кучли спортчиларнинг координацион тузилишини ўрганиш ҳолда, уларнинг морфологик функционал имкониятларини олиб, Олимпиада мусобакаларига тайёрланади ва натижаларга эришишни назорат қилади.

Машқлар ва мусобакалар фаолиятидаги тузилмаларни текширилганда маълум бўлдики, прогнозлаштиришнинг натижа берадиган томони бу спортчиларнинг мусобакадан олдин рухий ҳолатидир (Семёнов ва бошқ. 1983 й., Борзов 1996 й.).

Прогнозлаштиришнинг мураккаблиги спорт ўйинлари яқкама-яқка олишувларда, спорт курашларида, берилган баҳога судьялар фикрида, ракиб томоннинг имкониятларида кўриниб қолган.

Ўта узок муддатли прогнозлаштириш спорт ривожланишининг умумий йўналишларига қаратилади. Бу эса, унинг замонавий жаҳамиятда тугган ўрни ҳисобланади. Замонавий спортдаги ҳар ҳодисани самарали таҳлил қилганимизда экспертлар фикри билан билиш учун юқори малакали ихтисослашган мутахассислар кўрилади (Платонов Фесенко, 1990; Полихук, 1993).

Кўрсатилган йўналишлардаги прогнозлаштириш давлатларнинг уларнинг регионларида спортни ривожланишига ёрдам беради. Шунингдек, ҳам-ашё имкониятларини тўплайди, спорт иншооти тизимини ривожлантиради, кадрлар тайёрлайди, уюшқон мукаммалашади, беллашув ва тайёргарлик тизими ошади, спортчилар, мураббийлар, мутахассислар меҳнати рағбатлантирилади. 1960 йилги Мексикадаги Олимпиада ўйинларидан кейин СССР мутахассислари бу прогнозни юқори самаралилигини намоён қилиш учун СССР терма жамоаси АҚШ терма командасидан енгилгач, 60 йилларнинг 2-яримида ГДР Олимпиада ўйинларида мустақил жамоа бўлиб катнашгандан кейин спортда эришилган ютуқлар миллионлар гуруҳ бўлиб қолди.

Юқори самарали илмий прогноз болалар ва ўсмирларнинг спортини қиска вақт ичида Олимпиада ўйинлари даражасига кўтаришни ишлаб чиқди. Бунинг учун ўнлаб иктидор спортчиларни тайёрлашни мақсад қилиб қўйди.

80 йилларда ХХР мутахассислари турли хил спорт турларини тайёрлов тизими учун бир қанча дастурларни ишлаб чиқдилар ва амалиётга тақдим қилдилар. Улар хитой спортининг кучли ва

инженерияни ўрганиб чикиб, захираларни аниқладилар. Инженир самарали тайёрлов тизимини кўпгина спорт турларида шубҳасиз СССР ва ГДР спорти тажрибаларидан хулоса олиб ишлаб чиқдилар.

Спортчилар бошида ХХР терма жамоалари жаҳон спорти арена-сини кўриш спорт турларида ўзларини кучли томонларини кўрсатиш мундиффак бўлдилар.

Спортчиларнинг фикрича, 1991 йил Германиянинг қўшилиб келиши билан спортчилар кўпроқ ютуқларга эга бўлишади, деб кўришдилар. Аммо бу хато бўлиб чиқди, чунки 1992 йилдаги Олимпиада ўйинларида Германия жамоаси 1989 йил Сеулдаги XXIV Олимпиада ўйинларига нисбатан 31 та кам медал олинган.

Германия ўзининг стратегик медал келтирадиган спорт турларида тулган ўрнини кескин равишда топшириб юборди. Булар атлетика, сузиш эшкак эшиш, велосипедда югуриш, конкида югуриш ва бишқа. Масалан, ГДР спортлари 1980 йил 41-турдан 10-тургача олимпиада спорти турларида ўрнатган бўлса (24,4%), 1980 йилларда эса, бу рекордлар ўрнатилиб бўлган эди. 1996 йилларида Германия спортчилари 44 та спорт турларида 5 та рекорд ўрнатишди (11,4%). Бу рекордларни ГДР 1985-1988 йиллар давомида бўлган эди.

Спорт маҳоратининг олий даражада шаклланиш темпи муҳим ўзгаришга эришилди. Бу эса, кўп йиллик тайёргарлик муддатини кўп вақтга чузишда ва юқори даражадаги ютуқларга эришишда муҳим ҳисобланади (Петров, Жакиров, 1983; Чебураев, 1983; Шарафидинов, Платонов, 1987).

Спортчининг тайёргарлик усулида узок муддатдан ташқари прогноллаштириш сферасидаги спорт турларида 10-15 йилда муҳим ўзгаришлар бўлишини кўрсатади. Бу ўзгаришларни кўра олиш узок муддатдан ташқари прогнозини натижаси ҳисобланиб, тайёрлов услубиятида хал килувчи рол ўйнайди. Узок муддатли прогнозлаштиришни спорт турларида қўлланилганда кўп спортчиларга юқори натижаларни қўлга киритишга ёрдам беради. Масалан, енгил атлетикада, конкида югуриш, тоғ чанги спорти, бишқа, қўл тўпи, хоккей, эшкак эшиш, велосипед спорт турларида. Узок муддатдан ташқари прогноллаштиришда мажмуавий ижодий таълимнинг йўқлиги, умуман, инкор этилиши спорт соҳасини келажикка олиб келади. Бу 1988-1995 йиллар жаҳон спорти оғир таълим соҳасида кузатилган эди.

Олимпиада спорти тажрибасидан маълумки, спортчи рабеллашувнинг ҳар хил турларида, Олимпиада ўйинларида ва бошқа мусобақаларда қатнашиб, жаҳон талаби даражасига кўтарилишни ҳаракат қилишади. Лекин бу прогноз унчалик тўғри бўлиши аниқликмайти. Масалан, Олимпиада ўйинлари ғолиблари ва жаҳон чемпионилари ғалабасини умумлаштирганимизда, мутахассислар ва мутахассисларнинг ахборот воситалари берган маълумотларга кўра 25-35% ғалабага эришилган деб тасдиқлашди. Лиллехамердаги XVII киннинг Олимпиада ўйинларида эса 15 экспертдан иборат гуруҳнинг тасдиқлашчи, 61 та спорт туридан 12 тагинаси ғалабага эришган (19,7%).

90-йилларнинг биринчи яримида йирик беллашувларида эришилган ғалабалар натижасида жаҳон рекордини ўрнатиш бундай мунча ўсганини кўрсатди. Лекин охириги йилларда жаҳон рекордини ўрнатиш кам учрайдиган ҳол бўлиб қолди. 1992-1996 йиллардаги Олимпиада ўйинлари ва 1991-1995 йиллар жаҳон чемпионатида эришилган спорт натижалари сони 80-йилларга нисбатан анча кўп. Натижаларнинг бирдан тушиб кетиши халқаро федерация ва жаҳон жамиятини оғир атлетикада даражаларини ўзгартиришга ва жаҳон рекордини бошидан кўриб чиқишга мажбур бўлди.

Бу паст кўрсаткичларнинг омиллари ўрганилди ва ғалабага эришга қўлга киритиш учун йўлда турган тўсиқларни енгиб ўтиш шарт қилиб қўйилди.

Мавзуси бўйича назорат саволлар:

1. Спортдаги прогнозлаштиришнинг асосий омиллари қандай услубий омилларини айтиб беринг?
2. Прогнозлаштириш ва режалаштириш бошқарувнинг қандай вазифалари ҳисобланади?
3. Прогнозлаштириш усуллари ва уларнинг характерини айтиб беринг?
4. Прогнознинг верификацияси нима? (тўғрилиқни аниқлаш)
5. Спортда прогнозлаштиришнинг мажмуавий ёндашиши нима? унинг моҳиятини айтинг?
6. Комплекс спорт прогнозлаштиришнинг олдида турган вазифаларини айтинг?
7. Мажмуавий ёндашишнинг тадқиқот тизимидаги прогнозлаштириш муаммолари?
8. Қисқа ва ўрта муддатли прогнозлаштиришга характеристикани айтиб беринг?

Узок ва ўта узок муддатли прогнозлаштиришга характерли беринг?

10) Прогнозлаштиришнинг спорт ютуқларини эгаллашдаги асосларини айтинг?

11) Спортдаги прогнозлаштириш асослари спорт маҳорати ривожланишида ташкил топишини айтинг?

12) Спортдаги прогнозлаштиришда экспертлар баҳолаш усули қандайлигини айтинг?

13) Спортдаги прогнозлаштиришда экстраполяция усулини қандайлигини айтинг?

14) Спорт прогнозлаштириш тизимидаги муҳим йўналишларни қандайлигини айтинг?

15) Олимпиада спорт ва жисмоний тарбияда прогнозлаштириш қандайлигини ривожланиши;

VI БОБ. СПОРТДА МОДЕЛЛАШТИРИШ

6.1. Умумий қондалар

Машгулот жараёнини самарали бошқариш, унда ҳар бир моделларни қўллаш билан боғлиқ. Модел сўзи намуна (стандарт, эталон) сифатида ишлатилади. Кенг маънода эса, бирор объект жараёнининг ёки ҳодисанинг намунаси (хаёлий ва шарҳ билан) тушунилади. “Модел” сўзини изоҳлаганда илмий-методик адабиётларда ҳам, спортда ҳам бир хил маънони англатади.

Модел бу алоҳида спорт турида эгаллаган спорт маҳорат ютуқлари натижасининг йиғиндисидир. Моделни ишлатиш ва қўллаш ишlash натижасида моделлаштириш жараёни курилади.

Спортга тайёргарлик жараёнида ва беллашувларда қатнашган модел характерини ўрганишга, аниқлашга, ишлатишга ёрдам беради.

Моделлаштириш-ташкilotчиликда муҳим омил сифатида спортчи тайёргарлигини режалаштиришда, исталган даражада ютуқларга эришишга имкониятлар яратишда, берилган вазифаларни тўғри ечиш, машқларда фойдали воситаларни танлаш ишлатишда муҳим аҳамиятга эга.

“Модел” ва “моделлаштириш” - атамалари спорт назариясида амалиётда муҳим ўрин эгаллайди. Масалан, илмий-усул адабиётларда, спорт ҳақидаги мақолаларда бу атама 60-70 йилдан ортиқ вақтдан бери нисбатан деярли 20 марта қўл ишлатилади.

Моделлаштириш илмий-амалий усул сифатида замонавий назария ва спорт амалиётда кенг тарқалганлигини гувоҳи бўлади. Моделлаштиришнинг назарий ва амалий спортдаги ечилиш ва қўл ишлатилган вазифалари турли характерга эга.

Биринчидан, моделлар объектнинг ўрнини босувчи сифатида ишлатилади, яъни моделни ўрганиш орқали объект ҳақида маълумотга эга бўлади. Модел устида тажриба ўтказилиши билан моделни тузилиш ва вазифаларини акс эттирувчи янги билим олишга муваффақ бўлинади.

Модел билимларини текширилгандан сўнг олинган натижалар тасаввурлар мазмунининг нуқтаи назаридан, модел объект натижасининг асосий қисми бўлиб қолади. Ҳайвонларнинг ҳаракат тўқимасини одатдаги шароит ва кучли машқлардан ҳайвон ҳолатини текшириш натижаси қўрилганда, ҳайвон тўқимасини билан одам тўқималари тизими ўзаро ўхшашлиги кузатилади.

и назариясида танлаш ва ориентация қилиш, кучлилиқ, тезлик сифатларини ривожлантириш, чидамлилиқ каби хусусиятлар йўналиши. Бу моделдан олинган ишлар натижаси назарий тасаввур йўналиши ва охириги йилларда одамлардаги биопсихологик таъқиротлари кўшимча текширишлар орқали аниқланмоқда.

Иккинчидан, эмперик билимларни умумлаштириш учун қўйилади, яъни спорт соҳасидаги турли жараёнлар ва ходисаларни қонунчилиқ алоқалари тушунилади. Эмперик билимлар соҳасида тасаввурида қайта ишланган ва амалга ошган, умумлашган жараёнга мос келадиган ҳолатларни яратади.

Учинчидан, модел спорт амалиёти серасида тажриба ўтказишдан илмий ишларга катта таъсир ўтказилади. Бунда моделнинг назарий билимлар олиши учун таҳлили муҳим эмас, балки амалиётда қўйиш муҳим. Мурофункционал моделнинг кўп сонли спорт сарашлари, ориентация, модел тайёргарлиги ва амалиётда фаолиятидаги машқ жараёнларида ўйнайди. Спортда қўйишга мўлжалланган модел икки асосий гуруҳга бўлинади:

Биринчи гуруҳ.

- 1) мусобақа фаолияти тизимини характерловчи модел;
- 2) спортчининг ҳар томонлама тайёргарлигини характерловчи модел.

1) Мурофункционал модел, организмнинг морфологик томонини акс эттирувчи, алоҳида тизим имкониятларининг вазифаларини спорт маҳоратида эришилган даражаларни таъминлайди.

Иккинчи гуруҳ.

1) спорт маҳоратида динамикни ташкил топиши, кўп йиллик тайёргарлиги, бир йиллик машқ мобайнида ва макроциклда тайёргарлигини акс этиши;

2) машқлар жараёнидаги кўп йиллик тайёргарликда, макроциклда, босқичларда йирик тизимли моделнинг тузилиши;

3) машқ босқичларида, мезо ва микроциклдаги модел

4) машқулотлардаги машқ модели ва уларнинг қисмлари.

5) алоҳида турдаги машқулот машқларининг модели ва уларнинг мажмуаси.

Моделлаштириш жараёнида керак бўладиганлар:

1) қўндалик, босқичли контрол, бошқарув билан машқ жараёни турли тизимларни тузилишини модел вазифаларига қўйиш ҳолида амалга ошириш;

2) моделга қўшилган параметрлар сони, алоҳида параметрларнинг характерини ўзаро боғликлигини модел даражаларига аниқлаш;

3) қўлланилаётган модел ҳаракат вақти, унинг қўлланувчи чегараси, тартиб вақти, ишни тугатиши ва алмаштиришни аниқлаш (Шустин, 1985-1995; Платонов 1986-1987).

Моделларни умумлаштириш объект ёки жараён характерини акс эттириб, бир хил жинсдаги спортчиларнинг катта гуруҳларга бўлиниши ва тоифасини, шуғулланаётган спорт турини тадқиқ қилиш натижасида аниқланган. Югуриш, сузиш, қўл тўпи, баскетбол, теннис, волейбол, футбол каби спорт турлари бу моделларга тегишли бўлади.

Моделларни гуруҳлашда спортчилар ёки жамоаларнинг бир спорт турида қатнашиши ҳисобга олинади ва уларнинг йиғиниши асосида ўрганилади. Масалан, тезлик-кучлилиқ потенциаллари юқорилиги билан ва чидамлилигини камлиги билан фарқ қилувчи шайбали хоккейдаги “бешталиқ”нинг характерини, мусобақа фаолиятидаги курашчилар ёки сузувчиларни техник-тактик моделлари олишимиз мумкин. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, турли спорт турларида юқори натижаларга эришаётган спортчилар бир мустақил гуруҳларга бўлиниши мумкин. Мусобақа фаолиятида тайёргарликлар бу гуруҳларни ўзаро бирлаштириб туради.

Масалан, сузувчилар, эшкак эшувчилар, югурувчилар ҳар бир масофада 3та асосий гуруҳларга бўлинади:

1) спортчилар ўзларининг тезлик-кучлилиқ қобилиятлари ҳисобига юқори натижаларга эришадилар;

2) спортчилар ўзларининг чидамлилиқ қобилияти асосида юқори натижаларга эришадилар;

3) спортчилар тайёргарлиги тенг эмаслиги билан фарқланади (Платонов 1992).

Мусобақа фаолиятининг тизимларини ўрганиш натижасида машҳур курашчилар қуйидагиларга бўлинади:

- спортчилар тўқнашувнинг биринчи ярмида ўзларининг тезлик-кучлилиқ қобилиятлари билан юқори натижаларга эришадилар;

- спортчи тайёргарлигининг ҳар томонлама тенглиги;

- спортчилар тўқнашувнинг охирида ўзларининг чидамлилиги билан юқори натижаларга эришиш;

- спортчиларнинг унча катта бўлмаган жисмоний тайёргарлиги билан юқори натижаларга эришиш.

Спортчининг ҳар томонлама ихтисослашган тайёргарлиги, унинг кўп йиллар давомида, замонавий спортнинг беш турини ўз ичига олган дестиплинада эгаллаган имконият даражаларини ўсишига спорт турлари имконият яратиб беради. Кўп йиллик ютуқларнинг учинчи босқичида (беш йиллик машғулотдан сўнг) спортчи тайёргарлиги даражада ўсади ва ўзига керакли спорт турини танлайди. Бу эса келгуси спорт фаолиятига муҳим замин яратади. Спортчиларнинг машғулотларнинг ва беллашув фаолиятининг талаб-шароити кўра, спортнинг беш тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг индивидуал мослашиш имкониятларига кўра қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

- координацион лаёқатнинг ривожланиш афзалликлари билан, киличбозлик, отиш, от спорти каби спортнинг турларида юқори натижаларни қўлга киритишга муваффақ бўлинди;

- чидамлилиқ сифати ошиши туфайли, сузиш ва югуриш каби спорт турларида юқори натижаларга эришилди;

- координацион лаёқат ривожланиш ва чидамлилиқни тенг даражада учун сузишда ва югуришда юқори натижалар қўлга киритилди;

Унга даражада ривожланган тенг тақсимланган махсус жисмоний сифатлар спортнинг беш турида тенг қатнашишини таъминлайди (Платонов, 1988).

Амалиёт шуни кўрсатадики, бу гуруҳларга кирган олий даражадаги спортчи йирик беллашувларда юқори натижаларни қўлга киритиш имконияти бор. Худди шу ҳолатни спортнинг кўп турларидаги турини ўзига ихтисослангирган спортчиларнинг беллашув вазифаларига узок вақт кўникишида шаклланишини таъминлайди. Масалан, енгил атлетиканинг 10 та тури билан беллашувчилар.

Бу ерда юқори натижаларга эришувчи спортчиларнинг қўлдан-тенг тайёрланиши ва мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши ҳисобига, алоҳида турларда эришган натижаларига, тайёргарлига қараб гуруҳларга ажратилади. Югуриш ва сакраш ёки тўқнашув каби турларда юқори натижаларни кўрсатиш кўп турли гуруҳларга ажрагади. Ҳаттоки, жаҳон рекордчиси, икки қариндош олимпиада чемпиони Д.Томпсон кўп курашнинг ҳамма турида юқори натижаларга эришган бўлса ҳам тайёргарлигида мувазирлик сезилиб қолган. Масалан, У XXII Олимпиада ўйинларида 100 м га югуриш турида 10.44с. 400м га югуришда 1:10, учунликка, баландликка шестдан сакрашда 8.01, 203, 500 м

натижаларни қўлга киритди. Бу натижалар кўп курашнинг турларида олий кўрсаткичлари ҳисобланади. Шу билан бирга Д.Томпсоннинг ядро иргитиш, найза отишда юқори натижаларни эришиши бир мунча пасайиб кетди, яъни 15.72 ва 66.24м курашнинг натижалари бўйича эса 19.17 ва 82.14м ни таъкид қилади.

Спорт амалиётида моделнинг учала даражасини қўллаш кузатилади. Юқори даражадаги модел спорт тайёргарлигининг беллашувларда қатнашишини умумий йўналишини таъминлайди. Спортчининг мусобақа фаолиятида ва машғулотлар бошида замин яратади.

Моделнинг умумлаштирувчи ва гуруҳлаштирувчи турларни ишлатишдаги самарали айниқса, хали спорт чўккиларини эълан қилган ёшлар ёки катталарни тайёрлашдаги машғулотлар жиридан жуда каттадир (Платонов, 1997).

Дунё микёсидаги спортчилар тайёргарлигида, бундай моделларнинг маълум бир томонини назарда тутиш камдир. Қобилиятли спортчи ўзининг ҳар томонлама спорт техникасини эгаллаш ва ёрқин кирраларини, ноёб қобилиятини, чидамли ироғанини кўрсатади.

Модел босқичларини қайта ишлашдаги кўп йиллик тайёргарлигида, макроциклда, машғулотларда спорт маҳоратининг шаклланиш қонунчилигини кўзда тутиш керак. Тайёргарлик даврида даражадаги спорт натижаларни кўрсатишда ўзига хос мослаш имкониятларидан фойдаланиш керак.

Машғулот режаларидаги турли машқларнинг ўзаро қонуностилари гувоҳлигича, чарчаш жараёнларининг хусусияти, қобилиятининг юқори даражадаги характерларига боғлиқ.

