

Q.T.ARABBOYEV

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA
METODIKASI**

(Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari)

Darslik

Toshkent - 2023

UO‘K: 776(075)

KBK: 74.8ya7

Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.

Tuzuvchi:

Q.T.Arabboyev – *Qo‘qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi mudiri.*

Taqrizchilar:

A.A.Talipdjanov – *QDPI “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, p.f.n., dotsent:*

M.A.Tojiyev – *O‘zDJTSU “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d (PhD).*

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 25-avgustdagi 391-sonli buyrug‘iga asosan 60221100 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun darslik sifatida nashr etishga tavsiya etilgan. Guvohnoma raqami: 391014

Mazkur darslik “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanining “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” modulidan oliy o‘quv yurtlari 60221100 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun bakalavr va magistr malakasiga ega mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha o‘quv adabiyoti hisoblanadi. Unda sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va metodikasi hamda unga ta‘sir qiladigan umumiy qonuniyatlar borasida ma‘lumotlar bayon etilgan.

ISBN 978-9910-766-10-7

© ARABBOYEV QAHRAMON TOXIRJONOVICH – 2023

© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU – 2023

Kirish

Mamlakatimiz kelajagi va ravnaqi hozirgi davr bolalari, yoshlari salomatligi, bilimlari, ilmu-salohiyati, iqtidori va e'tiqodlariga ko'p jihatdan bog'liqdir. Yosh avlod tarbiyasi faqat oila uchungina emas, balki millat oldida turgan muhim vazifa hisoblanadi. Sog'lom bola va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni o'rni ham beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo'yilib, unga doir bir necha o'nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: - "Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi".

Yangi asrni dastlabki yillarida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tarkibidan sport fani mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi. Buning obyektiv sabablari sport ilmi nazariyasi va amaliyoti, ilmiy-tadqiqot ishlarning tavsiya va xulosalaridir. Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan toboro kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

- bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi.

- eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

- yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zaxiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

- mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi. Zero bunday mashqlar sportchida energiya zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

- mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi

yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

Sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida insonni mehnatga va boshqa faoliyatga tayyorlash, jamiyatning ma'naviy ehtiyojlarini qondirish, xalqaro aloqalarni mustahkamlash va kengaytirish sohasi, shuningdek, axloqiy va estetik tarbiyaning muhim vositalaridan biridir. U ijtimoiy taraqqiyot mahsuli sifatida jamiyat madaniyatining uzviy qismini tashkil etadi va muayyan ijtimoiy sharoitga qarab turli xususiyat va shakllarga ega bo'ladi. Sportning o'ziga xos xususiyati shundaki, uning yakuniy maqsadi insonning jismoniy rivojlanishi. Musobaqalashuv faoliyati yuqori sport natijasiga erishish maqsadida rasmiy musobaqalar sharoitida amalga oshiriladi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, tor ma'noda sportni to'g'ri raqobat faoliyati deb ta'riflash mumkin, uning o'ziga xos shakli jismoniy tarbiya sohasida tarixan shakllangan, insonning imkoniyatlarini aniqlash va birlashtirilgan taqqoslash uchun maxsus yo'nalish sifatida tashkil etilgan musobaqalar tizimi. Biroq, sportni faqat raqobat faoliyatiga aylantirib bo'lmaydi, u ham chuqurroq ma'noga ega. Bu jamiyatimizdagi sportning ijtimoiy mohiyati va maqsadi bilan bog'liq. Murabbiylar, sportchilar va hakamlar, tashkilotchilar, tomoshabinlar va boshqalar o'rtasida rivojlanadigan turli shaxslararo aloqalar sohasida amalga oshiriladigan sportchini tayyorlashning yetarlicha yaxshi yo'lga qo'yilgan tizimisiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Ular turli darajalarda, ya'ni sport jamoasidan tortib, turli xalqaro darajadagi musobaqalargacha o'tkaziladi. Shunday qilib, sport keng ma'noda haqiqiy raqobat faoliyatini, unga maxsus tayyorgarlikni, shuningdek, o'ziga xoslikni

anglatadi.

Sport nazariyasi fani, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o'rganadi.

Mazkur darslik "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" modulidan oliy o'quv yurtlari "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi talabalari uchun bakalavr va magistr malakasiga ega mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha o'quv qo'llanma hisoblanadi.