Алоҳида моделдаги машқлар ва уларнинг мажмуаси қўниқиш механизми асосида қурилади. Шунингдек, машқларнинг метрларининг вазифаси (алоҳида машқларнинг давомийлиги) ва уларнинг мажмуаси, ишнинг самарадорлиги машқлар орасида тўхталиш ва яна давом эттириш, машқларнинг умумий ҳолати тайёргарликнинг турларини такомиллаштиришга қаратилади.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, спорт соҳасидаги модел шаклланишини қўллашда, спортнинг турлари, гуруҳларнинг модел яратилишининг кўриниши, оширган малакасининг даражаси спортчи тайёргарлиги, унинг ёши, жинси кабилар мос келиши керак.

Спортчи кўрсаткичларнинг ҳисобга олган ҳолда, спортчиларнинг натижаларини акс эттирувчи консерватив ва консерватив ёки компенсацияланган ва компенсацияланмаган натижаларини олиш мумкин.

6.1-жадвал

Спортчиларнинг беллашув фаолияти модели, жойидан 1000 м юқори ихтисослиги (Трек 333,3м) (Полищук, 1993)

| Иккинчи даяридаги старт тешиги | Масофовий тезлик (иккинчи давра) | | Финиш тезлиги (учинчи давра) | | Масофанинг иккинчи ярмида тезликнинг | Максимал ва минимал тезлик | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| | с | Км/с ⁻¹ | с | Км/с ⁻¹ | | | |
| 22,6 | 53,9 | 18,0 | 66,66 | 19,4 | 61,85 | Пасайиши 8,0дан ортиқ эмас | фарқи 14 дан ортиқ эмас |
| 22,7 | 52,86 | 18,4 | 65,21 | 19,9 | 60,29 | 9,0 дан ортиқ эмас | 15 дан ортиқ эмас |
| 22,8 | 52,63 | 18,77 | 64,16 | 20,5 | 58,53 | 10,0 дан ортиқ эмас | 15 дан ортиқ эмас |
| 23,1 | 51,94 | 18,8 | 63,82 | 21,1 | 56,87 | 11,0 дан ортиқ эмас | 16 дан ортиқ эмас |
| 23,3 | 51,50 | 19,2 | 62,49 | 21,5 | 55,81 | 11,0 дан ортиқ эмас | 16 дан ортиқ эмас |
| 23,6 | 50,84 | 19,5 | 61,53 | 21,9 | 54,79 | 11,0 дан ортиқ эмас | 16 дан ортиқ эмас |
| 23,8 | 50,41 | 20,3 | 59,11 | 22,0 | 54,54 | 12,0 дан ортиқ эмас | 17 дан ортиқ эмас |
| 24,0 | 49,99 | 20,8 | 57,69 | 22,2 | 54,05 | 12,0 дан ортиқ эмас | 17 дан ортиқ эмас |

| | | | | | | | | |
|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|
| 1,08 | 24,2 | 49,58 | 21,5 | 55,81 | 22,3 | 53,81 | 13,0 | 17,0 |
| 1,09 | 24,5 | 48,97 | 22,0 | 54,54 | 22,5 | 53,33 | 14,0 | 18,0 |
| 1,10 | 25,0 | 47,99 | 22,4 | 53,57 | 22,6 | 53,09 | 15,0 | 19,0 |

6.2 Тайёргарлик моделлари

Тайёргарлик моделлари беллашув фаолиятининг режалаштирилган кўрсаткичларига эришишдаги захираларни очиштирилади. Бундан мақсад, тайёргарлик йўналишини асосий томонларини аниқлаш, спортчиларнинг ҳар томонлама ривожланиш шартларини ҳамда уларнинг орасидаги ўзаро муносабатларни беллашув.

Тайёргарлик моделлари, бошқа гуруҳларга тегишли бўлган моделлар каби спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ва беллашув турига боғлиқ ҳолда умумий йўналтиришга эришиш берувчи моделларга ажратилиши мумкин. Моделдаги муносабатларнинг дисциплинасининг асосий томонлари, аниқ натижаларга эришишнинг ўзининг ўрнини белгилаб олади.

Бу моделларни спорт даражасига эришишдаги умумий йўналишини ва спортнинг маълум бир турида юқори кўрсаткичларга эришишда қўлланади.

6.2-жадвал

Спринтернинг махсус югуриш тайёргарлигини баҳолаш (Кузнецов, Петровский, Шустин, 1979).

| Жойдан 30 м, с | Стартдан 20м | Стартдан 60м | Стартдан 100м(+ 0,1) | Стартдан 200м(+ 0,1) |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|
| 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 | 10,5 | 21,4 |
| 2,9 | 2,9 | 6,85 | 10,8 | 22,0 |

6.3-жадвал

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини модел
кўрсаткичлари (Колосков ва б.)

| Ўлчамлар | Баҳонинг асосий кўрсаткичи | Модел даражаси | | |
|--|------------------------------------|----------------|-----------|-----------|
| | | эталон | ўртача | минимал |
| Тезкорлик | | | | |
| 100 м дан 10 югуриш, с | Старт тезлиги | 1.60-1.64 | 1.65-1.70 | 1.71-1.73 |
| 100 м дан 50 югуриш, с | Масофавий тезлик | 6.00-6.15 | 6.16-6.20 | 6.21-6.35 |
| 100 м Вилли платформаси восиш,мс | Ихтисослашган таъсирчанлик тезлиги | 235-260 | 261-280 | 281-300 |
| Тезлик - куч | | | | |
| 100 м 100 мликка | Саклаш даражаси | 65-62 | 61-59 | 58-56 |
| Чидамлилик | | | | |
| 100 м югуриш, с | Махсус (тезлик) чидамлилиги | 56-58 | 59-60 | 61-62 |
| 100 м га югуриш, м | Умумий чидамлилик | 8 | 9 | 10 |
| Координация | | | | |
| 100 м югуришда орадан 100 м югуришлардан югуриб ўтиш вақти йиғиндиси | Координация лаёкатлари | 8.00-8.40 | 8.41-8.80 | 8.81-9.00 |

6.3. Маҳорат модели

Юқорида кўрганимиздек, ривожланиш даражасининг асосий белгилари характери, техник-тактик ўзлаштиришнинг даражаланиш маҳорат модели ўз ичига олади. Лекин алоҳида спорт дисциплинага эга бўлиб, турли-туман вариантларнинг кўплигига қарама-қаршидан, ёш спортчилар орасида моделлаштиришнинг техник-тактик маҳорати ҳозирги замонда кам эътибор берилётган тармок

ҳисобланади. Шунинг учун бу бўлимда алоҳида эътиборни қўйиб ва ўсмирларнинг умумий ва махсус тайёргарлигига қаратмоқ керак.

Турли ёшдаги спортчилар тайёргарлик тизимини шакллантиришда, сараланган кўрсаткичлар натижаси спортнинг ҳар бир турларида юқори мутахассислар етишиб чиқишини кўриб борилади. Маълумки, модел характерининг составига, у ёки бу спортчида қандай маҳорати даражасини аниқловчи кўрсаткичлари кириши керак. Кўпинча, болалар ва ўсмирлар мактаби битирувчилари, спортчилар мактаблари спортнинг кўпгина турларида юқори натижаларга эришган эгаллашда I разряд устаси ва кандидат даражасида бўлади.

6.4 - жадвал

| Спорт турлари | Омиллар | % умумий даяна раёти танлов | |
|---|--|-----------------------------|----------------|
| | | II-I разряд (15-18 лет) | КМС (17-24 ёш) |
| Қисқа масофага югуриш (аёллар) | Умумий жисмоний тайёргарлик | | |
| | Махсус тезлик ва куч тайёргарлиги | 15,0 | 8,9 |
| | Сакраш тайёргарлиги | -- | 22,0 |
| | Махсус тезлик тайёргарлиги | 11,5 | 10,2 |
| | Тезкор-куч тайёргарлиги | 16,0 | 11,6 |
| | Куч тайёргарлиги | 9,7 | -- |
| | Тезкор-куч тайёргарлиги | 9,2 | 12,4 |
| | Морфометрик хусусиятлар | -- | 9,8 |
| 400 м га тўсиклар оша югуриш (эркаклар) | Умумий жисмоний ривожланиш | 37,6 | 10,1 |
| | Сакраш ва ҳар томонлама ритмик ва техник тайёргарлик | 16,3 | 11,1 |
| | Чидамлилик тезлиги | 14,8 | 12,8 |
| | Оёқ кучининг абсолютлиги | 12,4 | 7,6 |
| | Таранглашиш кучи | 7,4 | 9,1 |
| | Тайёргарлик тезлиги | 6,3 | 30,8 |

Келтирилган маълумотлар шуни кўрсатадики, спорт малакасининг ошиши алоҳида омилларда ўзгарилиши кузатилади. Масалан, қисқа масофага югураётган спортчининг куч тайёргарлик омиллари 92% гача ўсади, дисперсии виборки II разрядларда, спорт устаси кандидатларида 12,4% гача. Худди шу гуруҳга мустақил равишда тайёргарликнинг тезкор-кучли омиллари ажралиб чиқди (22%). Шу вақтнинг ўзиде умумий

жисмоний тайёргарлик умумий тафовутни фаркларда 15 ва 8,9% кетди. Шундай қилиб, омиллар тизими динамикасини килиш асосида спортнинг кучлилилик-тезлилики турини тайёргарлик даражасида сабаб қилиб олинади.

Олинган натижаларга кўра, спортнинг кучлилилик-тезлиликига катнашаётган 1 разрядли спорт устасининг моделлари модел характеристикасига кўйидаги кўрсаткичлари билан керак: умумий жисмоний тайёргарлиги, сакрашга қўйиши, умумий ва махсус кучлилилик-тезлилики тайёргарлиги, кўйиши, махсус чидамлилиги кўйиши омиллари.

Жидвалда келтирилган 2 разрядли сузувчиларда умумий жисмоний тайёргарлик 21.1%, 2 разряд спортчиларида 25.5%, тоғ чанги спортчи сузувланувчиларда 36.7%.

Спортчиларни малакалари ошган сари сузиш турида ҳам куч имкониятларида тезликнинг ўсиши кузатилмоқда. 2 ва 1 разрядли спортчилар 12.6 ва 19.3%, 9 ва 12.2% обшей дисперсии кузатилади. Спорт маҳоратининг ўсиши туфайли ўрта маҳоратли югуриш тезлик имкониятлари кўйиши (1 разрядли спортчиларда 10.5% МС ва МСМК – 17.2).

2 разрядли спортчиларнинг ўрта масофада югуриш натижалари ўзларининг кучларига ва умумий жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Омиллар ҳажми аралаш характердаги вазифаларни қўйишида юкори малакали спортчиларда 28% ташкил қилади. 2 разрядли югурувчиларда камрок-19,7% обшей дисперсии виборкада қўйиши қилади.

Минсумий спорт туридаги модел характери тузилиши гуруҳларнинг ўсишига, умумий ва махсус чидамлилики даражасини ривожлантириши, тезлик имкониятларини ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини олади.

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик таҳлилларига эътиборини қаратсак, кўриниб турибдики, бирорта ҳам малакали гуруҳларда умумий жисмоний тайёргарликнинг мустақил омили сифатида қўйиш қўйилмаган. Лекин 17-18 ёшли (2-1 разрядлар) Спортчилар гуруҳи умумий куч тайёргарлигининг омилларига алоҳида эътибор бериш қўйиш. Асосий жисмоний сифатлар, омилларнинг ўзаро боғлиқлигида, кўйиши кучлилигида, тезлилики ва кучлилики тайёргарлигида, кўйиши терча сакраш тайёргарлигида намоён бўлади. Маҳоратнинг кўйиши ўлчамлари, асосан регбистларнинг ўйин фаолиятини қўйишиловчи омиллар тузилишини функционал тайёргарлигидаги қўйиши қўйиш ходисасида юз беради.

| Спорт тури | Омиллар | % умумий дисперсии виборк | | |
|------------|--|---------------------------|----------------|---------------------|
| | | II-I разряд (17-18 ёш) | КМС (19-23 ёш) | МС (24 ёш ва катта) |
| Регби | Умумий жисмоний тайёргарлик | 16,1 | — | 10,1 |
| | Махсус жисмоний тайёргарлик | 13,8 | 10,6 | 10,1 |
| | Функционал тайёргарлик | 11,6 | 11,1 | 15,7 |
| | Махсус тайёргарлик | 11,6 | 9,1 | — |
| | Махсус тезкор-кулилик тайёргарлиги | 10,4 | 9,4 | 10,1 |
| | Умумий тезлилик ва кучлилик тайёргарлиги | 10,1 | 18,7 | 10,1 |
| | Оёк мушакларининг таранглашиш кучи | — | 6,9 | 8,0 |

Шундай қилиб, назарий ва экспериментал тадқиқотлар суялган ҳолда, модел характери таркиби, жисмоний тайёргарликнинг турли гуруҳларида бундай ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин.

| Белги лаш даражаси | Спорт турларининг гуруҳлари | | | | |
|--------------------|-----------------------------|----------|-------------------------|-------------------|------------------|
| | Тезлилик | Мавсумий | Мураккаб —координацияли | Спорт якка кураши | Умумий дисперсия |
| I | 1,2,3,4,7 | 7,8,5 | 9,10,5 | 10,4,5 | 4,7 |
| II | 5,3 | 6,1,2 | 7,4,1,2 | 7,3,1,2 | 5,3 |
| III | 8,9,10,6 | 3,4,9,10 | 3,8,6 | 8,9,6 | 6,10 |

Шартли белгилар: 1-тезлик сифати, 2-тезлик ва кучлилик сифати, 3-максимал куч, 4-портлаш кучи, 5-нисбий куч, 6-чидамлик кучи, 7-ўта чидамлик, 8-умумий чидамлик, 9-эгилювчанлик, 10-чаққонлик.

Психофизиологик модел характери спорт ўйинларида мундарижаси асосда ўзгариши мумкин. Шунинг учун улар спортда мукамаллашнинг Мутахассислар фикрича, руҳий тайёргарликни характери ва кўрсаткичлари сонига: шахснинг ўзлиги, сенсомотор таълим

таълимнинг илдамлиги, мақсадга интилиш, руҳий зўриқишга қўйиладиган ҳаракатчанлик, етакчи бўлиш, таъсирчанлик ва бошқ.

Шу муносабатларга М.С.Брилем (1980)да мутахассислар фикри асосида олинган материалларга қизиқиш уйғотади. Шу асосда спортчиларнинг, якка фигурада учувчининг, боксчининг ва спортчиларнинг информация модели тузилган.

| Спорт турлари | | | |
|---|-----------------------------|---|--------------------------|
| Гимнастика | Хоккей | Бокс | Фигуралӣ учиш |
| Куч | Тезлилик | Мураккаб реакция | Меҳнатсеварлик |
| Чаққонлик | Ҳолатни олдиндан кўра билиш | Оператив тафаккур | Ўқишга қобилият |
| Жасурлик | Координация қобилият | Ўта чаққонлик | Чаққонлик |
| Эгилювчанлик | Оператив тафаккур | Оддий реакция | Ритми хис қилиш |
| Қаъбий мақсадга интилиш | Мақсадга интилувчан | Тезлик | Слух (музиқали) |
| Меҳнатсевар | Фаоллик | Жасурлик | Музиқали |
| Матонатли | Дикқатга эътиборлилик | Умумий жасурлик | Тезкорлик |
| Ишчанлик | Дикқатни кенглиги | Дикқатни кенглиги | Чаққонлик |
| Вазн-бўйи кўрсаткичлари ва тана тузилишининг хусусиятлари | Дикқатнинг ўлчамлари | Вазн-бўйи кўрсаткичлари ва тана тузилишининг хусусиятлари | Координация хусусиятлари |

Жадвалда келтирилган маълумотлар спортнинг ҳар хил турларидаги алоҳида сифатлари ва хусусиятларини баҳолашда катта аҳамиятга эга. Уларнинг ҳар бирида ёш спортчиларнинг руҳий ҳолатининг ўзларининг талабларини қўяди. Лекин илмий асосда шундай модел характери асослаб тузилган характеристикаларнинг ҳудди шундай бир тадқиқотни В.Е.Лихачева ёш баскет-

болчиларга тақдим қилади. Шундай мослаштирилган моделнинг кичларининг руҳий тайёргарлиги машқ жараёнини натижалари килишига ёрдам беради.

| Параметрлар | Химоячи | Охириг хужумчи | Мара қилиш |
|---|---------|-------------------|---------------|
| Психик тайёргарлик | | | |
| Вақтни сезиш (усл.ед.) | 10,0 | 11,0 | 11,0 |
| Киска масофадаги экстраполяция (усл.ед.) | 2,2 | 2,5 | 3,0 |
| Узок масофадаги экстраполяция (усл.ед.) | 6,3 | 6,6 | 7,0 |
| Функционал тайёргарлик | | | |
| Куриш анализаторлар: | | | |
| Оддий таъсир (мс) | 128,2 | 132,2 | 133,0 |
| Сайлаш таъсири (мс) | 162,3 | 172,3 | 176,0 |
| Периферик таъсирни кўзгатувчи (мс) | 126,5 | 132,5 | 133,0 |
| Эшитиш анализатори: | | | |
| Оддий таъсир (мс) | 167,1 | 172,1 | 173,0 |
| Сайлаш таъсири (мс) | 196,2 | 201,2 | 203,0 |
| Периферик таъсирни кўзгатувчи (мс) | 172,1 | 176,8 | 178,0 |

6.4 Беллашув фаолиятининг моделлари

Беллашув фаолиятининг модели, яъни мусобаканинг ҳар бир ясовчи участкаси Н.Г.Озолина (2004) фикри бўйича тайёргарлик модели билан тўғридан-тўғри боғлиқ. Бу модел ўзига қўшим компонентларни киритишни талаб қилиб, спортчида мусобака жараёнидаги механик-тактик иш харакатини аниқлайди.

Мазкур спортчиларнинг назарий тадқиқотлар натижалари олинган мусобақаларда қатнашишга асосланган юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун кўпгина талаблар, турли даражадаги сифатлар қўйилади. Беллашув фаолияти моделини шакллантиришда спорт турларида ўзига хос характерга эга. Бунга мисол қилиб беллашув фаолиятидаги моделни умумлаштирган ҳолда 16-18 ёшдаги масофага югуришдаги модел хизматининг натижасини қўшимча қилиб сонияни оламиз. Бу 1988-1995 йиллардаги жаҳоннинг кучли спринтерлари анализи асосида ишлаб чиқилди (Беллашув фаолиятининг материалларини қайта ишлаш натижасида).

Атшукр велосипедчиларнинг беллашув фаолиятидаги мате-
риални кўрига ишлашда Д.А.Полешук (1996) мусобақа фаолияти
ни велосипед спорт тури ва бошқа спорт турларида ўтказди.
Бундаги жадвалда жаҳон чемпионати ва Олимпиада ўйин-
чиликчиларининг беллашув фаолияти моделидаги кучли
ҳужуми умумлаштириб берилган.

Умумлашган модел мусобақа фаолиятидаги гуруҳлашган
моделда ривожланади ва спортчининг функционал
ҳужуми асосидаги, техник-тактик таъминланиши, психологик
ҳужуми, мураккаб мусобақалардаги ҳолатлардан фарқ қилади.

6.9-жадвал

Фаолиятидаги энг кучли марказий ҳужумчиларнинг мусобақа
фаолиятининг гуруҳий моделлари (Жариков, Шигаев, 1983)

| Мусобақа фаолиятининг характеристикаси | Даннис | | |
|---|--------------|----------|---------|
| | Шижо атли | максимал | минимал |
| Ҳужуми (матчда ҳаракатлар сони) | 100 | 160 | 75 |
| Ҳужуми (1 дақ. ҳаракатлар сони) | 6,7 | 10-12 | 5 |
| Ҳужуми (Урга балл) | 4,1 | 4,5 | 3,5 |
| Ҳужумчилик % | 75 | 90 | 55 |
| Ҳужумчилик % | 25 | 10 | 45 |
| Ҳужумчиликлар сони | 6,5 | 10 | 3 |
| Ҳужумчилик | 0,8 | 1,5 | 0,5 |

6.5 Беллашув модели

Беллашув модели ўзининг хусусиятларини спорт фаолияти-
мусобақалар вақтида кўрсатади.

Бун спортчиларнинг спорт натижалари ўқув программаларида,
спортчи миҳорати динамикасининг ўсиши ва олимпиада даражаларига
олиштириш оинимал ёшни ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади.

Бун спортчиларнинг йирик мусобақалардаги материалларини
қўриб кўришда, Россия ва жаҳондаги кучли спортчиларнинг кўп
қисми динамик натижалари тасниф даражалари буйича асосла-
нади. Бун тасдиқлаш учун ўқувчиларнинг XV спартакиадаси
натижалари интизом натижалари жадвалида кўрсатилган. Кўриб
кўришда, 1978 йилдаги ўқувчилар спартакиадасининг голиб-
чилиги на голиблари юқори натижаларни куйидаги спорт турларида
қўриб кўришди: сузиш, аёллар гимнастикаси, енгил атлетика, кўп-
қисми, баландликка сакраш. Алоҳида айтиб ўтишимиз керакки,
Бун атлетиканинг улоқтириш тури “кеч келган” спорт турилигига

карамасдан, юкори натижаларни I-разряд голиблари билан кўлга киритди.

Кўп мутахассисларнинг фикрига кўра (С.М.Муков, В.И.Чудинова, 1978; В.П.Филина, 1980; В.Н.Фомина, В.Н.Платонова, 1980 ва бошқ.) спорт устаси нормативлари бажаришда, кўпгина спорт турларида эркаклар 19-20 ёшда, 17-19 ёшда биринчи марта катта ютуқларни кўлга киритадилар.

6.10-

| Спорт турлари | Биринчи голибликдаги натижа | |
|-----------------------|-----------------------------|---------|
| | Эркаклар | Аёллар |
| Академ эшак эшиш | 17 – 20 | 16 – 19 |
| Баскетбол | 19 – 21 | 16 – 18 |
| Бокс | 18 – 20 | -- |
| Кураш | 19 – 21 | -- |
| Отда югуриш спорти | 18 – 19 | 17 – 18 |
| Чангида юриш спорти | 20 – 22 | 18 – 20 |
| Сузиш | 14 – 16 | 12 – 15 |
| Спорт гимнастикаси | 18 – 20 | 13 – 15 |
| Оғир атлетика | 19 – 21 | -- |
| Конкида фигурали учуш | 13 – 16 | 13 – 15 |
| Футбол | 20 – 21 | -- |
| Шайбали хоккей | 20 – 23 | -- |

Жадвалда келтирилганидек, спорт мактабларининг битта-ичилари 17-18 ёшда I спорт разряди нормативлари талабларини эгаллаш мумкин.

Мусобақа фаолиятининг модел характерискаси 3 та турда бўлинади;

Ҳамма турлар учун умумий; алоҳида спорт тури учун умумий; алоҳида спорт турлари учун ўзига хос (А.А.Новиков, В.В.Кузнецов, Б.Н.Шустин 1978).

Яна ҳам мукамал характеристикани қуйидаги турларда кўриш мумкин. Моделнинг умумий характерискаси ҳамма турда ва алоҳида гуруҳлар учун спорт турларида спортчи кучини беллашув вақтида тенг тақсимланиш ҳисобланади (югуринлар, яримфинал, финал, яккама якка олиш, ўйинлар).

Унинг ёрдами билан спортчининг махсус жисмоний, психологик ва рухий тайёргарлигини баҳолаш мумкин.

Умумлашган ва махсус модел характерискаси қуйидагиларни кўрсатди - кучлилилик ва тезлилилик спорт турида:

а) югуриш, снаряд таркатиш, югуришдаги кадамлар сони, охириги кадамлардаги тезлик, ритмик-суръат тузилиши; б) қийинчиликлар ва финал кучайишидаги амплитуда, снаряд учиш бурчаги, итариш бурчаги; в) учиш тезлиги.

мавсумий спорт турлари;

а) алоҳида масофанинг тезлигини ўтиши; б) ҳаракат темпи;

а) кадам узунлиги.

мураккаб координация ҳаракатидаги спорт тури:

а) юқори мураккабликнинг элементлар сони; б) сакраш қийинчиликларининг элементлар сони; в) қийинчиликларнинг саноқлиги; г) асосий беллашувларда ўрта баҳо.

мураккаб ҳаракатларда

а) ҳужум қилувчи ва ҳимоя қилувчи ҳаракатнинг қийинчилиги; б) ҳужум қилувчи ва ҳимоя қилувчи ҳаракатнинг саноқлиги; в) ҳужум қилувчи ва ҳимоя қилувчи ҳаракатнинг ҳажми; г) ҳужум қилувчи ва ҳимоя қилувчи ҳаракатнинг ҳар хиллиги.

6.11-жадвал

| Ҳаракат маъноси | Кўрсаткичлар ўлчами | Қизлар | Ўғил лар |
|--------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|
| Таркатиш | Тариш бурчаги Угол разведения бедер Угол сгибания бедра маховой ноги | 54 – 55 94 – 99 66 – 68 | 49 – 51 102 – 104 63 – 64 |
| Қийинчилик | Оёқлардаги тизза бўғимларини буклаш бурчаги Угол сгибания маховой ноги в коленном суставе | 140 – 141 36 – 37 | 142 – 144 34 – 35 |
| Ҳужум | Оёқлардаги тизза бўғимларини буклаш бурчаги Тоз-сон қайирилиш бурчаги | 147 – 148 34 – 35 | 149 – 151 28 – 29 |

6.6. Морфофункционал модел

Бу модел гуруҳи шуни кўрсатадики, организмнинг морфологик қусусиятлари ва муҳим функционал тизимининг қисмларини акс эттиради.

Морфофункционал моделларни ишлатишда, спортдаги кўрсаткичларни, алоҳида спорт турида юқори натижаларни қўлга келтириш томонларни кўрсатиш кўзланади.

Морфофункционал модели моделларга бўлинган спортнинг умумий стратегия жараёнидаги танлашни, тайёрлик жараёнидаги спорт ориентацияларини, аниқ ютуқларни эришишдаги даражаларни кўзлаштиришни, спортчиларнинг функционал тайёргарлик компонентларини ўз ичига олади. Мисол қилиб охириги тадқиқотлар натижасига кўра, академик эшкак эшиши турли турдаги моделлаштириши спецификасининг ишлари эшкак эшиш эргометрида олинади (8 жойли қайиқ). Олинган натижалардан тоифадаги эшкакчиларнинг энергия таъминлашдаги 6 докимага максимал ишларида умумлашган моделни яратади. Шунингдек, булим кон лактатасига ва юрак уриши тезлиги муносабатида динамикасига мос келувчи бўлиб аниқланади.

6.12-даража

Юқори малакали велосипедчиларнинг турли мутахассисликларда умумлашган моделдаги тайёргарлик вазифалари

| Курсаткичлар | Ҳар хил компонентларнинг улуши % | |
|----------------|----------------------------------|------------------------|
| | индивидуал пойга (шоссе) | 4 км га пойга (трасса) |
| Анаэроб қувват | 2-3 | 20-25 |
| Анаэроб ҳажм | 2-3 | 15-20 |
| Анаэроб қувват | 25-30 | 25-30 |
| Аэроб ҳажм | 25-30 | - |
| Ҳаракатчанлик | 5-10 | 15-20 |
| Тежамкорлик | 15-20 | 5-10 |
| Турғунлик | 15-20 | 5-10 |

Кўрсаткичлар

| Спортчилар | МВЛ Л*мин ⁻¹ | VO2max мл·кг ⁻¹ | VO2max мл·кг ⁻¹ мин ⁻¹ | Чсс, 1 дак. да | 0,2- гульс мл/уриш | Лактаг л, моль л ⁻¹ | Анаэроб чагара VO2max |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Аёллар | | | | | | | |
| Ёшлар (16-17 ёш) | 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 |
| Қатталар (19-20ёш) | 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 |
| Эркаклар | | | | | | | |
| Ёшлар (16-17ёш) | 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 |
| Қатталар (24-25ёш) | 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 |

6.7. Мусобақа фаолиятидаги моделлаштириш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўра тайёргарлик

Машгулотлар жараёнидаги умумлашган ва гуруҳлиқ моделни ишлатиш, хали спорт чўккиларини эгалламаган ёш ва катта спортчиларни тайёрлашда муҳим рол ўйнайди. Умумлашган моделни олий тоифадаги спортчиларда ишлатишнинг таъсири билан лекин машхур спортчиларнинг ҳам бир қанча алоҳида ўзига хос тайёргарлик томонлари бор, қолган компонентларнинг тараққиотидан бир мунча ўрта даражада ҳисобланади. Масалан, функциявий имкониятларни кислородтранспорт тизимида таҳлил қилганимизда олий тоифадаги велосипедчи - шоссейниклар алоҳида кўра спортчиларда тайёргарлиги бир хиллигини кўрамиз.

Беллашув натижаларини ўхшашлиги мусобақа харақати даражаларнинг тенглигидандир.

Бунга эса бир неча йиллардан бери бир-бирига мусобақалар рақобат бўлиб келаётган шестдан сакровчи 3та мусобақа спортчиларнинг сакраш кинематик маълумотлари гувоҳлик берилади.

6.14-жид

Шестдан сакрашда бир хил натижаларга эришган жаҳоннинг энг кучли спортчиларнинг кинематик параметрлари

| Параметрлари | С.Бубка (Украина) | Т.Виньерон (Франция) | Р.Гатауллин (Россия) |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Туғилган йили | 1963 | 1960 | 1965 |
| Оғирлиги кг. | 77 | 73 | 77 |
| Узунлиги см | 184 | 181 | 190 |
| Шест узунлиги см | 526 | 510 | 518 |
| Спорт натижалари см | 580 | 580 | 580 |
| Ердан кўтарилиш баландлиги | 517 | 500 | 510 |
| Бошланғич кўтарилиш тезлиги мс. | 8,3 | 8,0 | 7,9 |
| Гавдани букиш тик ҳолатидаги тезлик мс | 6,2 | 5,2 | 5,1 |
| Шестдан гавда оғирлиги марказига ўтишдаги вертикал тезлиги | 2,7 | 1,7 | 1,5 |
| Оёқларни бурчакка кўйиб итариш | 60 | 63 | 63 |
| Итариш бурчаги | 87 | 87 | 86 |

Спортнинг бундай ёндашиши бизнинг назаримизда ҳаётийликни йўқотади. Мураббийлар кўпинча спортчиларнинг генетик ёндашган юқори даражадаги бошқа сифатлари ва имкониятларини очишга ҳаракат қилмайдилар. Бундай ҳолатда машғулотлар вақти кўра, керакли натижаларни бермайди ва тайёргарликнинг юқори томонларини пасайтиради, ғолибликни келтирадиган индивидуал томонларни йўқолади.

VII БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА НАЗОРАТ

Замонавий шароитда спортчининг тайёргарлик жараёнида назорат мажмуасининг усули ва воситаларини бошқариш қуроли сифатида қўллашига асос бўлмоқда.

Спортчининг тайёргарлик жараёнида мураббий ва спортчил орасидаги алоқалар учун бошқарув қарорининг даражасини кўтариш мақсадга мувофиқдир.

Назоратнинг мақсади спортчининг тайёргарлик жараёнида ва мусобақа фаолиятидаги ҳар томонлама тайёргарлигини баҳолаш ва баҳолаш ва организми тизимидаги муҳим функционал имкониятларни очишдир. Бу мақсад кўпгина вазифаларни ечиш йўли орқали яъни спортчи ҳолатини, унинг тайёргарлик даражасини, мусобақа фаолиятининг натижавийлигини баҳолаш билан хал қилинади.

Назорат вазифаларини ечишдан олинган натижалар ҳақида ахборот, бошқарув қарорини қабул қилиши жараёнида амалиёт ошади.

Спортда назорат объектига, ўқув-жараёнининг тузилиши ва мусобақа фаолиятида спортчи тайёргарлигининг ҳар томонлама ҳолати (техникавий, жисмоний, тактикавий), унинг иш қобилияти ва функционал тизимларнинг имкониятлари сабаб бўлади.

Назорат турлари.

Спортдаги назорат ва амалиётда назоратнинг қўлланилаётган турлари бор: босқичли, кундалик, амалий.

Босқичли назорат - спортчининг узоқ вақт шуғулланиши ва машғулот натижаларини босқичлардаги ҳолатини баҳолаш ва баҳолаш Спортчиларнинг бундай ҳолати йилларда, макроциклдаги босқичлардаги тайёргарлигининг натижасидир.

Кундалик назорат - кундалик ҳолатни баҳолашга қаратилган ва яъни машғулотлар ёки мусобақа макроциклида бир қатор дарс ва машғулотларнинг оқибатида пайдо бўлади.

Амалий назорат - амалий ҳолатига баҳо берилади, яъни спортчи организмига мусобақа ва машғулот дарслари ва машғулотларнинг оқибатидаги натижаларни баҳолаш ва баҳолаш мақсадида танланган, маҳаллий каби турлари бор.

Чуқурлаштирилган назорат кўрсаткичлар доирасини кенгайтирган ҳолда фойдаланиши билан боғлиқ, яъни спортчи тайёргарлигининг ҳар томонлама баҳолаш, мусобақа фаолиятининг натижавийлиги, ўтган босқичлардаги ўқув машғулотлари.

Тинланган назорат иш қобилияти ва ўқув машқ жараёни ёки рақибнинг қайсидир томонини кўрсатувчилар гуруҳи шаклида баҳоланади.

Маҳаллий назорат битта ёки бир нечта кўрсаткичларда қатъийликка асосланган, яъни ҳаракат функцияларини, алоҳида функцияларни тизимнинг имкониятларини тор томонларини баҳолашга йўл қўйишдир.

Чуқурлаштирилган назорат одатда, босқич ҳолати амалиётида қўлланилади. Танлаш ва маҳаллий назорат кундалик ва амалий рақобатда ишлатилади.

Назорат усул ва воситалардан ташқари педагогикали, психологик ва медицина-биологик характерда бўлади.

Педагогикали назоратда техник-тактик ва жисмоний тайёрлик, мусобақаларда қатнашиш хусусиятлари, спорт натижалари ва индекси, мусобақа жараёни тизимнинг даражаларини баҳолайди.

Ижтимоий-психологик назорат, спортчи шахси, унинг ҳолати, тайёргарлиги, мусобақа фаолиятидаги умумий ҳолати, климат ва машғулот ҳолати хусусиятларини кўриб чиқади.

Тиббий-биологик назорат соғлигини, функционал тизимлари имкониятлари, алоҳида органлар ва механизмлар, мусобақа фаолиятидаги асосий машғулотларни олиб борувчи юктамаларни баҳолаб чиқади.

Ҳозирги вақтда спорт машғулотлари назарияси ва услубияти турли хил воситалари, усуллари қўлланилаётгани учун охирида “мажмуавий назорат” тушунчаси пайдо бўлишига олиб келиди.

Мажмуавий назорат мусобақа фаолияти ва машқлар жараёнида рақибнинг ҳар томонлама тайёргарлигини таъминлайди.

7.1 Назоратда қўлланиладиган кўрсаткичларга талаблар

Босқичли, кундалик ва амалиётдаги назоратлар жараёнида қўлланиладиган кўрсаткичлар, спортчи ҳолатини объектив баҳолашни таъминлаши керак. Текширилаётган контингент бўйича ёши, мусобақа, малака хусусиятлари назоратнинг алоҳида турларининг талабларини ва вазифаларига жавоб бериш керак.

Назоратнинг ҳар бир жараёнида кўрсаткичларни кенг доирада қўллаш мумкин, яъни спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини характерлаши ва бу кўрсаткичлар юқорида санаб ўтилган талабларга жавоб бериши керак.

Машғулот жараёнидаги йўналишларнинг мувофиқлиги Спортчининг тайёргарлик ва машғулотлар ҳолати, қўл йилиги тайёргарлик жараёнидаги босқичдан босқичга ўтишдаги ўзгаришга эмас, балки беллашув босқичидаги макроциклдаги ўзгаришга боғлиқ. Бу ўзгаришлар жисмоний машқларни характерини беллашув машғулот юкламасига боғлиқ.

Тажрибалар шуни кўрсатадики, назорат жараёнидаги тайёргарлик босқичида қўлланган машғулот юкламасининг ўзига хос жавоб берувчи кўрсаткичлари энг кўп ахборот берувчи даражада бўлади. Мусобақа фаолиятидаги спорт турларида ютуқларни қўлга киритишда тезкор-куч сифатларининг ривожланиши устуворликни кўрсатади (турли спорт турларидаги спринтер масофаларида, спорт атлетиканинг сакраш тури, отиш ва бошқ.).

Спортчининг йиллик мавсумий босқичида югуриш ёки машғулотлардан фойдаланишдан мақсад, юрак қон тизими, нафас оlish органи ва бошқа тизимларини ривожлантиришдир, шунинг билан бирга, унинг қобилиятларини оширишдир.

Асосий мезон имкониятларини у ёки бу назорат программасининг кўрсаткичларига киритиш, унинг ахборотлидиги ва ишончлилигидандир.

Ахборотлилик кўрсаткичлар баҳоланаётган сифатларнинг хусусиятларни қанчалик аниқлигини кўрсатади. Ахборотлилик мезони бўйича, кўрсаткичларни иккита асосий танлаш йўли бор.

Биринчи йўл кўрсаткичлари билим омилларига асосланган ҳолда, ушбу хусусият ёки сифатлар даражасини аниқлайди.

Иккинчи йўл кўрсаткичлари, етарлича илмий асосланган статистик кўрсаткичлар ва ўлчовлар ўртасидаги алоқага қўриқилган. Агар кўрсаткичлар ва ўлчовлар орасидаги алоқалар доимий ёки қучиб бўлса, демак бу кўрсаткичлар ахборотлашган сифатида қаралади.

Спортнинг назарияси ва амалиётида кўрсатилган иккала кўрсаткич ажралмас бирлик сифатида ишлатилади.

Бу эса кўрсаткичларни назорат учун танлашда сабабларни текшириш муносабатларини ўрнатишга, спорт натижалари даражасини аниқлашга, турли алоқалар механизмини очишга, алоқаларнинг спорт туридаги тайёргарлик ва мусобақа тизимига, математик статистика талабларини мос келишига ёрдам беради.

Ишончлилик кўрсаткичлари назоратнинг ҳар бир турида шароитларда спортчининг у ёки бу сифатларидаги, хусусиятларидаги натижаларни, уларни қўллашдаги ўзгаришлар даражасини

қўллайди. Шунингдек, натижалар меъёрини ва бир хил шароитда турли кўрсаткичларни бир неча марта қўллашни аниқлайди.

Турли спортчиларни тадқиқот қилиш натижаси ўртасидаги фарқлиқ, қимматлилик, қимматлилик юқори бўлса, қўлланаётган кўрсаткичларнинг қимматлиги ҳам юқори бўлади.

7.2. Жисмоний тайёргарлик назорати

Жисмоний тайёргарлик назорати эгилувчанлик, координацион қимматлиқ, тезлик, қимматлилик, қимматлилик қимматлиқлардаги кучнинг қимматлиқ сони баҳолаш мақсадида ўтказилади.

7.2.1 Куч сифатларининг назорати

Спорт амалиётида назорат даражасини ривожланиши мақсадида, тезлик кучида ва қимматлилик кучида амалга ошади.

Қимматлиқ сифати мушакнинг турли ишлаш тартибида (динамик, статистик) ўзига хос бўлган ва ўзига хос бўлмаган тестлар билан ўлчаш асбобидан фойдаланишда ёки фойдаланмасликда қимматлиқ бўлади.

Мутлоқ кўрсаткичларни қайд қилиш билан бирга, нисбий кўрсаткичлар (масалан, гавдасини массасини ҳисобга олган ҳолда) кўрсаткичлар қимматлиқ олинади.

Миксимал кучнинг баҳоси статистик тартибда ишлашда қимматлиқ бўлиши мумкин. Шу мақсадда мушак гуруҳларини қимматлиқ миксимал кучларни танлаб баҳоловчи турли механикалик, динамометрикалик динамографлардан ва динамометрлардан қимматлиқ бўлади.

Шуни ҳисобга олиш керакки, статистик куч, қўпгина спорт амалиётига нисбатан ўзига хос бўлмаган муносабатда бўлади. Қимматлиқлар ҳолда ушбу сифатларнинг потенциал базасини акс эттириши ҳолда, статистик куч махсус-тайёргарлик жараёнини қимматлиқларида ва мусобақа машқларидаги куч қимматлиқларини юқори даражасини қафолатлайди.