Darslik matnida talabaga fanning axborot maydonida harakat qilishda yordam beradigan kontseptual apparatning zarur minimumi (boshlang'ich va asosiy tushunchalar) mavjud. Har bir bob qisqacha xulosa bilan boshlanib, ixcham shaklda mavzu mazmunini ochib beradigan xulosalar bilan yakunlanadi, bu seminar mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishda takrorlash uchun qulaydir; seminarlarda muhokama qilinadigan taxminiy mavzular va savollar; referatlar uchun mavzular; mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzular; adabiyotlar ro'yxati berilgan. Amaliy topshiriqlar amaliy (seminar) mashg'ulotlarida va seminarga tayyorgarlik jarayonida uy vazifasi sifatida bajariladi. Darslik jadvallar bilan to'ldirilgan.

I BOB. FANNING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA TUZILISHI

Sport jismoniy tarbiyaning alohida bo'limi bo'lib, sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan tizimdir. Sport musobaqa ruhiyatini paydo qiladi, g'alaba – mamlakatning ijtimoiy siyosatining, sport maktabining ravnaqini isbotidir. Sport nazariyasi fani integral bo'lib, boshqa sohalarning ham inson haqidagi barcha ilmiy izlanishlarni o'zida mujassamlashtiradi: sportchining tayyorgarligi va uning ko'rsatayotgan natijalariga turli darajada bog'liq bo'lgan tibbiy – biologik, ruhiy – pedagogik, ijtimoiy – iqtisodiy sohadir.

1.1. Fanning ilmiy tuzilishi

Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashda o'rganiladigan fanlardan biridir. Unda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha turli darajadagi mutaxassisliklar uchun umumiy bo'lgan kasbiy-pedagogik faoliyatning ilmiy-uslubiy asoslari belgilab berilgan, "Jismoniy tarbiya va sport" mutaxassisligi bo'yicha bitiruvchilarning fundamental nazariy va umumiy uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari mutaxassislarni amaliy faoliyati uchun zarur bilimlar bilan qurollantiradi. Chuqur nazariy tayyorgarlik bitiruvchilarning murabbiylik faoliyatida pedagogik ijodiyotiga zamin yaratadi.

Sport mashg'uloti nazariyasi va metodikasi fani barcha sport turlari uchun umumiy hisoblanadi: suzish, sport o'yinlari, yakkakurashlar, chang'i sporti, yengil atletika, og'ir atletika, intellektual turdagi o'yinlar, sportning texnik va amaliy turlari va h.o. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" fani sport mashg'uloti va uning tushunchalarini, tamoyillarni, mashg'ulot vositalarini va usullarini, tayyorgarlik turlarini, rejalashtirish, nazorat qilish va

hisobga olishlarni o'rgatadi.

“Sport nazariyasi”ni ko'p funktsionallik jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport universiteti, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv fanlaridir.

Sport nazariyasi - sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari va uning samaradorligini oshirish yo'llari haqidagi fan.

Sport nazariyasi fan sifatida sportning ijtimoiy-pedagogik hodisa sifatidagi obyektiv qonuniyatlarini tushunish, tavsiflash, tushuntirish va bashorat qilishga qaratilgan. U o'zining tadqiqot obyekti va predmetiga, o'ziga xos ilmiy tadqiqot usullariga ega va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Sport nazariyasining obyekti - sport ijtimoiy hodisa va inson faoliyati sohasi sifatida.

Sport nazariyasining maqsadi sport faoliyati jarayonlari va hodisalarining obyektiv qonuniyatlarini bilish, tavsiflash, tushuntirish va bashorat qilishdir.

Sport nazariyasi fan sifatida nisbatan yosh. U shakllanish va takomillashtirish bosqichida.

Sport nazariyasida uchta asosiy bo'lim mavjud:

1. Sport musobaqalari nazariyasi.
2. Sport tayyorgarligi nazariyasi.
3. Sport tanlovi nazariyasi.

Sport musobaqalari nazariyasi musobaqa jarayonida sport natijalarini olish (ishlab chiqarish) qonuniyatlarini o'rganadi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi sport faoliyati ishtirokchilari holatining yo'naltirilgan o'zgarishlar qonuniyatlarini o'rganadi. Sport mashg'ulotlari nazariyasini o'z ichiga olgan ushbu bo'lim sport nazariyasining eng puxta

ishlab chiqilgan qismidir.

Sport tanlovi nazariyasi sport guruhlarini samarali jalb qilish qonuniyatlarini o'rganadi.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, fan va hodisalar majmuida, sport sohasiga ta'luqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funksiyalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushiruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metodologik funksiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki empirik asoslari (tajriba yo'li bilan) – bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muxtoj ma'lumotlardir.