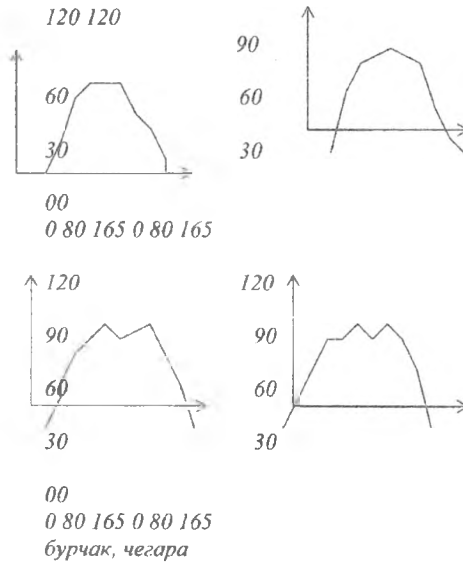
Шуни билдириш муҳимки, статистик тартибдаги куч қимматлиқ-тартибда тадқиқ этишда ҳаракат амплитудасининг аниқ нукталарида қимматлиқ ҳолда аниқланади ва берилганлар унинг бутун дианоziда қимматлиқ бўлиши мумкин. Бу муносабатда динамик тартибда ишловчи қимматлиқларда ўтказилаётган ўлчамлар қўпроқ ахборотлиқлиги маълум бўлади. Аммо бу ерда қайд қилувчи куч услубиятига қўпроқ боғлиқ.

Куч сифатларининг аниқ баҳоси изокинетик тартибдаги ишда қимматлиқ бўлади. Ҳозирги вақтда изонинетик тренажёрлар ва улар

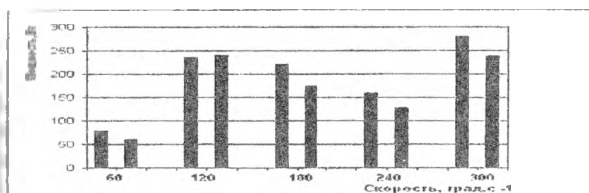
асосида тайёрланган диагностика асбоблари замонавий амалиёт кенг қўлланмоқда. Масалан, охириги йилларда спортчиларнинг имкониятларини мажмуавий тадқиқот қилиш учун турли динмик мажмуалар, техник қарорлар, яъни механик нагил суянган ҳолда ва анатомик-физиологик тажрибалар қўлламоқда.

Тезлик кучи назоратида кучнинг градиент тезлигидан фаланилади, яъни максимал кучни пайдо бўлиш вақтидан ютулри эришилш вақтигача муносабатлари аниқланади.

Спортчилар ва турли спорт мутахассислари ўртасида шградиснт кўрсаткичларини фарқи катта. Спортнинг тезкор турлида катнашувчи спортчиларнинг нисбий градиент кучини кўрсаткичлари жуда юкори бўлади.



5-расм. Юкори малакали курашчиларнинг турли бурчак тезлигида: 1-60 градус, 2-180 градусда тирсак бўғинларини бўғин ва ёзида куч имкониятларини қайд қилиши.



В-расм. Эркин кураш туридаги юқори тоифали спортчиларнинг тирсак бўғинида букиб ёзишда бажариладиган турли кўлик тезлигидаги ҳаракатни (60 дан-300 гача град.с) ўртача натижаси.

Тезлик кучи кенг спорт амалиётида жойидан турганда юқорига қўлишда (одатда 50,75 ёки 100% максималдан) спорт вақт бўйича бажариш керак бўлган у ёки бу ҳаракат қаршилигини содда кўчма билан кўпинча ўлчанади. Бунда тезлик назорат кучи тезлик ва кўлик имкониятларини пайдо бўлиши мажмуасида ўтказилади. Қўлишнинг натижаларини акс эттирувчи кўрсаткичлар, (старт вақтидан 10 м га сузиб ўтиш, югуришда 30 м вақти) юқори куч имкониятларини талаб қилувчи ҳаракат актларини бажариш вақти қисқали: курашдаги кўтариб ташлаш) бунга мисол бўла олади.

Кучни тез ривожлантириш қобилиятида ривожланиш даражаси кўлик кучида баҳоланади, яъни кучнинг максимал даражадаги унча вақти бўлмаган нисбий қаршилиги - 40-50% аниқланади.

Ишни давомийлиги унча катта бўлмаслиги керак - 50 м гача, кўлик юклама бошида мушаклардан тез ривожланаётган кучнинг қобилиятлари аниқланади. Шунинг учун куч қобилиятларини тест қилувчиларини асоси алоҳида спорт турига тегишли бўлгани учун қўлишдаги уриш, эшак эшиш ёки сузишда қўл ҳаракатининг қўлишнинг фазаси) содда ва қисқа вақтли юкламадан тузилади. Куч қўлишдаги ҳаракат тезлигининг юқори бурчак тартибдаги изокинетик қўлишда яхши баҳоланади.

Портлаш кучини назорати учун у ёки бу спорт туридаги ҳаракат бутунлигига асосланган тестлардан фойдаланиш керак: қўлишнинг бир зарб билан кўтариш, манекенни курашга ташлаш.

Ўқинамлилик кучи имитацион характердаги ҳаракатни бажа- рилишдаги мусобака машқларини, куч компонентларини юқорилиги- ни ҳисобга олган ҳолда, асаб-мушак аппарати функцияларининг қўлиш ва хусусиятлари яқинлигини баҳолаш мақсадга мувофиқдир.

Велосипедчилар учун турли катталиктаги қўшимча қаршилик нисбатан педални айлантиришдаги велоэргометрни вазири югурувчилар учун қўшимча қаршилик билан стадионда югуриш стандарт трассада тоққа югуриб чиқиш, курашчилар учун қўйини тартибда манекенни ташлаш, боксёрлар учун копларга уриб иш...

Чидамлилиқ кучида назорат сифатини кўтаришда ҳар спорт тури учун куч тренажёр-диагностика мажмуасидан фойдаланиш, мусобақа фаолиятида ва махсус машғулотларда куч сифатларини назорат қилишга осон бўлади. Масалан, чидамлилиқ кучи диагностика қилиш учун сузувчилар биокинетик скамейка фойдаланишида яъни, мушакларни изокинетик тартибда иш шароитида сузиш ҳаракатини ўхшатиш.

Чидамлилиқ кучини баҳолаш қуйидаги усуллар бажарилади:

- берилган стандарт ишнинг давомийлигида;
- программа тестини бажаришдаги кўпайтирилган иш хажм шакли;
- иш охиридаги импульс кучларини муносабат кўрсаткичларини максимал даражасига тестларни мос келишини кўзда тутиш.

7.2.2. Эгилувчанлик назорати

Эгилувчанлик назоратида спортчи ҳаракатни амплитудада бажариб, ўз қобилиятларини кўрсатади. Ҳаракат эгилувчанлик, катта амплитудада машқлар бажарувчи спортчи қобилиятларини баҳолаш йўли орқали амалга ошади.

Суст эгилувчанлик ҳаракат амплитудасида характерли ташқи кучлар ёрдамида амалга ошади (шерик ёрдамида қўйини юк қўллаш). Суст ҳаракат кўрсаткичлари ҳаракатчан эгилувчанлик кўрсаткичларига нисбатан юқори.

Спорт амалиётида бўғинлар ҳаракатчанлигини аниқлаш бурчакли ва чизикли ўлчамлардан фойдаланилади.

Спортчи ҳаракатининг максимал амплитудаси турли усул билан ўлчанади: гониометрикали, оптикали, рентгенографикали.

Гониометрикали усулда бир оёғи транспорттириш потенциални потенциалга маҳкамланиб қўйилган механикали ёки электрон бурчак ўлчовли- гониометрдан фойдаланиш мўлжалланади.

Оптикали усул. Гавда бўғинларидаги нукталарга мақор берилганлиги спортчи ҳаракатининг видеокайд қилишига ёрдам беради. Маркер ҳолатини ўзгартирувчи натижаларни ишлаб чиқиш ҳаракат амплитудасини аниқлашга ёрдам беради.

Рентгенографикали усул бўғинлардаги ҳаракат амплитудасини кинематик йўл қўйилганлигини аниқлаш ҳолатларида ишлатилади.

Шуни эсда тутиш зарурки, спортчининг алоҳида бўғинларни ҳаракатларни эгилувчанлигига объектив баҳо бериб бўлмайди, ҳар бир бўғинда кузатилган юқори ҳаракатчанлик иккинчи бўғинга ўртача ёки паст бўлиши мумкин. Шунинг учун эгилувчанлик мажмуавий тадқиқ қилиш учун ҳар хил бўғинлардаги амплитудасини аниқлаш мумкин.

Умуртка поғонаси бўғинларидаги ҳаракатчанлик

Уни одатда, одамда гавдасини олдига эгишда аниқлаш мумкин. Спортчи скамейка устида имкон қадар тиззи бўғинларини қўйиндан охирига олдига эгилади. Бўғинлардаги ҳаракатчанлик скамейка четидан ва қўлларнинг ўрта бармоқларигача бўлган масофа билан баҳоланади. Агар бармоқлар скамейка четидан қўлларда бўлса, демак ҳаракатчанлик етарли эмас; бармоқлар пастда бўлса, демак умуртка поғонасидаги ҳаракатчанлик юқори.

Тилама ҳаракатларда умуртка поғонасини ҳаракатчанлиги, қўйини асосий ҳолатда ва ёнга охирига эгилганда полдан қўйини ўрта бармоғигача бўлган масофа фаркига қараб баҳоланади.

Эгилиш ҳаракатларида умуртка поғонасининг ҳаракатчанлиги ўйлаш учун спортчи оёқлари елка кенгликда, асосий қўйини орқага охирига эгилади.

Бўйиннинг олтинчи ва белнинг учинчи умурткалари орасидаги масофа ўлчанади. Спортчи полда белни тўғри тутган ҳолда ўтиради қўйини тўғри ҳолатда олдинга чўзилган (тиззалар атрофи полга қўйини) қўллар елка баландлигида олдинга чўзилган, кафтлар қўйини қаратилган. Бошқа спортчи унинг орқасида туриб қўйини қаратилган ушлайди ва уларни горизонтал юзада охирига тортади. Қўйини қаратилган шахс белини букмаслиги ва кафтлар ҳолатини қўйини қаратилган шахс белини букмаслиги лозим.

Қўллар бир-бирига ёрдамчининг катта ёрдамсиз 15см га қўйини қаратилган, демак спортчи ўрта эгилувчанликка эга, агар қўллар қўйини қаратилган бўлса, демак унинг эгилувчанлиги ўртадан юқори.

Тўпик бўғинларидаги ҳаракатчанлик

Тўпиклар эгилувчанлигидаги ҳаракатчанликни аниқлаш учун скамейкага ўтириб, тизза бўғинлари тўғрилган ҳолда қўйини қаратилган бирлаштирилади, сўнгра тўпик охирига эгилади. Агар оёқ қўйини тўпик бўйича тўғри турса (180° бурчак), унда эгилувчанлик юқоридан ўртача ҳисобланади. Агар бурчак кам бўлса (180°), демак, бўғинлардаги ҳаракат паст ҳисобланади.

Бўгинлардаги ҳаракатчанлик эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажариш жараёнида баҳолаш. Бунда машқлар ҳам асосли, ҳам махсус характерга эга бўлиши керак. Асосли машқларни бажаришда бўгинларни юқори даражадаги ҳаракатчанлигини талаб қилувчи, турли ҳаракатларни (эгилиш, букилиш, кўтариш, тушириш) бажариш муҳимдир. Машқларнинг ҳил бўлиши керак, чунки, ҳаракатчан ва суст эгилувчанлик томонлама баҳоланади.

Спорт турларининг ўзига хослиги шундаки, у махсус машқларни танлаб олади. Масалан, спорт ва бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш каби спорт турлари учун махсус машқларни бажаришда қуйидаги ҳаракатлар кўрсаткичи натижа бўлиши мумкин:

- ўтирган ҳолда олдинга эгилиш;
- оёқни олдига ва ёнга кўтариш (ушлаб туриш);

7.1.-декабр

Қайси спорт тури бўлишида катъий назар беш балли тизим алоҳида бўгинлардаги ҳаракатларга талаблар

| Спорт тури | Бўгинлардаги ҳаракат | | | |
|------------------|----------------------------------|--|----------------------|------------------------------------|
| | Елка бўгинининг айланиш ҳаракати | Тўпик бўгинларидаги товоннинг букилиши | Гавдани олдига букиш | Товоннинг бугинлардаги тизим ролли |
| Сузиш: | | | | |
| кўкракчасига | 5 | 5 | 3 | 1 |
| оркачасига | 5 | 5 | 3 | 1 |
| дельфинча | 5 | 5 | 3 | 1 |
| брасс | 5 | 3 | 1 | 5 |
| Комплексли сузиш | 5 | 5 | 3 | 4 |
| Эркин кураш | | | | |
| Футбол | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Эшкак эшиш | 2 | 2 | 5 | 5 |
| Югурниш | 5 | 5 | 5 | 0 |
| Болға отиш | 2 | 5 | 2 | 3 |
| | 5 | 5 | 5 | 5 |

7.2.3.Тезлик қобилиятларининг назорати

Тезлик қобилиятини назорати ўзига хос бўлган ва ўзига хос бўлмаган текширувлар шароитида ўтказилади.

Ўзига хос бўлмаган тестларда тезлик сифатларини бундай пайдо бўлиши назорат учун, ҳаракат таъсирини оддий яширин шаклида, ҳаракатнинг оддий ва яқка тезлигида, ҳаракат частотасида қабул қилинган.

Ўзига хос бўлган тестларда тезлик қобилияти кўпроқ мураккаб шаклларда пайдо бўлиб, алоҳида спорт тури учун характерли бўлган, умумотлар асосига қурилган ҳаракат ҳодисасини афзал кўради. Назорат: тезлик сифатларини назорат қилганда шу нарсаларни ҳисобга олиш керакки, яъни ўзига хос бўлмаган машқларнинг кўрсаткичлари бошқа спорт тури учун ўзига хос бўлиши мумкин.

Яқка ҳаракат тезлигидаги назорат

Ўзига хос бўлган ҳаракат ёки машқлар бажариш вақтида кўпроқ маълумот берувчи кўрсаткичлар ҳисобланади. Буларни ҳисобга олиш керакки: футбол тўпини тепиш, баскетбол тўпини халкага ташлаш, теннис тўпида тўпни дарвозага киргизиш, найза отиш, қиличбозликда қилич санчиб олиш, боксда уриш вақтидаги бажариладиган ҳаракатнинг финал ҳаракати қиради.

Ҳаракат частотасининг назорати вақт бирлигидаги ҳаракатларнинг саноқлиги ҳисобланган.

Назоратни ташкил қилишда ва тезликни баҳолаш учун кўрсаткичлар танлашда қуйидаги умумий ҳолатларни ҳисобга олиш керак: оддий ўзига хос бўлмаган ҳаракат кўрсаткичларга турли кўрсаткичларнинг таъсири (ёруғлик, товушлар). Маълум ҳолатларда кўрсаткичларни намоёниш қилган спортчилар бошқаларида ҳаракатга ютуқларни кўрсатади;

Ўзига хос таъсирнинг кўрсаткичлари ўзаро кам боғланган, яъни, латент босқичининг навбатдаги сезиш ҳаракат даражасини ўзлаштиришдаги умумий вақт ҳолатига кераклича таъсири;

тезлик пайдо бўлишининг элементар ва мажмуавий шаклида, яъни мураккаб таъсирнинг кўрсаткичлари ўртасида боғлиқлигини йўқлиги.

Тезлик сифатларини пайдо бўлишидаги назоратнинг мажмуавий шакллари мураккаб ҳаракатда ишлаб чиқилган тест шартнамалари тезлик иш тартиби билан узвий боғланган бўлиши керак ва старт югурниши, масофа каби махсус тестларда ишлатилиши керак.

Махсус машгулот ва мусобака фаолиятининг муҳим қисмларини тартибларида кўрсатилганидек, улар бир-бири билан ўзаро ҳаракатда пайдо бўлмайди, балки амалга ошади. Масалан, футбол, гандбол ёки спортнинг бошқа турларида тезлик ҳаракатига эга бўлган ҳаракат ҳодисаси фақат бир тартибга суяниш, агар мураккаб ҳолатларда олиб борилса, икки ёки учта тартибга олиб бориши мумкин.

Тезликнинг мазмуни муносабатларида тезлик имкониятларининг назорати режалаштирилса, уларнинг услубиятидан фойдаланиш шартлари эҳтиёт қилиниши керак, яъни синов жараёнида спортчи қўлдан келиши қобилиятида туриш керак, чарчаш белгилари кўринмаслик керак.

Шу мақсадда мавсумий характердаги спорт турларида оғир спортчи томонидан қисқа масофада амалга оширилган мақсадли тезлик аниқланади. Бундай тезлик мутлоқ қабул қилинади ва тезлик қобилиятларини умумий кўрсаткичларига хизмат қилади. Мутлоқ тезлик спортчининг маълум вақтда (одатда, 10с) эгилган масофаси бўйича баҳоланиши мумкин.

7.2-жадвал

Мутлоқ тезликни баҳолаш учун тестлар

| Спорт тури | Масофа бўлаги | Ишнинг максимум даврийлиги |
|------------------|---------------|----------------------------|
| Югуриш | 30-100 | 10-12 |
| Эшак эшиш | 100-150 | 18-22 |
| Сузиш | 15-25 | 15-16 |
| Велосипед ҳайдаш | 50-100 | 8-10 |
| Конкида югуриш | 95-100 | 10-12 |

Тезлик назорати имкониятларини мажмуавий пайдо бўлган шакллари махсус машгулот учун характерли бўлган ва шу спорт турининг мусобака фаолиятидаги ҳаракат ҳодисаси таркибининг узвий боғлаш керак. Масалан, оддий таъсир вақтини баҳолаш танлаш таъсирига асосан, спорт ўйинларида ва яккақуршиқ спорт турининг мураккаб координацияли ҳаракатида кенг қўлланилади. Яққа ҳаракат тезлиги спортнинг бокс, қилчболани, атлетикадаги отиш, оғир атлетика каби турларига тегишли.

Ҳаракат частотасининг тезлик қобилиятларини кўрсатишида спринтерча югуришда, спринтерча велосипед ҳайдашда муҳимдир.

Югуриш, футбол, қўл тўпи, бейсбол, чим устида хоккей каби спорт турларини ихтисослаштирган спортчилар учун куйидаги кўрсаткичлар маълумот беради:

- стартдан отилгандаги вақтнинг таъсири (отиш вақтидан келиб кундани уришгача);
- гавда ва унинг бўлимларини ОЦГ тезлик чизиғи (горизонтал вучи) мс;
- белгиланган майдонда югуриш вақти (30, 50, 100м);
- бир минутда югуриш ҳаракатининг частотаси;
- берилган масофадаги югуриш қадамларининг сони (50, 100м).

Сузувчиларнинг тезлик имкониятларини баҳолаш учун куйидаги асосий кўрсаткичлар:

- старт хабаридан биринчи ҳаракат тайёргарлигигача бўлган вақт;
- стартдаги биринчи тайёргарлик ҳаракатидан оёқни старт блокчасидан олишгача бўлган вақт;
- биринчи беш метрли масофадан ўтишдаги гавданинг сузиш кўрсаткичи;
- сузиш максимал тезлигининг даражаси м/с, максимал кўрсаткиш сузишдаги бармоқлар ҳаракатининг тезлиги.

Айтиб ўтилган кўрсаткичлар бошқаларини тўлдириш мумкин, тезлик қобилиятининг дифференциалланган баҳоси мусобака шартларининг турли майдонлари талабларида қўлланилиши мумкин.

Олий тоифадаги сузувчининг тезлик қобилиятлари баҳоланиши муноҳлигига (Европа, жаҳон чемпионати, Олимпиада ўйинлари ва қатнашчиси) мусобакаларда ютуқларга эришиш старт вақтининг муваффақиятида, бурилишни натижавийлигида ёки масофа тезлигини даражасида аниқланиши мумкин. Масалан, Олимпиада машҳур сузувчилар Олимпиадада ва жаҳон чемпионатларида тезлик қобилиятини юқори кўрсаткичларига эга бўлиб старт ёки бурилишни етарли даражада натижали бажаришига туриб чемпион бўла олмайдилар. Бошқа томондан эса, бир спортчилар рақибларидан фаркли ҳолда, унча юқори тезлик масофа тезлигида старт ёки бурилишни натижали бўлиб юқори галабаларни қўлга киритадилар.

Спорт турларини ҳар бир гуруҳида тезлик сифатини назорат қилишнинг ўзига хос хусусиятлари бор. Масалан, тезкор-қучлилик ва биринчи навбатда, ОЦГни сакрашдаги учинчи тезлиги (м/с),

снарядни бошланғич учиш тезлиги (диск, ядро, болға) (м/с) килинади.

Яккакурашларда алохида усулларни бажариш вақти килинади: боксда уриш, курашда кўтариб ташлаш (с); вақт бунда бажариладиган турли усуллар сони (10-15с гача); масъулия секунда манекенларни ташлаш сони, копга ҳар томондан уриш сони программа бўйича 15 с да бажариш.

Техник имкониятларнинг назорати, асаб-мушак аъзо имкониятларини акс эттирувчи тезлик сифатларини мажмуавий элементар ҳосил бўлишида локал кўрсаткичлар фойдаланилмаса, у тўлақонли бўлмайди.

Юқори тоифадаги спортчиларни тадқиқ қилиш жараяни одатда куйидагича баҳоланади:

- мушакларни биопотенциали (ЭМГ) амплитудани кай қилиши (мв) ва частотаси (Гц);
- зўркишнинг латент вақти (ЗЛВ) бўшашишнинг латент вақти (БЛВ), берилган вақтга мушакларнинг жавоби;
- ҳаракатнинг максимал частотаси (темпинг-тест), 10с ҳаракат сони;
- амплитудани қайд қилиш билан физиологик треморнинг параметрлари (МКМ) ва частотаси (Гц);

Шундай қилиб, тезлик имкониятларини баҳолашда, турли кўрсаткичларни мажмуавий томонини назарда тутиш лозим, бу ушбу сифатни ҳар томонлама ривожланиш йиғиндисини баҳолаш муҳимдир.

7.2.4. Координацион лаёкат назорати

Координацион лаёқатни назорат қилиш спортчининг биологик жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигини бирга боғлаш ҳолда ўтказилади. У координацион лаёқатни ҳар хил шарт шарт бўлишидаги мажмуавий боғланишга қаратилган бўлиб, шунинг билан динамикани тартибга солишни, ҳаракатнинг фазо ва вақтдаги параметрлари, ҳолатни сақлаш қобилияти, ритмни сезиш, мушакларнинг бўшашиш қобилияти, ҳаракат координационлиги каби айри-айри нисбий аниқланиш қобилиятларини аниқлайди.

Координацион лаёқатни баҳолашда ҳаракатни икки турда кўзланади:

- нисбий стереотипли, яъни аввалдан маълум бўлган маневрларни бажаришни киритиш. Бу ҳолатда спортчи томонидан намоён қилинган унинг рационал тизими, амалга оширилган турли

ширда билим стабиллигининг мавжудлиги, билимнинг
иниблиги техникага мос келиши баҳоланади;

- стереотипсиз, мураккаб ва вариативли ҳолатида ҳаракат
иришининг натижавийлиги билан боғлиқ. Бунда ҳаракатнинг
ириш тўсири, алоҳида ҳаракатни рационаллигини биргаликда
баҳолайди.

Координацион лаёқатни мажмуавий баҳолаш учун турли
қилишдаги машқларни қатъий кетма-кетлиги билан бир меъёрда
ириш режалаштирилади. Спортчи томонидан сарф этилган
ириш вақт ҳамма ҳаракат ходисаларни бажаришга кетади ва
координацион лаёқатни меъёрларига хизмат қилади.

Динамикани тартибга солишда ҳаракатнинг фазо ва вақт
метрлардаги назорат лаёқатини баҳолаш тестлар асосида
ириш ошади, яъни ҳаракатнинг динамик, фазо ва вақт параметр-
иришдаги анализаторлар фаолиятида аниқ муносабатлар
иришнинг таъминлайди.

Спортдаги юқори ютуқларнинг асосий роли ҳаракатнинг ўзига
ириш хусусиятларига ўтади, яъни темпни сезишни баҳолашда,
ириш ходисасини бажариш вақтида, ҳаракатнинг аннклигида,
ириш ошланаётган кучланиш ҳажмида, ҳаракатнинг турли ўзига хос
иришнинг характеристикаларининг бажарилишида. Бунда тестлар
иришнинг сайлов характерида эга бўлиши керак.

Ҳолат тургунлигини сақлаш учун назорат лаёқатида ҳаракат-
ириш мустақил гуруҳида, амплитудада ва ОЦМ тебраниш частота-
иришнинг доимий мувозанатни сақлашни баҳоловчи кўрсаткичлардан
ириш фойдаланиш муҳим.

Ва шуларни қайд қилиш керак:

- мувозанатни бир оёқда қўл, гавда ва бўш оёқнинг турли
ириш ва ҳаракатлари билан сақлаб туриш;

- мувозанатни икки ёки бир қўлда, бошда турган ҳолда оёқлар
ириш бўш қўлнинг турли ҳолатларида сақлаб туриш вақти;

- мувозанатни чекланган таянчида (ғўла, аркон) турган ҳолда
ириш турли тезликда ҳаракатланиб, сақлаб туриш вақти;

Мувозанатни тургунлигини назорат қилиш учун ҳақиқий
ириш хусус машғулот ва мусобақа фойлиятидаги шаронтларда ушбу
иришларни пайдо бўлиш хусусиятларини аниқ эттирувчи
ириш кўрсаткичлардан фойдаланиш керак. Масалан, спорт гимнастикаси,
ириш роботика, бадий гимнастикада қуйидаги параметрларни қўллаш
иришнинг этилади:

- икки оёқлаб юқорига айланиб сакраб, бир оёқнинг учига туриб, иккинчисини оркага қилган ҳолда мувозанатни сақлаш вақти;

- бир оёқда туриб иккинчисини ёнга қилиб, қўлларни кўтариб мувозанатни сақлаш ҳолати;

- худди шуни ўзи, бошқаси олдинга;

- худди шуни ўзи, бошқаси оркага (Иванов, 1987).

Ритмни сезиш назоратини аниқ қайта ишлаб чиқиш қобилиятининг сифатида ва кучлилиги-тезлилиги йўналишини ўзгартириб, биринчи навбатда, ҳаракатни фазо ва вақт параметрларини киномагнитографиянинг биомеханик усулларига, видеомагнитоскопиянинг динамометрга, гониометрга мўлжаллаш керак.

ОЦМ ни жойланишини қайд қилиш, бўғинларда бўрича ҳолатида жойланиши, спорт инвентарлари элементлари таянчга ўзаро ҳаракатни кучайтириш, сакрашдаги ОЦМ ни ўтиш бурчлиги, тезлиги, югуришда таянч ва учуш фазасининг давомийлиги қабиллар ҳаракатнинг динамик ва кинематик параметрларини аниқ қилиб ишлаш қобилиятини баҳолайди.

Фазодаги аниқланиш қобилиятини назорат қилиш асосларини жойлашган ҳолатни оператив баҳолашни ва рационал ҳаракатнинг унга таъсирини талаб қилувчи ҳаракат вазифалари ётади.

Сузиш бўйича берилган масофани ҳаракат сонини берилган меъёردа қилган ҳолда кўзларини юмиб сузиш; югуришда берилган масофани кўзини юмган ҳолда тўғри ёки махсус маршрут бўйича чегараланган мўлжал бўйича югуриб ўтиш; спорт ўйинларида кўзини юмган ҳолда тўпни уриш ёки тўпни дарвозага ёки қарши ҳалқасига ташлаш. Шунингдек, берилган вазифанинг натижаларини аниқ вақт ораллигидаги ҳаракат ҳодисасини бажариш муҳимлиги билан боғлиқ. Масалан, боксчининг 10 с да қопга 20 мча уриш ҳаракати; курашда 1 дақиқада 10 та манекенларни кўтариб ташлаш.

Мушакнинг бўшашиш қобилиятини назорат қилиш учун ЭМГ (ЭМГ) мушакларни биопотенциалини қайд қилиш натижаларини усуллардан ҳисобланади. Яна ҳам оддий ва аниқ кўрсаткич зўриқшидан кейинги мушак бўшашиши латент вақти ва мушакларнинг зўриқишидан бўшашига тез ўтиш қобилиятини объектив равишда акс эттириши ҳисобланади.

Мушакларнинг натижали бўшашиш қобилиятини баҳолаш учун ҳаракатнинг ўзига хос характеридаги зўриқшидан кейинги спорт туридаги асосий юкламани олиб борувчи мушакларнинг

юқинириги ўтказилади. Ҳаракатда қатнашмайдиган, лекин жойла-
ниши зўриқиш билан ишлаётган мушакка яқин бўлган юзнинг
мушаклари гавданинг бошқа йирик мушаклари билан тўсиқларни
юқиниши мушакларни ҳаракатчанлигида ўрганилади.

7.2.5. Чидамлилиқ назорати

Чидамлилиқ назорати ўзига хос бўлган ва ўзига хос бўлмаган
хатти-ҳаракатдаги турли тестлар ёрдамида ўтказилади.

Ўзига хос бўлмаган тестлар, ҳаракатнинг координацион
тизимидаги беллашув фаолиятдан ва функцияларни таъминловчи
элементларни бир-биридан фарқ қилган ҳолда жисмоний ҳаракат-
ларни ўз ичига олади. Ўзига хос бўлмаган тестлар баъзан югуриш
қўлига ёки велозергометр педалини ҳайдашга, треббанеда
қўлига қурилади.

Ўзига хос бўлган тестлар ҳаракатнинг координацион тизими-
ни беллашув фаолиятининг ўзига хос тизимини таъминловчи
элементнинг бажарилишига қурилади. Шу мақсадда, ҳар хил бирга
қўшилган махсус-тайёрлов машқлари ишлатилади (Масалан:
қўллардаги кўтариб ташлашлар қаторининг меъёри, югуриш ёки
қўлқўқоқ эшиш туридаги булақларни сериялари).

Чидамлилиқни махсус назоратида, ушбу спорт туридаги иш
қўлини ва чарчашни аниқловчи омилларни ҳисобга олган ҳолда
назоратга оширилади.

Бунда шунинг ёрдамида тутиш лозимки, локализация ва чарчок
қўлининг ҳар бир спорт турида ўзига хос ва мушак фаолиятини
хатти-ҳаракатини аниқлайди. Шунинг учун аввал бегиланганидек,
чидамлилиқ умумий ва махсус, беллашувли ва мусобакали,
локал, регионал ва глобаллий, анаэроб алақатли, анаэроб
аэробли, аэробли ва аралаш, мушакли ва вегетативли, сенсорли ва
функционал, статистикали ва динамикали, тезлилик ва кучлилиқ
қўли турларга бўлинади.

Шунинг учун чидамлилиқ назорати учун усул танлашда ҳар
қўли қўлатилганда омилларни таҳлил қилиш қилиш керак.

Беллашув фаолиятини кўрсаткичлари билан бир қаторда
чидамлилиқни баҳолаш учун спортчи организми функционал
элементнинг фаолиятини акс эттирувчи махсус тестлар кенг
қўлини қўлимоқда.

Ҳамоновий спортнинг беллашув фаолиятида эмоционал
элементнинг юқорилигини ҳисобга олиб, машғулот жараёнларида

ва беллашув шароитларида чидамликни назорат қилиш қилинади.

7.2.6. Спортчи чидамлигини яхлит баҳолаш

Махсус чидамлик беллашув шароитларида тулғининг намоён бўлади.

Бирок, улар бошқа омиллар каторига боғлиқ бўлгани учун спорт натижалари ўз-ўзидан унинг даражалари ҳақида қўшма ахборот ҳажмини олиб келмайди. Шунинг учун махсус чидамликни баҳолашда, беллашув масофаларидаги ушбу натижаларнинг тезлик имкониятлар таъсирини четлаштириш мўлжалловчи шарт кўрсаткичларни ҳисобга олади.

Буни энг оддий махсус чидамлик индекси (МЧИ)-беллашув масофасидан ўтишда ўрта тезлик муносабатларида қисқа бўлган ўтишда қайд қилинган тезлик кўрсаткичини аниқлаштириш мумкин бўлган мавсумий спорт турларида ўтказиш мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, бундай кўрсаткичлардан фойдаланишда эҳтиёт бўлиш керак, чунки қисқа бўлақларда микродуқувват билан беллашув масофалари учун характерли бўлган тузулган узунликларида оз қувват билан ишлашда иш қобилияти механизмининг фарқини аниқламайди.

Кўришиб турибдики, келтирилган усулни шундай ҳолатда қўллаш мумкинки, яъни эталон бўлақдаги ва беллашув масофаларидаги ишлар, қувватнинг аралаш зонасига тегишли бўлади. Масалан, сузувчиларнинг махсус чидамлигининг баҳолашда куйидагича амалга оширилади.

100 метрли масофага ихтисослашган спортчилар учун таъминот сифатида 25 ёки 50 метр бўлак, 200 метрлига 50 метр, 400 метрлига 100 метр, 800 метрлига – 200 метр, 1500 метрлига 400 метр танланади.

Спорт машғулотларининг оқилона тузилиши жарафанинг махсус чидамлик ҳолатидаги назоратни тартибга солиш мумкин, бироқ, назорат шароитида тадқиқотлар ўтказиш маълум сувбаҳолаш кўра имкони йўқ. Шунинг учун амалиётда беллашув фаолиятининг ўзининг характери билан фарқ қилувчи, лекин ўзига хос шароитлар яратувчи, чидамлик пайдо бўлишни таъминловчи тестлар қўлланади. Масалан, сузиш бўйича турли масофаларга ихтисослашган спортчиларнинг махсус чидамлигини баҳолаш учун куйидаги тестлар мажмуаси таклиф қилинади:

100м масофа: 1) максимал тезлик билан 75м бўлакни сузиб олиш;

2) 4x50с максимал тезлик билан бўлаklar орасида 15с дам олиш.

200м масофа: 1) 4x50 максимал тезлик билан ва бўлаklar орасида 10с дам олиш; 2) 6x50м максимал тезлик билан ва бўлаklar орасида 20с дам олиш.

400м масофа: 8x50м максимал тезлик билан ва бўлаklar орасида 20с дам олиш.

800м ва 1500м масофа: 1000м максимал тезлик билан.

Махсус чидамлилиқни баҳолаш учун байдарка эшкакчиликларни тести 4x250м максимал тезликда бўлаklar орасида олиш дақиқаси билан кўрсаткичларга эга бўлишиди.

Трек – велосипедчиларининг махсус чидамлилиги куйидаги турларда баҳоланади: 5x200м максимал тезликда юриш ва 20с дам олиш дақиқаси билан (1000м масофа учун); 4x100м максимал тезликда юриш ва 1 дақиқа дам олиш дақиқаси билан (4000м масофа учун).

Мивсумий спорт турларида махсус чидамлилиқни назорати территория шароитларида тадқиқ қилиниш мумкин.

Югурувчилар учун турли давомий бир текисдаги юклама олиш мумкин ёки чарчагунча зиналардан кўтарилган ҳолда олиш қилини ошириш. Велосипедчилар учун велоэргометрда ишлаш, югурувчилар ёки эшкак эшувчилар учун сув каналидаги тезлик билан олиш сувга қарши бориш.

Махсус чидамлилиқни назорат қилишни ўхшаш усуллари спорт турларида ҳам аниқланади. Масалан: боксда коп билан олишда максимал уришларнинг сони қайд қилинади яъни, 15с ишда, 20с дам олиш билан тестда 3x1 минут коп билан ишлаш қайд қилини. Махсус чидамлилиқ 15 секунддаги уришларнинг ўртача сони муносабатлари баҳоланади, тестда максимал уришлар сони ва қилишларини микдори шу вақтда баҳоланади. Бу кўрсаткичлар қилишда шунчалик йақин бўлса, шунчалик боксчининг чидамлилиги юқори бўлади.

Ўркин кураш усулида махсус чидамлилиқ мажмуавий тестлар билан аниқ баҳоланади ва программалар ўз ичига куйидагиларни ўз ичига олиш мумкин: курашчи маълум тартибда ҳар хил характерли юқори тезликда олиш белгиланган дам олиш оралиғи билан махсус ишларни қилиш. Куйидаги программада уч қарра бажарилиши кўрилади:

минимал ташлаш – 20с;
максимал олиш – 10с;

югуриш, мостга туриш -20с;

дам олиш – 10с;

передние подсечки – 20с.

Программага кирган тестда 1 ва 2-чи машқдан кейин 20 сонга суи дам олиш берилади. Шундай қилиб, тест программаларида бажаришдаги иш суммасининг ҳажми 3 дақиқани ташкил қилади. Ҳар давомий тўхташлар ҳажми эса, 1 дақиқа 40 сонияни ташкил қилади.

Манекен оғирлиги спортчи оғирлик категорияларини ҳисобга олган ҳолда дифференцияланади: оғирлиги енгил бўлган курашчилар учун 200Н, ўртача бўлган курашчилар учун 250Н, оғир бўлган курашчилар учун 300Н ни ташкил қилади.

Тест натижаларини ишлаш куйидагича амалга ошади:

20 сонияли иш бўлагининг ҳар бир 9 тасини бажаришдаги такрорлашлар сони аниқланади ва ишнинг биринчи дақиқа давомида такрорлашлар сони ҳажмланади. Бу маълумотни максимал даража сифатида олинади. Иккинчи ва учинчи дақиқада ишдаги такрорлашлар миқдори ҳажмланади ва ўртача моҳияти аниқланади.

Такрорланишларнинг максимал сони – 27 (биринчи қисмдаги иш натижаси). Иккинчи ва учинчи қисмлардаги такрорланишларнинг ўртача сони – 22 ((24+20)г2). Чидамлилик индекси 0,814(22г27).

7.3-жадвал

Курашчи чидамлилик индексини ҳисоблаш

| Юклама даражаси | Такрорлашларнинг максимал сони | Ишнинг давоми йлиги | Такрорлашлар сони | Такрорлашларнинг умумий сони |
|-----------------|---|---------------------|-------------------|------------------------------|
| 1 | Манекенни ташлаш Ўнг томондаги мостдан югуриб ўтиш Олдиндаги илгаклар | 20 20 20 | 9 8 10 | 27 |
| 2 | Манекенни ташлаш Ўнг томондаги мостдан югуриб ўтиш Олдиндаги илгаклар | 20 20 20 | 8 7 9 | 24 |
| 3 | Манекенни ташлаш Ўнг томондаги мостдан югуриб ўтиш Олдиндаги илгаклар | 20 20 20 | 6 6 8 | 20 |

Волейбол спорт турнда қуйидаги тестлар ишлатилади: 1-минутча зонадан хужум уриши 1 дақиқа ичида тўп билан нишонларга 12 марта жадаллик билан урилади (3x3кв), эркаклар учун 3 дақиқа аёллар учун 2 дақиқа, нишонлар хужум қилиш чизигининг орасидаги ён томонда жойлашган, икала нишонга навбат билади, сеткага, майдон четига ва нишон ёнига уриш тўпни қилиш ҳисобланади. Чидамлилиқ 1-2 дақиқалар орасидаги нишонга теккан тўплар сони билан баҳоланади. Шунингдек, волейболда яна сакраш чидамлилигини баҳолашда тестлардан кенг қўлланади. Жойида турган ҳолда максимал имкониятларидаги қўлбилликка сакраш олинади. Ишнинг давомийлиги 2 дақиқа – 1 минутда 15 сакраш темпи олинади. Чидамлилиқни баҳолаш учун, ишнинг бошида ва охиридаги юқорига сакраш муносабатлари қўлланади.

7.3. Спортчиларнинг анаэроб ва аэроб имкониятларининг назорати

Спортчи организмда юклама сифатидаги энергетик имкониятларни баҳолаш асосан, тредбанеда ва велоэргометрда бажарилган мавсумий характердаги меъёрий ишдан фойдаланилади. Велоэргометр педалини хайдаш ва тредбанеда югуриш мушакларнинг сезиларли қисмларини ишлашга мажбур қилади ва энергия билан таъминлаш тизимига юқори талабларни қўяди.

Функционал имкониятларини ҳар томонлама тадқиқ қилишни таъминлашда текшириладиган спортчига ҳар хил датчик ва асбобларни жойлаштирилса, бундай юклама шароитидаги ишлаш натижасининг меъёрини осон билиш мумкин.

Шуни ҳисобга олиш керакки, маиший ва велоэргометрик юктамалар югурувчилар ва велосилед ҳайдовчиларни тадқиқ қилишда аниқ ахборот беради. Конкида югурувчиларни, чанги спортчилари, футболчиларни текширишда ҳам яхши натижаларни олиш мумкин. Белдан юқори елка мушакларига кўпроқ юклама қўлидиган спорт турлари (сузувчилар, эшкак эшувчилар) велоэргометри қўллаб тадқиқ қилинса, натижалар пасайиб кетади. Ишнинг учун тадқиқотчилар тредбан ва велоэргометрини ишлашини текшириш билан бир каторда, юкламанинг ўзига хос шароитларда қўлбиллик қилишга ҳаракат қилмоқдалар.

Спортчининг қанчалик машғулот ва беллашув фаолиятининг натижасини оширишдаги характери ва шароити турлича бўлса, энергия

билан таъминлаш ишлари имкониятларини акс эттирувчи томонлама ахборот йиғиш кийинлашади.