1-rasm.

2. Dastlabki nazariya asoslari qo'yidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko'p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini anglab yetishi va amaliy qayta tuzilishida aniq xaqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa anglab yetgan maqsadni o'z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma'lumotlardir.

3. Dastlabki logik asoslari – sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u hodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo'lgan bilimni ham ko'rsatadi.

4. O'zining nazariy qismi – bajarilgan mashqlardan yig'ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish tasdiqlashni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadbiiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi. Bu oqibatlarda majmui, sport bilan shug'ullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy guruh uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi. Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalarga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri;

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

- har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, xayotda turgan o'miga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirishga qaratilgan ta'simning amaliy natijasi;

- mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik-totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'payib boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi. ma'naviy - ahloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhiy va boshqalar sportining eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin hordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib hisoblanadi.

1.2. Sport mashg'ulotining asosiy tushunchalari

Sport nazariyasi – bilimning alohida sohasi. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fan sifatida insonlarni sport bilan shug'ullanishining umumiy qonuniyatlarini o'rganadi va o'rgatadi. Bu soha ham boshqa fanlar singari o'z tushunchalariga ega. Sport nazariyasining tushunchalariga quyidagilar kiradi: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, sport mashg'ulotlari, sport musobaqalari, sport formasi, jismoniy mashq va boshqalar. Ana shu tushunchalarning mazmuni va hajmini aniqlab olmasdan turib sport

mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p ayrim hodisalar hamda masalalarni to'g'ri tushunib olish mumkin emas, sport mashg'ulotlari nazariyasini o'rgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi. Xuddi mana shuning uchun ham sport mashg'ulotlari nazariyasi fanini bayon etish uning asosiy tushunchalarini aniqlab berishdan boshlanadi. Bu tushunchalarning hajmi va mazmuni o'zgarib kelgan, o'zgaraveradi ham. Bu tushunchalar jismoniy tarbiya va sport to'g'risida bizning bilimimiz va tajribamiz boyib borgan sari, amaliyot rivojlangan sari ular chuqurlashib, aniqroq bo'lib boraveradi. Tegishli amaliyotni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'zining ahamiyati jihatidan birdek muhimdir.

Sport lug'ati va terminologiyasiga ega bo'lish nafaqat ushbu soha mutaxassislarining, balki oddiy ona tilida so'zlashuvchilarning ham kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish shartlaridan biridir.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyot va qoidalarini umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi.

Sport nazariyasini xaqiqiyli sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va obyektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, fan tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

Sport (ing. *sport*) – 1) jismoniy tarbiyani tashkiliy qismi bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan, jismoniy va intellektual rivojlantirishning usul va vositasi; 2) musobaqalarni tashkil qilish, tayyorlash va o'tkazish tizimi.

Sport - odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning

jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar¹.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi. Sport quyidagicha farqlanadi; **bolalar sporti** - 3-1 o'smirlar toifasi(razryadi); **ommaviy sport** - 3, 2 kattalar toifasi; **zaxira sporti** - 1 kattalar toifasi va sport ustaligiga nomzodlar; **yuqori ko'rsatkichlar sporti** - sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari; **faxriylar sporti** - katta yoshdagi sportchilar uchun.

Jismoniy tarbiya - madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi.

Jismoniy tarbiyalash - yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon.

Sport tadbiri tashkilotchisi - o'z tashabbusi bilan sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs.

¹ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasining qonuni, 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son

Ommaviy sport - sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi.

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi.

Sportchi - tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs.

Sport bo'yicha agent - sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs.

Sport musobaqasi - imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish. Sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv.

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot.

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi - sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport

tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarni yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish.

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi.

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashg'ulot jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar.

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi.

Sport federatsiyasi (uyushmasi) - bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni - O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs.

Sportning texnik va amaliy turlari - sport natijalariga erishish uchun

sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir.

Trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashg'uloti, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs.

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari - milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari.

Havaskorlik sporti - sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Sportning harbiy-amaliy turlari - asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport bo'yliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni

tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

O‘zbekistonda sport harakati - g‘oyaviy kurashning kerakli sohasi bo‘lib, ommaga ta’sir ko‘rsatuvchi, insonda milliy ongini tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi: professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishi oliy shakli bo‘lib, inson faoliyat jarayoni ko‘p qirraliligi insonni jismoniy va ruhiy rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo‘linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog‘liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bo‘lishi, ko‘nikma, malakalarini yuqori sport ko‘rsatkichlari) tomoni mavjud.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omilli jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg‘uloti o‘qish va dam olish bilan qo‘shib olib borishni hisobga oladi.