Бундай ҳолатларда олинаётган ахборот ҳажмини чегаралашнига олиб келаётган тадқиқот программасини осонлаштириш кайд қилинаётган кўрсаткичлар сонини камайтириш керак.

Баъзан бундай юклама шароитидаги спортчининг функционал имкониятлари иш вақтида кайд қилинган кўрсаткичлардан ошмайди, балки организмнинг тикланиш босқичидаги функционал тизимларининг таъсирида амалга ошади.

Зўриқишли ва давомий юкламалардан кейин, биринчи минутлардаги тикланиш босқичини спортчи организмга таъсир иш вақтида кайд қилинганга нисбатан фарк қилади.

Анаэроб алактатли жараён қувватини тадқиқ қилиш мақсадга мувофиқ юкламаларнинг давомийлиги 15с дан 30с гача ҳисобланади. Шу вақт ичида баъжарилган ишнинг ҳажми алактат анаэроб имкониятларини пайдо бўлишини энг юқори даражасини бутунлай эгаллашга йўл кўяди ва юклама охирида иш қобилиятини ушлаб туриши сезиларли даражада алактат анаэроб жараёнларининг ҳажмида акс этади.

Лактатли анаэроб жараёни қувватини баҳолашда, ушбу усулда иш қилинади. Юкламанинг бундай ҳолатидаги давомийлиги 45-95 с гача кўлаяди. Ишнинг ҳажми шаклидан ташқари анаэроб жараёнлари қувватини баҳолаш учун, максимал кислород ташқариллиги, унинг лактат ва алактат фракциялари, лактатни бир дақиқа тўплаш, локал кўрсаткичлар ва кислотали-асос ҳолатини суриштириш кабилар кайд қилинади.

Лактатли анаэроб жараёнинг қувватини тадқиқ қилишда нафас чиқаришдан олинган хавони синаб кўриш 20-30 минут давомида ўлкадаги шамолни кайд қилиш орқали ўтказишдан объектив ахборот олиш учун етарли бўлади.

Лактатли анаэроб ҳажми жараёнини аниқлашда юкламанинг давомийлигини 3-5 минутгача кўпайтирилиши кўриб чиқилади. Бунда яна ҳам кўпроқ мақсадга мувофиқ бўлган оралик тартибдаги иш тақлиф қилинади яъни, йўл қўйилган охириг тезликнинг 40-1 минутларида ва дам олиш оралигини пасайиши: 120, 60, 10. Берилган тестдаги ишнинг ҳажми шаклидан ташқари, лактатнинг ҳажмида ажраб чиқиши кайд қилинади. Бунинг учун, 1,4,8,12,16 минутларда олинган кон анализи орқали амалга ошади.

Аэроб имкониятларини тадқиқ қилишдан ташқари, аэроб жараёнларининг ҳажми ва қувватини ўрганади, шунингдек, таъминлик яна ҳам кўпроқ давомий юкламаларни талаб қилади.

7.4. Анаэроб жараёнларининг қуввати ва ҳажминини назорат қилиш

Анаэроб жараёнларининг бутунлигича ҳажми ва қувватини баҳолашини муҳим интеграл кўрсаткичлар ёрдамида кўриб чиқиш мумкин. Шунингдек, бир қанча локал кўрсаткичлар, анаэроб жараёнларининг имкониятлари ва алоҳида хусусиятлари ҳақида тадқиқ беради.

Умумий, алактат ва лактат кислородли вазифа анаэроб жараёнларининг қувватини мос келишини баҳолаш учун қўлланади.

Маълумки, зўр бериб ишлашдан кейин спортчиларнинг анаэроб имкониятларини охиригача сафарбар қилишда, кислород ташқариллигини қисми тез тикланади, бироқ лактатни йўқотилиши ва боғлиқ бўлган бир қанча қисмлари 40-60 дақиқа ичида тикланади. Юкламани ошишдан кейин дарҳол тикланган кислородли вазифа алактат, сутли кислотани йўқолиши билан боғлиқ вазифа лактат деб аталади.

Демак, улардан биринчиси юқори энергетикани тез синтез қилилишига ва кислород тўлдиришни амалга сабаб бўлса, иккинчиси глюкогендан ресинтезлаш ва лактатани оксидланишида организмдаги гомеостазни тикланишига боғлиқ.

Спорт билан шуғулланмайдиган эркеклардаги умумий кислород вазифасининг максимал ҳажми ўртача 5-6 л/мин, аёлларда 4 л/мин ташқил қилади.

Анаэроб ишларида яхши шуғулланган спортчида бу катталиқ 10-15 ва 8-10 л гача кўтарилади. Алоҳида спорт турларида таъминланган машҳур спортчиларда эса, 20-22 ва 24-26 л ни баҳолаш мумкин. Мушакларда ва артерия конларидаги лактотани баҳолашда максимал сони муҳим ва машҳур кўрсаткичлар бўлиб, спортчининг анаэроб имкониятларини баҳолаш учун қўлланади.

Лактатни тестдаги максимал катталиқ ишининг давомийлиги баҳолашда қўлдан ташқари қуввати ва ҳажминини баҳолаш мумкин.

Спорт билан шуғулланмайдиган кишиларнинг артериал қонини лактата одатда, 5-6 ммол*л-1 дан ошмайди, яхши шуғулланган спортчиларда 10-15 ммол*л-1 га етиш мумкин, спорт турларида

ихтисослашган машхур спортчиларда 20-22, ҳаттоки, 24-26 ммHg
-1 бўлиши мумкин.

Артериал қонда (РН) кислота- асосларнинг мувозанати

Қонда ион водородларини бир жойга тўплаш унинг тарқоқ
даги лактатага ва CO_2 нинг парциал зўриқишига, қоннинг иттироқ
имкониятларига кўп даражада боғлиқ.

Спортчилар ва спорт билан шуғулланмайдиган кишиларнинг
артериал қонидаги РН тинч ҳолати деярли бир хил ва нормиди (7,38
7,45 атрофида) ташкил қилади.

Шуғулланувчи спортчиларнинг чидамлилиги бир кўп
юкламалардаги РН пасайиши спорт билан шуғулланмайдиганлар
нисбатан оз. Шу билан бирга, максимал анаэроб юкламаларда спорт
билан шуғулланмайдиганларга нисбатан спортчиларда РН
пасайиши кўпроқ.

7.5. Аэроб жараёнларидаги қувват ва ҳажмнинг назорати

Аэроб жараёнларидаги қувват ва ҳажмнинг баҳолаш учун
етарлича ахборатланган биологик кўрсаткичларнинг аниқ баҳолаш
микдоридан фойдаланилади. Улар қаторида локал ва аэроб қувват
ниятларини интеграл баҳолашга йўл берувчи мажмуаси (VO₂ max)
(масалан, қислородни максимал истеъмол қилиш, ўнгиликда
максимал ҳаво ҳайдаш, анаэроб алмашинув чегараси, вазн
ташлаши). Яъни, нафас, қон, қон айланиш, мушак имкониятлари
баҳоланади. Бу кўрсаткич қислородни максимал истеъмол қилиш
тезлигида акс этади ва анаэроб жараёни қувватини баҳолаш учун
ишлатилади. Қислородни максимал истеъмол қилишда абсолю
кўрсаткичлар қайд қилинади (VO₂ мл мин⁻¹ кг⁻¹).

Максимал қислород истеъмол қилиш даражаси қанчалик ю
қори бўлса, аэроб жараёнидаги нисбий қувватнинг пасайиши
максимал даража фоизларда акс этади.

Ўпкани максимал ҳаво олиш (VE) (л мин⁻¹) ташқи нафас
олиш тизими қувватини баҳолаш учун ишлатилади.

Энг юқори кўрсаткичларда, асоссиз нафас олиш шароити
ларида одатда, шуғулланмаган эркаларда 110-120 л мин⁻¹
аёлларда 90-100 л мин⁻¹ ташкил қилади. Юқори тоифали спортчи
ларда юқори натижаликда эркаларда 120-200 л дан кўпроқ
аёлларда 130-140 л дан кўп қайд қилинади.

Кислород истеъмол қилиш кўрсаткичлари ишларининг маълумоти учун максимал эришиш вақти аэроб жараёнлари шунингдек тез ишга солиш қобилиятларида акс этади.

Шуғулланмаган спортчиларда иш маълумоти учун кислород истеъмол қилиш максимал катталиги одатда, бошлангандан кейин 1 дақ. ичида қайд қилинади.

Олий тоифадаги спортчилар, асосан, эшқак эшиш бўйича ихтисослашганлар, 400, 800 ва 1500 м масофаларига югурувчилар, 200 ва 400, 800, 1500 м масофага сузувчилар аэроб жараёнларини кўпроқ сафарбар қилиш қобилиятига эга ва бошлангандан 30-40 с ичида энг юқори кўрсаткичларга эришади.

Ўнқалга нафас олиш натижавийлигини ошириш ҳақида нафас истеъмолнинг эквиваленти O_2 бўйича ўйлаб кўриш қабул қилинган, яъни нафас олинган ҳажмида 1 литр кислород истеъмол қилинади. (VVO_2).

Ихтисослашган спортчилар машғулотлар натижасида шуғулланмаган кишиларга нисбатан олинган нафасдаги кислородни бир дақ. иста истеъмол қилиш сони пасайиб кетиши йўналиши кузатилади.

Юрак ташланиши (л мин-1) - юракнинг катта микдорда қан қанларга қон ҳайдаши ва 1 дақиқа ичида томирларга ҳайдалган қоннинг сонини аниқлаш қобилияти акс этади. Юрак ташланиши шунингдек шунингдек одатда, 4,5-5,5 л ни ташкил қилади, шуғулланган спортчилар шуғулланганларга нисбатан анча оз (5-10%).

Энг юқори жисмоний юктамаларда юрак ташланиши бир неча мартага ўсади: шуғулланмаганларда - ўртача 4 марта (18-20 л мин - 1 дақ. иста), аэроб ишлаб чиқишнинг юқори даражасини талаб қилувчи спортчиларни ихтисослашган юқори тоифали спортчиларда 8-10 марта (10-15 л дақ-1 ва кўпроқ).

Систолик ташланиш марказий гемодинамика тизимининг ҳолатини баҳолаш ва юрак ошқозончасидаги ҳар бир қисқаришда қан қанлар билан аниқлаш учун ишлатилади. Шуғулланмаган шахсларда тинч ҳолатдаги систолик ҳажми 60-70мл, шуғулланганларда 80-90мл, юқори тоифали спортчиларда 100-120мл ни ташкил қилади. Максимал ишларни бажаришда систолик ҳажми шуғулланмаган шахсларда 120-130мл гача, шуғулланган спортчиларда 150-160мл гача, машхур спортчиларда 200-220мл гача катталашади.

ЮСЧ 1 дақиқада 180-190, алоҳида тайёрланган спортчиларда 200-220, 1 дақиқада 200-220 га кўтарилмагунча систолик ҳажми

ўсаверди. ЮСЧнинг кейинги ўсиши систолик ташланиши камайишига олиб келади.

Юрак ҳажми (мл) шуғулланмаган эркакларда 1кг масса массасига 11,2мл ни, аёлларда 8-9мл ни ташкил қилади. Юрак тоифали спортчиларда (узок масофага югурувчиларда, велосипед хайдовчиларда, чанги спортчиларда) юрак ҳажми эркакларда 11-12,16мл/кг ёки 110-120м га етишини аниқлайди (машхур спортчиларда 1300-1400 хаттоки 1500-17-мл, аёлларда 1200м буларни ҳолатлари қайд қилинган).

Назорат жараёнида одатда, ЮСЧ тинч ҳолатдаги кўрсаткичлари, стандарт юкламада шунингдек, ЮСЧ ни максимал кўрсаткичларида қайд қилинади. Тинч ҳолатда ЮСЧ ни пасайиши юракнинг тизими вазифасининг тежалиши ва ишлаб чиқишни амалга ўлчамларида акс этади.

Спорт билан шуғулланмайдиган шахсларда ЮСЧ тинч ҳолатда одатда, 1 дақиқада 70-80 ни ташкил қилади, юклама малакали спортчиларда 1дақиқада 40-50 хаттоки 30-40 гача пасайиши кетиши кузатилади.

Юракни узок вақт кучланиши билан ишлаш қобилияти аэроб жараёнларининг ҳажмида кўпроқ акс этади. Юрагининг кўпчилиги даражаси алоҳида юкорилиги билан ажралиб турадиган спортчиларда 2-3 соат ишлаш давомида ЮСЧ 1 дақиқада 180-200, систолик ташланиши 170-200, юрак ташланиши 35-42л бўлишга кодир.

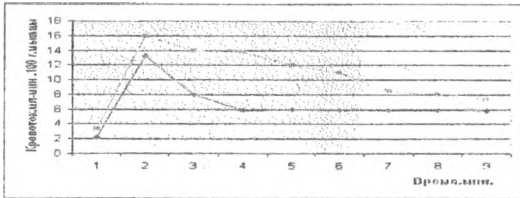
Аэроб жараёнларга максимал талаб кўядиган юкламада **кислород артерио-веноз фарки**, бу ишлаётган мушакларнинг кислород истеъмол қилишининг мухим кўрсаткичидир.

Гемодинамикали ва метоболикали кўникиш қайта куриб чиқиш характери шунга олиб келадикки, яъни олий тоифадаги спортчиларни (Масалан, велосипедчи шоссейниклар, узок масофага югурувчилар) 18-19% га етувчи артерия ва вена қонида кислород таркибининг фарки белгиланади, шу билан бирга, шуғулланмаган шахсларда энг катта юкламаларда катталиқ белгилаб қўйилади.

Мушакларда кон оқизиш.

Машғулот жараёнида ҳаракатли ва ҳаракатсиз органлар ўртасида кон оқизининг тақсимланиши амалга ошади, шунинг юзасидан юрак ташланишининг максимал қисми максимал иш бажарувчи спортчиларда 85-90%, шуғулланмаганларда 60-70% ташкил қилувчи мушаклар ишлашига қаратилади. Бунда ҳаётий мушаклар ҳаракатсиз органлар ва спортчи танасидаги тўқималарни кон оқизиш

тўқинланиш шароити, шуғулланмаган спортчиларга нисбатан юқори бўлади.



7-расм. Стандарт иш вақтида мушакларда қон оқishi: 1-ишгулотгача; 2-чидамлик машгулотидан 5 ҳафтадан кейин.

Мушаклардаги қон оқishини капиллярлаштириш.

Мушак тўқималарини капиллярлаштириш даражаси аэроб иш меҳнат унумдорлигида акс этади, ишлаётган мушаклардаги қон оқish хажмини аниқлайди ва капилляр тўқимали мембраналар орқали энергетик моддаларни (кислород) узатади. Машгулотлар тизмасида битта мушак тўқимасидан ўтган капиллярлар сони таъинланади. Шуғулланмаганларда мушак тўқималаридаги 1м² капиллярнинг ўртача сони 325, спортчиларда 400-450 ни ташкил қилади.

Ихтисослашган спортчиларнинг мушак тўқималари 5-6 капилляр билан, аёлларда 4-5, спорт билан шуғуланмайдиганларда 3-4 та бўлган бўлади.

Мушак тўқималарининг тузилиш хусусиятлари ва композицияси туғридан-туғри чидамликнинг ҳар хил турларидаги ўзгариш имкониятларнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ.

МС тўқиманинг мушак тизимида кўп микдорда жойлашгани, энергетик мушакларнинг аэроб характеридаги ишларнинг қийинчилигида акс этади, БС ва БСБ эса, анаэроб характерли ишларнинг чидамлигида акс этади.

Мушаклардан кундаланг ўтган у ёки бу турдаги тўқималар билан кенгайишидан, аэроб ва анаэроб характерли ишларнинг чидамлигини акс этади.

Митохондриининг ўлчами ва зичлик хажми канча катта бўлса, қон оқish метабализмининг митохондрия ферментлари фаълиятининг юқорилиги ҳам мувофиқ келади ва мушакларнинг қон билан олинган кислороддан фойдаланиш қобилияти юқори бўлади.

Ахборот ҳажми ошган сари спортчининг аэроб имкониятини акс эттирувчи бошқа ахборот кўрсаткичларида ҳам, яъни айланганининг умумий ҳажми ва гемоглабин сонини мувофиқлаштириш плазма ҳажмининг айланишида, эритроцитлар ҳажми айланиши, қон плазмасидаги оксиллар концентрацияси, миокарднинг систолик ва босим пулсида, мушакнинг углеводлар ва ёқилган парчаланш қобилятида қайд қилинади.

7.6. Тежамкорлик назорати

Энергетик потенциал сарф қилишдаги тежамкорлик натижасидан, турли кўрсаткичлардан, яъни ўзига хос юкламаларнинг турли қувватини қайд қилиш жараёнини бажаришда ва улар тулланишидан кейин тикланиш босқичининг давомийлигида фойдаланилади. Ишнинг механик томондан натижаси ва энергетик жараёнининг тежамкорлиги ҳақидаги ахборот йиғиндисини олиб келувчи интеграл кўрсаткичларга ажратилади. Спорт амалиётида ишнинг механик натижавийлигини қайд қилиш кенг қўлланилади.

Стандарт юкламалар шароитида ишнинг механик натижавийлиги олий тоифадаги спортчиларда энг юқори 25-27% ни спорт билан шугулланмайдиганларда энг юқори 20-22% ни ташкил қилади.

Ишнинг кислородли қиймати иш бирлигига (мл O₂/Вт) баҳола килинган кислород миқдори билан баҳоланади. Юқори тоифадаги спортчиларда ишнинг кислородли қиймати спорт билан шугулланмайдиганларга нисбатан 40-60% юқорилиги билан фарқланади.

Гемодинамик эквивалент юрак ташланишида кислород истеъмол қилиш муносабатларини акс эттиради ва ишлашдаги органларга қондан қуйилаётган кислородни қайта ишлаш натижавийлигини акс эттиради.

Олий тоифадаги спортчиларнинг кислород қайта ишлаш тизимининг юқори натижавийлиги билан ажралиб туради ва бу 6-6,50 шарт бирликлардаги тартиб катталигида қайд қилиниши шунингдек, тезкор-қучлилиқ спорт турини ихтисослаштирилган спортчиларда ва спорт билан шугулланмайдиганларда гемодинамикали эквивалент 8-9 микдор бирлигидан юқори тушмайди.

Нафас олиш эквиваленти ўпка нафасидаги кислородни истеъмол қилиш муносабатлари акс этади, шунингдек, ўпкадан ҳаводан тушаётган кислородни қайта ишлаш натижавийлиги акс этади. Олий тоифадаги спортчиларда кислородни қайта ишлаш

натижавийлиги (24,5 шартли микдор) спорт билан шугулланмайдиганларга ва спортнинг тезкор-қучлилиқ тури билан шугулланувчиларга нисбатан (30-35 шартли микдор) юқори бўлади.

Нафасдаги кислород қийматини кўрсаткичлари (мл O₂/лO₂) ташқи ҳаво олиш апаратынинг механик натижавийлигини баҳоқайди ва нафас мушакларини кислород истеъмол қилиш натижасидаги сарф этилган ишини аниққайди.

Машгулот вақтида нафаснинг кислород қиймати юқори тоифадаги спортчиларда сезиларли пасаяди ва 2,6 мл O₂ ни, спорт билан кам шугулланадиганларда 4,8-5мл O₂/лO₂ ни ташкил қилади.

Ишнинг пуле қиймати - ишнинг давомийлиги ва стандарт қийматини бажаришда юрак қисқаришининг умумий сони баҳоқайди. Кўп микдорда юрак қисқариши иш бажариш вақтида қайд қилинганидек, тикланиш босқичида ҳам қайд қилиниши аниқланса, бу ҳам аниқ баҳоқайди ва бу баҳоқайди.

7.7. Спортчиларнинг аэроб ва анаэроб имкониятларини баҳолашда спорт педагогикасининг усуллари

Энергия таъминлаш тизимининг имкониятларини ҳар қандай баҳолаш учун етарлича нозик апаратура ва мураккаб қисқаришларни турли кўрсаткичларнинг катта миқдорини қайд қилиш мумкин. Бу муносабатларда кўпгина спорт турларининг натижаси хос юкламалар шароитида текширишни таъминлаб қилиш мумкин. Таъминлаш таъминлиги тадқиқотлар сифатини сезиларли тушириб юборади. Спортчиларнинг таъминлаш тизимининг имкониятларини назоратида тўлиқ программаларни, уларнинг тайёрлигида қўлланган захираларни очиш учун алоҳида аниқ таҳлилга муҳтож қилинган юқори тоифали спортчиларнинг унча катта бўлмаган қўлида амалга ошириш мумкин.

Агар белгиланган иш аэроб ёки анаэроб жараёнларини баҳоқайди қилиш билан боғлиқ бўлса, спортчининг иш қобиляти баҳоқайди ёки анаэроб имкониятларинг даражаларида кўринади.

Алақат анаэроб жараёнлар.

Уларни баҳолаш бўйича энг яхши тестлар, максимал қўлиқ билан 25-45с оралиғида бажарилган ўзига хос иш баҳоқайди. Бу 200 ва 400м масофага югуриш, 50-75м масофага қўлиқ қилиш, курашда максимал темпда манекенни кўтариб ташлашлар қилини мумкин. Ҳамма ҳолатларда кўрсаткич тестга нисбатан

киска вақт (15с гача) ичида энг юкори имконият даражаларини олиш қобилиятларини кўрсатадилар. Муносабатлар қанчалик 1 сўрақин бўлса, алақат анаэроб имкониятлари юкори бўлади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бундай тестлар лакто анаэроб имкониятларда етарлича ахборотли ва ишончлидир.

Бунда ишнинг оралиқ тартибига асосланган: 4-6х30с, 10-15с қисқалик максимал тезлик ва тўхталишлик тестларни қўллаш мақсади мувофиқдир. Баҳолар натижаси аввалги гуруҳ тестларини ўхшагандек амалга ошади.

Аэроб имкониятлар.

Спортчининг 10-12 дақиқа ичида эгаллаган масофаси баҳолашни нишонинг бошқа йўли билан амалга ошади. Шунинг учун оммавий тестлар, ишнинг 10-12 дақиқа ичида ўтишини таъминловчи қатъий меъёраштирилган масофаларда максимал тезликда ўтишни асосланган.

Тест танлашда ишлатилган юкламаларни ўзига хос машғулот фаолиятига ва беллашув хусусиятларининг етарлича меъёрга мос келиши муҳимлигига қаттиқ туриб бошчилик қилиш керак. Масалан, Эркин кураш туридаги спортчилар учун қуйидаги тестлар таклиф этилади:

1) алақат анаэроб имкониятларини аниқлаш учун – “10 секунд ичидаги максимал темпда манекенни буклаб иргитиш” (биринчи уч марта ташлаш вақтининг муносабатлари билан охирида учта ташлаш вақтининг муносабатлари баҳоланади);

2) лактат анаэроб имкониятларининг аниқлаш учун – “1 дақиқа ичидаги темпда 15 марта манекенни буклаб иргитиш” (чидамлилиқ темпи берилган вақт бўйича баҳоланади);

3) аэроб имкониятларини аниқлаш учун – “1 дақиқа ичида темпда 7,5 марта манекенни буклаб ташлаш” (чидамлилиқ берилган темп ишини давомийлигида баҳоланади).

7.8. Техник тайёргарлик назорати

Техник тайёргарлик назорати, ҳамма спорт турлари учун ўзига хос бўлган кўрсаткичлардан фойдаланишга боғлиқ ва спортчи маҳоратини техник йиғиндисини баҳолайди.

Бундай техник тайёргарликнинг баҳолашни қуйидагича:

- техник ҳажми (спортчининг беллашувларда, машғулотларда қўллаган техник усуллар, ҳаракатларнинг умумий микдорини аниқлаш йўли орқали);

• беллашув шароитида техник ҳажмнинг амалга ошириш шакли (машғулот ҳажмининг беллашувга бўлган муносабат-ини аниқланади);

• ҳар томонлама техник тайёргарлик беллашувларда ва турмуш ҳолатларида муваффақиятли қўлланган ва эгалланган турли ҳодисалар асосида аниқланади;

• техник тайёргарлик натижасининг абсолют (спортчи техникаси ва параметрлар эталонини бир-бирига солиштириш натижаси), таккослаш (спортчи техникаси ва турли ихтисосларни солиштириш), амалга ошириш (беллашув шароитида ҳаракат шаклини амалга ошириш даражасига асосланган) кабиларга баҳолаш;

• йўлдан адаштирадиган омилларга нисбатан турғунлик ва маневр (йўлдан урувчи омиллар шароитида ҳаракатнинг асосий шакли ва кинематик характерларининг мустаҳкамлиги), ҳаракатнинг руҳий характери (чарчаш, об-ҳаво шароити), руҳий характери ва волиятининг кескинлиги).

Спортчиларнинг техник маҳоратини назорат қилишда қуйидаги баҳолардан фойдаланилади:

• интегралли, беллашув фаолиятида спортчининг ҳаракат шакли ва шакллари асосида баҳолаш даражасини аниқлашга қўлланган;

• дифференциал, техниканинг бир неча асосий элементларини баҳолаш натижасини аниқлаш асоси;

• дифференциал ҳажмли, техниканинг алоҳида элементларини баҳолаш натижасини баҳолаш ва техник маҳоратнинг шакллари ҳажмининг ҳисоби.

7.9. Тактик тайёргарлик назорати

Тактик тайёргарликнинг назорати спортчининг тактик маҳоратининг характеристикаси билан боғлиқ бўлиб, қуйидагилардан фойдаланилади:

• тактиканинг умумий ҳажми, спортчи ёки жамоанинг тактиканинг шакллари ва беллашув шароитида фойдаланган тактик юришлар шакллари вариантларнинг сони бўйича аниқланиши;

• тактиканинг ҳар томонламалиги, ҳужум қилиш ҳимоя қилиш. Ёлғон хабар, суғурта қилиш ва бошқа ҳаракат ва усулларни баҳолаш шакллари баҳолаш;

- тактиканинг рационаллиги, техник-тактик ҳаракатлар усулларни, ижобий натижалар олишдаги (гол уриш, санчиш, уриш очко олиш) микдорини характерлайди;

- тактикани натижавийлиги, спортнинг техник ҳаракатини унинг индивидуал хусусиятларини қўллашда келишини аниқлайди.

7.10 Рухий тайёргарликнинг назорати

Рухий тайёргарликнинг назорати жараёнида куйидикилар баҳоланади:

- шахсли ва ахлоқ ирода сифатлари, ҳар хил спорт турларидаги беллашувларда юқори спорт натижаларига эришиш таъминлаш (етақчиллик қобилияти, ғалабага эришишнинг сабиблари, керакли дақиқаларда ҳамма кучларни йиғиш қобилияти, юқори юкламаларни кўтариш қобилияти, ҳис-ҳаяжон тургунлиги, ўт-ўзини назорат қилиш қобилияти);

- юқори тоифали рақиб билан беллашувларда қатъий чиқишнинг барқарорлиги, асосий мусобақаларда натижаларни кўрсатиш қобилияти;

- турли беллашув ҳолатларида ва спортнинг ўзига хос турлари билан диққатни бир ерга йиғилганлиги ва ҳажмига боғлиқлиги;

- беллашув олдидан ва давомида кучли ҳаяжонни бошқариш қобилияти;

- ҳаракат параметрларини (визуал, кинестетик) амалда оширишни ҳар хил қабул қилиш, мушак координацияларини ахборотни қайта ишлашни руҳий бошқариш қобилияти;

- анализаторлар фаолиятининг имкониятлари, сенсомотор таъсир, фазо ва вақт антипацияси, вақт танқислиги, вақтдан ўзидан кетган қарорларни шакллантириш қобилияти.

7.11. Беллашув фаолиятининг назорати

Беллашув назоратининг назорати спорт натижаларини солиштиришни режалаштириш билан ёки аввал кўрсатилгандек, келажикда амалга ошириш керак бўлган мақсадларда спортчи тайёргарлигининг кучли ва заиф томонларини аниқлашга қаратилган.

Назорат жараёнида алоҳида техник усуллар ва тактик ҳаракатларининг умумий микдори қайд қилинади; спорт вариативлигининг техник ва тактик, мустаҳкамлиги аниқланади; спортчи

қўшимчанинг ҳаёт фаолиятининг асосий тизимлари, шунингдек, қараёнлари кечилишининг таъсири ўрганилади.

Беллашув фаолиятининг назорати (интеграл кўрсаткичлар), спорт турлари мажмуасини қайд қилиш, спорт натижаларини ҳисобга олиш билан бир қаторда, спортчи ҳаракатининг алоҳида ҳолатларидаги мусобақа машқларининг турли қисмлари, ҳаракатлари, фазаларини характерлашни талаб қилади. Метрлаб спорт турларининг беллашув фаолиятида (енгил атлетика, велосипед ҳайдаш, конкида югуриш, эштак эшиш) спортчиларини баҳолашда қўйидаги ҳолатлар, яъни стартга чиқиш ва эришиш вақти, максимал тезликнинг давомийлигини ушлаб туриш, майдонларидаги тезлик, тактик ҳолатининг характери, ҳаракатининг натижавийлиги, қадамларнинг узунлиги ва частотаси баҳолинилади.

Спорт натижалари шартли бирлик (балл, очко) билан баҳоланган, беллашув программасини бажариш шарт бўлган спорт турлари ва спорт гимнастикаси, акробатика, сувга сакраш, спортчи (қўйидаги турли учуш) спорт турларидаги назорат ҳаракатининг қўйидаги ҳолатлиги, артистлигини аниқлаш билан белгиланади.

Спорт натижалари шартли бирлик билан ўлчанадиган спорт турларининг (очко) вариатив ҳолатларидаги ҳаракатни бажаришда (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, кураш, бокс) назорат ҳолатида алоҳида ўйинчилар ва жамоаларнинг техник-тактик ҳаракатини жадаллиги, натижавийлиги ҳисобга олинади. Жадаллик ва тактик-тактик ҳаракатининг умумий бажарилиш миқдори бўйича баҳолинилади. Натижавийлик ҳаракатини муваффақиятли ёки муваффақиятсиз бажарилишига қараб баҳоланади. Масалан, футбол фаолиятининг футбол бўлимларида назорат натижавийлик ҳолати жадалда келтирилган.

1987-1988 йилларда футбол бўйича олимпиада терма жамоасининг беллашув фаолиятидаги кўрсаткичлар микдори (Колосков ва бошқалар, 1989).

| Техник-тактик маҳорат | Кўрсаткичлар | | Модел даражаси | | |
|---------------------------------|--------------|------------|----------------|------------|------------|
| | ўртача | Минимум | Максимум | 1-чи | 2-чи |
| Хужумнинг натижавийлиги | 14,5 | 10,8 | 22,0 | 18 | 15 |
| Ҳимоячининг ишончилиги | 93,1 | 89,4 | 95,3 | 92 | 90 |
| Ўйин кўрсаткичларининг ҳажми | 123 | 105 | 141 | 120 | 115 |
| Уришнинг натижавийлиги | 13,3 | 0 | 25 | 12 | 8 |
| Ўйинлар сони: | | | | | |
| ичкаридан хужум қилиш | 55 | 43 | 72 | 70 | 60 |
| дарвозага уриш | 13 | 7 | 21 | 20 | 17 |
| кийин ҳолатлар | 5 | 3 | 9 | 8 | 6 |
| хужум зонасида йўқотиш | 55 | 81 | 37 | 25 | 30 |
| ҳимоя зонасида йўқотиш | | | | | |
| биринчи узатишдан кейин йўқотиш | 23 | 34 | 13 | 10 | 15 |
| Яккакураш, сони | 38 | 60 | 23 | 15 | 20 |
| Нуксон проценти | 181 | 160 | 195 | 185 | 180 |
| Узатиш, сони | 32 | 34 | 28 | 32 | 36 |
| Нуксон проценти | 360 | 340 | 380 | 355 | 250 |
| ТТД ни умумий сони | 26 | 30 | 23 | 20 | 22 |
| Жами | 680 | 560 | 740 | 730 | 700 |

7.12. Машғулот ва беллашув юкламаларининг назорати

Машғулот ва беллашув юкламалари назорати икки даражада амалга ошади. Биринчи даража машғулот ва беллашув юкламалари ҳақида кўпроқ умумий ахборот олиш ва қуйидаги асосий кўрсаткичларни баҳоси қайд қилиниши билан боғлиқ, буларнинг соатлардаги ҳажм шакли, шуғулланган кунлар сони, машғулот машқлари, беллашув кунларининг сони. Иккинчи даража юкламанинг тафсилот характерларини кўриб чиқади, шунингдек,

қатор шахсий кўрсаткичлар ва алоҳида спорт тури учун тегили бўлган ўзига хос параметрларни катта миқдорини таъминни талаб қилади.

Беллашув юкламаларининг назорати

Бунда ҳар хил тизимлар тузилишида юклама катталлигини аниқлашчи кўрсаткичларда (боскич, макроцикл, машғулотлар); юкларнинг координацион мураккаблигида, тайёргарликнинг ҳар қандай амалга оширишдаги йўналишларнинг афзаллиги, турли юклар ва қобилиятларнинг ривожланиши. Масалан, жисмоний юкларни ривожлантиришга қаратилган юкламалар назоратида юкларнинг сифатларни ривожлантиришга сарф килинган иш юкларини аниқланади: тезкор-куч, кучлилиқ, анаэроб ишларидаги юкларини, аралаш ва анаэроб характер, бўгинларнинг таъминчанлиги, координацион лаёқат.

7.5.-жадвал

Олимпиада мавсумидаги гимнастикачиларнинг беллашув жараёнидаги асосий динамик кўрсаткичлари

| Кўрсаткичлар | 1985 й. | 1986 й. | 1987 й. | 1988 й. |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Машғулотларнинг умий вақти, | 215-245 | 220-240 | 223-250 | 185-208 |
| Микдорлар: | 1000-1200 | 1100-1250 | 1176-1429 | 1050-1143 |
| Машғулотлариники | 420-440 | 450-520 | 480-520 | 420-455 |
| Сентлар, | 32-43 | 30-47 | 28-55 | 30-46 |
| Беллашувлар | 3-6 | 3-7 | 3-7 | 3-8 |
| Беллашувлар | 7-17 | 8-17 | 9-17 | 8-22 |
| Машғулотлар | 34-77 | 39-75 | 40-80 | 33-96 |
| Машғулоти | 12-20 | 12-22 | 15-26 | 20-30 |
| Машғулотлари | 25-36 | 20-32 | 25-35 | 35-50 |
| Динамик кўрсаткичларнинг кундаги | | | | |

| | | | | |
|--|------------------|----------------|------------------|------------------|
| максимал параметрлари: комбинациялар сакрашлар | 9-16 14-24 | 7-15 10-16 | 9-21 20-35 | 19-23 17-34 |
| Юкламанинг бир ҳафтадаги максимал параметрлари: комбинациялар сакрашлар | 52-100 82-130 | 41-84 60-96 | 52-84 117-160 | 74-118 83-180 |

Тайёргарликнинг ҳар томонлама бир хил вақтда амалии ошишига имкон берувчи восита ва усуллар спорт амалиётида кен қўлланилишини ҳисобга олиб, баъзан усуллардан ташқир гуруҳларга ҳам бўлинади (Масалан, чидамлилиқ ривожланишини қаратилган ишнинг оралик ёки масофа ҳажми); уларнинг бажарилиш ҳажми (тоққа югуриш, қумда югуриш, кесиб ўтилган жой); қўшимча воситалар (штанга билан машқ бажариш, шерикнинг қаршилиги, ҳар хил тренажёрлар қўллаш).

7.6.-жадвал

Олимпиада мавсумидаги (терма жамоа бўйича ўртачаси) машғулот юкламаларининг ой ўртаси динамик кўрсаткичлари

| Кўрсаткичлар | | | | |
|---------------------------------|--------|--------|------|------|
| Микдори: машғулот кунлари | 24 | 24,8 | 24 | 24,6 |
| машғулот машқлари | 41 | 44 | 47 | 54,2 |
| элементлар | 127 | 130 | 130 | 138 |
| комбинациялар | 10 702 | 11 419 | 9769 | 9863 |
| сакрашлар | 179 | 174 | 167 | 169 |
| | 274 | 315 | 265 | 285 |

7.7-жадвал

Олимпиада терма жамоасининг аъзоси – гимнастикачиларнинг
1988 йилдаги беллашув юкламаларини бажариш режаси

| Машғулот намаси | Режа | Бажариш | % |
|--------------------|------|---------|------|
| Машғулоти кунди: | | | |
| Машғулоти кунди | 216 | 205 | 95 |
| Тренировка | | | |
| Машғулотлари | 507 | 466 | 90 |
| Тренировка | | | |
| Машғулотлари | 1177 | 1153 | 98 |
| Элементлар, минг | 87,2 | 74,4 | 85,3 |
| Комбинациялар | 1670 | 1370 | 82 |
| Сакрашлар | 2700 | 2157 | 80 |

Юқоридаги санаб ўтилган кўрсаткичлардан фойдаланган ҳолда, алоҳида машғулотлардан бошлаб кўп йиллик тайёргарликнинг тугаган тренировка жараёнларининг тизимларидаги юкламаларни назорат қилиш мумкин.

7.8.-жадвал

Гимнастикачиларнинг XXIV Олимпиада ўйинларига тайёргарликнинг якуний босқичдаги машғулоти юкламаларининг
ҳажми

| Спортчилар | Элементлар сони, минг | Комбинациялар сони | | | Тиргакли сакрашлар сони | | | |
|------------|--------------------------|-----------------------|----------|---------|-------------------------|----------|---------|-------------------|
| | | мажбурий | ихтиёрий | ҳаммаси | мажбурий | ихтиёрий | Ҳаммаси | Жумла беллашув |
| Шишунова | 20,1 | 322 | 264 | 586 | 105 | 347 | 452 | 175 |
| Юмельянчик | 20,2 | 305 | 202 | 507 | 134 | 135 | 269 | 132 |
| Минтова | 16,2 | 195 | 76 | 271 | 87 | 183 | 270 | 190 |
| Вигинская | 17,6 | 225 | 149 | 374 | 140 | 201 | 341 | 200 |
| Стражева | 25,2 | 262 | 183 | 445 | 213 | 242 | 455 | 192 |
| Махенова | 19,0 | 284 | 179 | 463 | 187 | 311 | 498 | 202 |
| Шевченко | 17,7 | 245 | 148 | 393 | 132 | 166 | 298 | 148 |

**1988 йил юкори тоифали гимнастикчиларнинг
беллашувларидаги юкламалар хажми**

| Спортчилар | Мусобақалар | Мусобака кунлари | Стартлар |
|-------------|-------------|---------------------|----------|
| Е.Шишунова | 6 | 16 | 76 |
| С.Богинская | 7 | 19 | 80 |
| Н.Лашенова | 8 | 22 | 96 |
| С.Баитова | 5 | 14 | 55 |
| Е.Шевченко | 8 | 19 | 80 |
| О.Стражева | 7 | 17 | 66 |

Беллашув юкламаларини текшириш.

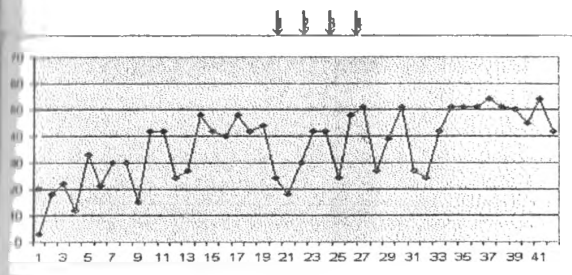
Хар хил беллашув турларининг миқдориди ва муносабатларида акс этувчи (тайёрлов, назорат, етакловчи), беллашув турларининг умумий сони (ўйинлар, тўқнашувлар, яккакуршишлар) кўрсаткичларда ишлатилади ва уларнинг алоҳида беллашувларини махсус максимал сони, алоҳида кунлари, кучли ракиблар билан учрашувлар сони.