Sport tayyorgarlik tizimi – bilim, vositalar, uslublar, shakillar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo‘lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg‘ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg‘ulotlari maxsus jarayonni o‘z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo‘yicha, sportchini yuqori ko‘rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar

organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. Sport mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishini ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va ruhiy o'zgarishlarning murakkab majmuasi yuzaga keltirib, natijada “mashq bilan chiniqqanlik”, “tayyorgarlik”, “sport formasida bo'lishlik” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “Mashq bilan chiniqqanlik” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'lgan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

Mashq bilan chiniqqanlik - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Tayyorgarlik darajasi atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

Sport ko'rsatkichlari - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanganligini ko'rsatadi.

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

Sport tasnifi - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir. O'zbekiston Respublikasida yagona sport tasnifi mavjud (2011-y. 23. 12. 1166-son). Unga

muvofig sportchilarga quyidagi respublika toifalari va sport unvonlari beriladi:

bolalar sporti: 3-, 2-, 1- o'smirlar toifasi.

ommaviy sport: 3-, 2- toifa.

zaxira sporti: 1- toifa va "Sport ustaligiga nomzod" (SUN) yoki "O'zbekiston grossmeysteriga nomzod"

yuqori natijalar sporti: "O'zbekiston sport ustasi" (SU) yoki "O'zbekiston grossmeysteri", "Xalqaro toifadagi sport ustasi" yoki "Xalqaro grossmeyster"

Bob bo'yicha xulosalar

Sport nazariyasi o'quv fani sifatida "Jismoniy tarbiya" mutaxassisliklari talabalari uchun maxsus fanlar sikliga kiritilgan.

O'quv kursi sport sohasi mutaxassislarining keng kasbiy dunyoqarashi, qarashlari va e'tiqodlarini shakllantirish, kasbiy pedagogik bilim, ko'nikma va malakalar tizimini rivojlantirish, shuningdek, ilmiy-amaliy tadqiqot ko'nikmalarini egallashga qaratilgan.

Sport nazariyasi - sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari va uning samaradorligini oshirish yo'llari haqidagi fan. Sport nazariyasi fan sifatida sportning ijtimoiy-pedagogik hodisa sifatidagi obyektiv qonuniyatlarini tushunish, tavsiflash, tushuntirish va bashorat qilishga qaratilgan.

O'zaro bog'liqlikka ega bo'lmagan sport turlarini (og'ir atletika va shashka) musobaqa ruhi va sport tayyorgarligi tizimi birlashtiradi.

Sportdagi natijalar sportchi organizmiga ta'sir etuvchi har qanday omillarga bog'liqdir. Sport nazariyasi inson faoliyati sohasini qamrab oluvchi har qanday bilimlarga tayanadi, shuning uchun ham sport nazariyasi integral fan hisoblanadi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Fanning ilmiy tuzilishi

- 1) Sport mashg'ulotining asosiy maqsadi va vazifalari.
- 2) "Sport tayyorgarligi tizimi" tushunchasini ochib bering.
- 3) Nima uchun sport nazariyasi o'z ichiga nafaqat pedagogik bilimlarni oladi, balki medicina, psixologiya, ijtimoiy, iqtisodiy inson faoliyatining boshqa aspektlarini ham kiritadi.

Sport mashg'ulotidagi asosiy tushunchalar.

- 1) "Sport" tushunchasini aniqlash.
- 2) Sport mashg'ulotida nima tekshirishning fani va obyekti hisoblanadi?
- 3) "Jismoniy madaniyat" va "sport" tushunchalarining o'zaro bog'liqligi va farqi nimada?
- 4) Sport tasnifi.
- 5) "Halqaro sport ustasi", "Xizmat ko'rsatgan sport ustasi" unvonlari qachon beriladi?
- 6) "Sport tayyorgarligi" va "Sport tayyorlanganligi" tushunchalarining o'xshashligi va farqi.

Referatlar uchun mavzular.

1. Sport tayyorgarligi tizimini rivojlanishning tarixi.
2. Sport mashg'ulotini davrlashtirishning rivojlanishni tarixi.

Mustaqil ta'lim uchun mavzular:

1. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi" fanning rivojlanish tarixi.
2. Jamiyatda sport funksiyasining ahamiyati.
3. Sport mashg'ulotlarini atamallari.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni. 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.