**1985-1988 йилларда Олимпиада мавсумидаги машғулот ва
беллашув юкламаларининг жадаллиги бўйича
(% ишнинг умумий хажми) тақсимланиши**

| Юклама характеристикаси | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|-------|------|
| Жадаллик зонаси: | | | | | |
| 1-ЧСС 1мин. 130 гача | 26,2 | 24,8 | 22,3 | 17,85 | 22,3 |
| 2-ЧСС 1мин. 130-150 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 |
| 3-ЧСС 1мин. 150-170 | 6,7 | 7,0 | 7,0 | 8,0 | 8,0 |
| 4-ЧСС 1мин. 170 дан юкори | 3,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 7,0 |
| Куч йўналиши | 10,0 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 10,9 |
| Беллашув юкламаси | 43,8 | 42,2 | 43,7 | 46,2 | 43,7 |

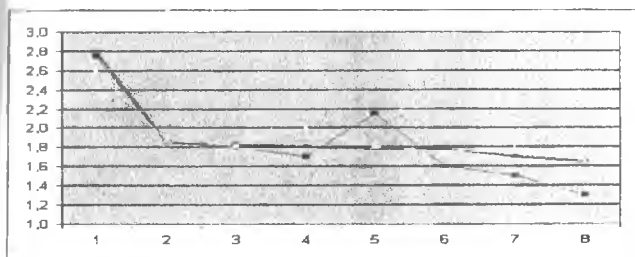
Юкориди баён қилинган материалда 1988 йилги Олимпиада ўйинларидаги спорт гимнастикаси (аёллар) ва велосипед спортини ихтисослашган машҳур совет спортчиларининг тайёргарлиги тасвирланган. Ушбу берилган жадвал Сеулда ўтказилган 24 Олимпиада ўйинларидаги совет гимнастикчиларининг 4 йиллик мавсумий тайёргарлигининг машғулот ва беллашувлардаги

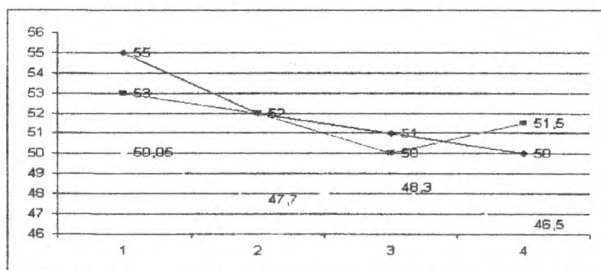
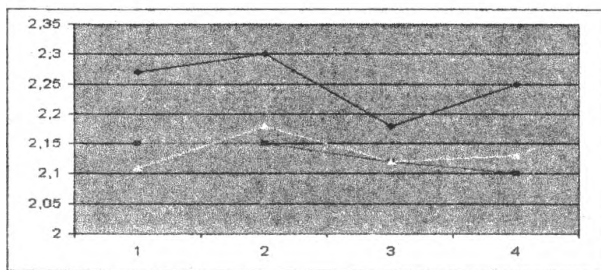
январни хақида тўлиқ тасаввур беради (Родионенко, 1989). Бу ўйинларда гимнастикачилар муваффақиятли равишда, команда биринчилигида олтин медал ва бошқа кўпқураш ўйини 5та медалларни (1та олтин, 2 та кумуш, 2 та бронза) қўлга киритдилар.



А-расм. 1988 йил комбинациялари бўйича юкланинг биринчи динамик кўрсаткичлари. 1- «Москова янгиликлари» турнирининг беллашувга соғирини; 2- Мамлакат чемпионати; 3- Мамлакат кубоги; 4-Олимпиада ўйинлари.

1980-1990 йиллар Жаҳон чемпионати ва Олимпиада ўйинларининг терма жамоаларига илмий-услубий таъминланиш тайёргарининг жавоб берувчи мутахассислар гуруҳи томонидан ишланган спортнинг сипед спортидаги тренировка ва беллашув юктамаларининг тартиб тизими.





9-расм. Баттерфлеча сузиш буйича 100м масофада ихтисослашган олий тоифадаги учта сузувчининг беллашув фаолияти натижавийлигининг назорати (1-3).

МАВЗУ БЎЙИЧА САВОЛЛАР:

1. Назоратнинг мақсади, объекти ва турлари?
2. Назоратда ишлатилган кўрсаткичларга талаблар?
3. Спорт мактабларидагимажмуавий назоратнинг асослари?
 - а) спортнинг мавсумий турида;
 - б) спортнинг тезлилик-кучлилиқ турида;
 - в) спортнинг мураккаб координацияли турида;
 - г) спортнинг ўйин турларида;
 - д) спортнинг яккакурашларида?
4. Назоратнинг турлари ва уларнинг характеристикаси?
назорат турларининг мақсад ва вазифалари?
5. Тайёргарликнинг дастлабки босқичидаги педагогик назоратнинг кўрсаткич нормативларини асосланг?
6. Тайёргарликнинг ихтисослашган босқичидаги педагогик назоратнинг норматив кўрсаткичларини асосланг?
7. Тайёргарликнинг чуқур-ихтисослашган босқичидаги педагогик назоратнинг норматив кўрсаткичларини асосланг?
8. Амалга ошириш босқичидаги педагогик назоратнинг норматив кўрсаткичларини асосланг?
9. Спортнинг юқори ютуқларини мустаҳкамлаш ва амалга ошириш босқичидаги педагогик назоратнинг норматив кўрсаткичларини асосланг?
10. Ёш спортчиларнинг тиббий-биологик принципиал талабларини баён қилинг.
11. Спорт тренировкасидаги педагогик назоратнинг ўзига хос вазифалари?
12. Машғулотлар ва беллашувлардаги назоратнинг шакллари усуллари?
13. Ёш спортчиларнинг умумий ва маахсус жисмоний тайёрликни назорат ўтказиш ва ташкил қилишнинг принципиал вазифалари?
 - А) эгилувчанлик;
 - б) тезлик қобилияти;
 - в) координацион қобилияти;
 - г) чидамлилиқ;
 - д) спортчининг анаэроб ва аэроб имкониятларини назорати;
14. Ёш спортчиларнинг спортнинг ҳар хил турида махсус назорат тайёргарликни назорат ўтказишнинг шакллари ва усуллари?

15. Спортчиларнинг турли спорт турларидаги тактик тайёргарлик назоратининг ўзига хос хусусиятлари?
16. Спортчиларнинг турли спорт турларидаги техник тайёргарлик назоратининг ўзига хос хусусиятлари?
17. Спортчиларнинг ҳар хил спорт турларида рухий тайёргарлик назоратининг ўзига хос хусусиятлари?
18. Спортчиларнинг ҳар хил спорт турларида беллашув фаолияти назоратининг ўзига хос хусусиятлари?
19. Спортчиларнинг турли тайёргарлик босқичида мажмуавий шифокор назоратининг хусусиятлари.?
20. Текшириш натижаларини баҳолашнинг шакл ва усуллари?
А) соғлиқ ҳолатини баҳолаш;
б) жисмоний ривожланишини баҳолаш;
в) функционал ҳолатини баҳолаш;
г) функционал тайёргарлигини баҳолаш;
21. Махсус машғулотни аниқлаш қандай ўтказилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

- Указ Республики Узбекистан «Об образовании». – Т., 1997. – 15 с.
- Указ Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». – Ташкент, 1997. – 25 с.
- Государственная программа развития физической культуры и спорта. – Т., 1998. – 23 с.
- Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане». – Т., 27 мая 1999 г.
- Указ Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». – Т., 2000.
- О создании «Фонда развития детского спорта Узбекистана». Указ Президента Республики Узбекистан. № УР – от 24.10.2002 г.
- Кулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 195 с.
- Икланов Л.Н. с соавт. Рациональное распределение тренировочных нагрузок на выносливость у юных спортсменов на этапе предварительной подготовки. // Тез. VI науч.-практ. Конф. «Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов». – М., 1979. С.94-95.
- Иванов В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 1986.
- Ильиничев Б.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. // ТИПФК, 1980, № 1. С.31-33.
- Иорданов В.Ф. Украинский спорт накануне Игр XXVI Олимпиады // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 1996, № 1 (4). С.3-10.
- Ириль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980. – 127 с.
- Исмаилова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. Автореф. дисс. ... д-ра пед. Наук. – Ташкент, 1996. – 50 с.
- Исмаилова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1978. – 150 с.
- Исмаилов В.А. Прогнозирование в системе подготовки квалифицированных спортсменов. // Матер. Всесоюз. Симп. «Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений». – М., 1976.
- Зайцевский С.М. Оперативное управление процессом спортивной

- тренировки (на примере плавания). // ТиПФК, 1979, № 1. С.47-50.
- 17 Васильев Н.С. Моделирование индивидуальной подготовки спортсменов по академической гребле с учетом эндогенных мезобиологических ритмов. Автореф. дисс. ... канд. Пед. Наук. – М., 1975.
- 18 Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: Автореф. дисс. ... д-ра пед. Наук. – М., 1973. 29 с.
- 19 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. 331 с.
- 20 Вишнев С.М. Основы комплексного прогнозирования. – М.: Наука, 1977.
- 21 Власов Ю.П. Истины простые и истины сложные. // Советский спорт, 7 сентября 1975.
- 22 Волков А.В. Планирование тренировочной нагрузки при развитии мышечной силы в связи с периодическими изменениями функциональной готовности двигательного аппарата спортсмена. Канд. Дисс. – М., 1970.
- 23 Волков В.М. Особенности перспективного планирования объема средств тренировочного воздействия в занятиях с юными спортсменами. // Тез. VI Всесоюз. Научно-практ. Конф. «Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов». – М., 1979. С.13-14.
- 24 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М., ФиС, 1983. – 173 с.
- 25 Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
- 26 Волков Н.И. Биохимический контроль в спорте, проблемы и перспективы. – теория и практика физической культуры, 1975, № 11, с. 28-37.
- 27 Волков Н.И., Науменко В.К., Смирнов Ю.И. Факторная структура специальной работоспособности юных пловцов. – Теория и практика физической культуры, 1978, № 8, с. 37-41.
- 28 Горкин М.Я., Качоровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. – Киев: Здоров'я, 1973. – 183 с.
- 29 Грошенко С.С., Лясотович С.И. О прогнозе перспективных спортсменов по морфофункциональным показателям. // ТиПФК, 1973, №9.
- 30 Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта

- учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 206 с.
- Жаловский А.А. Прогнозирование спортивных результатов юных спортсменов по показателям физической подготовленности. // Интер. Всесоюзн. Симп. «Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений». – М., 1976.
- Жаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов. // ТиПФК, 1979, № 9. С.28-31.
- Гуломов С.С. Высшая школа. Взаимодействие традиционных инноваторских методов обучения. // Правда Востока, № 55-56 от 1.03.03.
- Джидди-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте, 1995, № 1(2). С.30-38.
- Иванов Л.Г., Кутузов В.А. Экспертные оценки в управлении. – М.: Экономика, 1978.
- Имарев Н., Леоненко И. Бег на 800 метров. Целевая модель системы многолетней подготовки. // Легкая атлетика, 1979, № 6. С.18-20.
- Имоз В.Г. О возможной взаимосвязи между спортивными результатами и биоритмами у юных многоборков в предсезонном периоде. // Тез. Симп. «Биоритмы и спортивная деятельность». – Кишенев, 1978.
- Испорожанов В.А., Платонов В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте / Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. С.350-371.
- Испорожанов В.А. Основы управления спортивной тренировкой / Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – 2 с.
- Йокль Э., Йокль П. Есть ли предел работоспособности олимпийца? // Спорт за рубежом, 1978, № 3. С.8-9.
- Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / Современная система подготовки. – М.: СААМ, 1985. С.41-49.
- Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательной деятельности спортсмена / Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. С.66-100.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т., 2001. – 85 б.
- Колесов А.И. с соавт. Тенденции использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта. // ТиПФК, 1977.

№ 11. С.25-30.

- 45 Колосков В.Н. с соавт. Итоги подготовки и выступления советских футболистов на XXIV Олимпийских играх. // Научно-спортивный вестник, 1989, № 1-2. С.54-62.
- 46 Комарова А.Д. Сначала модель. // Легкая атлетика, 1974, № 12. С.11-14.
- 47 Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов». // В сб.: Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975, вып. 2. С.24-26.
- 48 Лагоша А.Л. Исследование прогностической значимости показателей физической и функциональной подготовленности подростков и юношей. // ТиПФК, 1976, № 9. С.40-41.
- 49 Лисичкин В.А. Теория и практика прогностики. – М.: Наука, 1972.
- 50 Люкшинов Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: Автореф. дис. ... канд. Пед. Наук. – Л., 1989. – 22 с.
- 51 Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Польша, 1989. – 160 с.
- 52 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
- 53 Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989. 225 с.
- 54 Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца-многоборца. – М.: ФиС, 1975. – 68 с.
- 55 Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
- 56 Нетт Т. Обзор интервальной тренировки / Бег, бег, бег. – М.: ФиС, 1987. С.167-228.
- 57 Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов. // ТиПФК, 1976, № 6. С.58-60.
- 58 Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденция исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Тезисы докладов междунауч. Конгр. «Современный олимпийский спорт». – Киев, 1993. С.167-170.
- 59 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Наука побеждать: профессия – тренер. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
- 60 Основы теории прогнозирования спортивных достижений. / Под ред. Г.П.Семенова. – М.: ВНИИФК, 1983.

- Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – Киев: Щорров'я, 1978. – 96 с.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 336 с.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФИС, 1986. – 287 с.
- Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Щорров'я, 1987. – 336 с.
- Платонов В.П., Запоржанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – Киев, 1990. С.5-16.
- Платонов В.Н., Фисенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. – М.: ФИС, 1990. – 304 с.
- Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировке. / Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. С.92-108.
- Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 184 с.
- Платхиенко В.А., Мельник В.Г. Прогнозирование в спорте. – Л.: ЗИФК, 1979.
- Рипа М.Д. О соответствии характера тренировочных нагрузок и мотивовой деятельности юных спортсменов. // Тез. VI Всесоюз. Науч.-практ. конф. «Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов». – М., 1979. С.53-54.
- Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975. – 165 с.
- Сарис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.П. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: ФИС, 1983.
- Саркисян С.А. Теория прогнозирования и принятие решений. – М.: Высшая школа, 1977.
- Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка // Наука в олимпийском спорте, 1995, № 2 (3). С.17-23.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов ФК. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 183 с.

- 78 Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие. /Под общ. Ред. В.М. Волкова. – Смоленск: СГИФК, 1979. – 59 с.
- 79 Тальшев Ф.М. Методологические проблемы медико-биологического подхода к прогнозированию спортивных достижений. // Матер. Всесоюз. Симп. «Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений». – М., 1976.
- 80 Тимакова Т.С. Морфофункциональные критерии отбора способностей к плаванию детей 9-10 лет / Проблемы отбора юных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1976. С.71-77.
- 81 Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М., ФиС, 1985. – 147 с.
- 82 Хордин А.В. Тренировочные нагрузки – один из основных факторов системы подготовки юных спортсменов. // Тез. VI Всесоюзной научно-практ. Конф. «Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов». – М., 1979. С.66-67.
- 83 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
- 84 Филиппов И.И., Чудинов В.И. Математические методы и прогнозирование спортивных результатов в измеряемых видах спорта / Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М., 1975.
- 85 Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 174 с.
- 86 Чебураев В.С. Прогнозирование в видах спорта со сложной координацией движений // Основы теории прогнозирования спортивных достижений. – М.: ВНИИФК, 1983. С.36-46.
- 87 Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. Некоторые модельные характеристики высококвалифицированных гимнастов. // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975. С.41-52.
- 88 Черкасов Ю.М. Методы прогнозирования спортивных достижений в олимпийских видах спорта. Автореф. дис. ... канд. Пед. Наук. – М.: ВНИИФК, 1983.
- 89 Чернов К.Л., Юдин Ю., Брякин С. Теория индивидуального управления спортивной подготовки. – М., 1980.
- 90 Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. – М.: ФиС, 1978. – 135 с.
- 91 Шапошникова В.И. с соавт. Периоды высших достижений у

- спортсменов. // ТИПФК, 1977, № 1.
- Попошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: ФИС, 1984.
- Плюкас А.А., Филин В.П., Янкаускас Й.М. Некоторые вопросы отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов. // ТИПФК, 1977, № 3. С.40-43.
- Пустин Б.Н. Состояние и основание направления разработки модельных характеристик соревновательной деятельности. – М.: НИИФК, 1985. С.4-17.
- Пустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки / Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. С.226-237.
- Трашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. – Т.: Абу Али бн Сина, 2002. – 222 б.

МУНДАРИЖА:

| | |
|--|-----------|
| I БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИ БОШҚАРИШ | |
| 1.1 Спортчиларни тайёрлаш тизимини бошқарув асослари.. | 3 |
| II БОБ. КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛОВ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ | |
| 2.1 Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси..... | 22 |
| 2.2 Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичида бирламчи саралаш ва йўналтириш..... | 28 |
| 2.3. Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичида бирламчи саралаш ва йўналтириш..... | 38 |
| III БОБ. СПОРТГА ЯРОҚЛИЛИКНИ АНИҚЛАШ..... | 41 |
| 3.1. Спортга яроқлиликни аниқлаш тизимининг асослари... | 42 |
| 3.2 Спортга яроқлиликни аниқлашнинг даврлари ва босқичлари..... | 43 |
| 3.3. Спортчиларнинг соматик ривожланиш хусусиятлари... | 48 |
| 3.3.1. Спорт сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти..... | 62 |
| 3.4. Спорт талантини эрта аниқлашнинг замонавий назарияси ва услубиятининг долзарб муаммолари..... | 63 |
| 3.5. Спорт имкониятлари ва қобилиятни аниқлаш..... | 65 |
| 3.5.1. Спортда қобилият ва иктидорни ўрганишнинг тизимли ёндашуви..... | 69 |
| 3.6. Спорт қобилиятларини ривожланишида психофизиологик шарт-шароитлар..... | 70 |
| 3.6.1. Асаб тизимларининг турлари ва спорт жараёнидаги ахамияти..... | 70 |
| 3.6.2. Ҳар хил тур гуруҳларидаги спорт қобилиятлари..... | 73 |
| IV БОБ. СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ | |
| 4.1. Спортда прогнозлаштиришнинг услубий ва назарий жиҳатлари..... | 80 |
| 4.1.1. Спортда прогнозлаштиришнинг услубий омиллари..... | 80 |
| 4.1.2. Прогнозлаштиришнинг асосий жиҳатлари..... | 83 |
| 4.1.3 Прогнозлаштириш ва режалаштириш бошқарувнинг функцияси сифатида..... | 85 |
| 4.1.4. Спортда истиқболли режалаштириш муаммолари..... | 86 |
| 4.2. Прогноз верификацияси (прогнозни тўғрилигини аниқлаш)..... | 87 |
| V БОБ. ПРОГНОЗЛАШ УСУЛЛАРИ..... | 89 |

| | |
|--|------------|
| 1. Қисқа ва ўрта муддатли прогнозлаш..... | 90 |
| 2. Узок ва ўрта узок муддатли прогнозлаштириш..... | 91 |
| 1 БОБ. СПОРТДА МОДЕЛЛАШТИРИШ..... | 96 |
| 1. Умумий қоидалар..... | 96 |
| 2. Тайёргарлик моделлари..... | 102 |
| 3. Маҳорат модели..... | 103 |
| 4. Беллашув фаолиятининг моделлари..... | 108 |
| 5. Беллашув модели..... | 109 |
| 6. Морфофункционал модел..... | 112 |
| 7. Мусобақа фаолиятидаги моделлаштириш ва спортчи- ларнинг индивидуал хусусиятларига кўра тайёргарлиги..... | 114 |
| II БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА НАЗОРАТ..... | 116 |
| 7.1 Назоратда қўлланадиган кўрсаткичларга талаблар..... | 117 |
| 7.2 Жисмоний тайёргарлик назорати..... | 121 |
| 2.1 Куч сифатларининг назорати..... | 121 |
| 2.2. Эгилувчанлик назорати..... | 124 |
| 2.3. Тезлик қобилиятларининг назорати..... | 127 |
| 2.4. Координацион лаёқат назорати..... | 130 |
| 2.5. Чидамлилиқ назорати..... | 133 |
| 2.6. Спортчи чидамлилигини яхлит баҳолаш..... | 134 |
| 3. Спортчиларнинг анаэроб ва аэроб имкониятларининг назорати..... | 137 |
| 4. Анаэроб жараёнларининг қуввати ва ҳажмини назорат қилиш..... | 139 |
| 5. Аэроб жараёнларидаги қувват ва ҳажмнинг назорати... .. | 140 |
| 6. Тежамкорлик назорати..... | 144 |
| 7. Спортчиларнинг аэроб ва анаэроб имкониятларини аҳолашда спорт педагогикасининг усуллари..... | 145 |
| 8. Техник тайёргарлик назорати..... | 146 |
| 9. Тактик тайёргарлик назорати..... | 147 |
| 10. Руҳий тайёргарлигининг назорати..... | 148 |
| 11. Беллашув фаолиятининг назорати..... | 148 |
| 12. Машғулот ва беллашув юкламаларининг назорати..... | 150 |
| Мавзу бўйича саволлар..... | 157 |
| ДОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҲЙХАТИ..... | 159 |

Ф.КЕРИМОВ, М.УМАРОВ

СПОРТДА ПРОГНОЗЛАШТИРИШ ВА МОДЕЛЛАШТИРИШ

Компьютер верстка:

Хамроев М.О.

Дизайнер:

Далабаева Н.И.

Nashr.lits. AI№ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 17.09.2019
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 10,5. Nashriyot bosma tabog'i 10,75.
Adadi 100. Buyurtma № 117641

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, Farrona йули 222/7