2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

3. Vasilkov A.A. Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

4. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

5. Rahimov M.M. - Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

6. Bleer A.N., Suslov F.P., Tishler D.A. Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar-spravochnik. Moskva. Akademiya. 2010.

II BOB. SPORT TURLARI VA ULARNI TASNIFLANISHI

Sport turlarining ko'plab rang-barangligi bir necha xil tasniflarning paydo bo'lishiga olib keldi, ular har tomondan sport turlarini mavsum bo'yicha guruhlariga bo'ladi (qishki, yozgi), rivojlanishning yo'nalishi (atletik, intellektual), sport anjomlari (chang'i, konki, velosiped) va boshqalar. Sport dissiplinalari sport turlari tarkibiga kiradi, masalan, yengil atletikada turli xil yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar.

2.1. Sportning tarixiy shakllangan tasnifi

Sport inson hayotidagi ko'p qirrali hodisadir. Antik davrda paydo bo'lgan sport insoniyat jamiyati bilan birga uning ehtiyojlari, texnik taraqqiyoti va jamiyat madaniyatiga mos ravishda rivojlandi. Hozirgi vaqtda sport murakkab ijtimoiy hodisadir. Sport rivojlanish mahsuli bo'lib, u muayyan ijtimoiy sharoitlarga qarab turli xil xususiyatlarga ega bo'lgan ijtimoiy madaniyat elementlariga kiradi.

Zamonaviy dunyoda sport turlarining 200 dan ortiq turlari mavjud. Masalan, O'zbekistonda musobaqa qoidalari, harakatlari, musobaqalashish usullari jihatidan farq qiluvchi 100 ga yaqin sport turlari mavjud. Ularning har biri o'zining musobaqa turi, qoidalari, maxsus harakatlar majmui, kurash va musobaqa usullari bilan ajralib turadi. Eng keng tarqalgan sport turlari qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Dunyoda keng tarqalgan barcha sport turlarini musobaqa predmeti xususiyatlariga va jismoniy faoliyat xarakteriga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

1-guruh – yuqori harakat va ruhiy faollik bilan bog'liq bo'lgan **sportning atletik turlari**. Bu guruhga ko'p sport turlari kiradi (yengil va og'ir atletika, chang'ida yurish, yakkakurash, suzish va hokazo). Ushbu sport turlari bo'yicha sport yutuqlari sportchining o'z harakat qobiliyatiga bog'liq.

2-guruh – **sportning texnik turlari**. Yuruvchi maxsus texnik vositalarni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (motokross, avtosport, samolyot sporti, yaxta va boshqalar). Bunday turda sport natijasi o'zi yuruvchi texnik vositalar sifatiga va ularni boshqarish qobiliyatiga bog'liq.

3-guruh – maxsus **sport qurollaridan**(miltiq, kamon, pistolet va boshqalar) **foydalanish**, maxsus qurollardan qat'iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari.

4-guruh – **model - konstruktorlik**, modellar imkoniyati natijasini taqqoslash (aviamodel, kema modeli, avtomobilni yasash va hokazo).

5-guruh – **joylarda harakatlanish**: turizm (piyoda, suvda, otda, velosipedda, chang'ida, motosiklda, avtomobilda), alpinizm, qoyaga chiqish.

6-guruh – **abstrakt – kompozitsion fikrlash** (shaxmat, shashka, bridj, kompyuter o'yinlari va boshqalar).

7-guruh – **ko'pkurash**, har – xil sport turlaridan tashkil topgan ko'p kurash (o'n kurash, besh kurash, triatlon).

8-guruh – **hayvonlar bilan birga**: ot sporti, xizmat itlarini tarbiyalash.

9-guruh – **sportning ekstremal turlari**: velosipedda, motosiklda, avtomobilda va hokazo.

10-guruh – **sportning artistik turlari**: balet, raqs, sirk.

Musobaqalashuv jarayonida harakat yuklamalarini tavsiflari bo'yicha tasniflanishi

1. **Sportning siklik turlari** (yurish, yugurish, suzish, eshkak eshish va boshqa).

Sportning siklik turlari - bu harakatlarning bir siklda takrorlanishiga asoslangan sport turlari. Bunday sport turlarida g'olibni aniqlashda harakat tezligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

2. **Sportning asiklik turlari** (sakrashlar, uloqtirishlar, yakkakurash va boshqa).

Asiklik sport turlari - bajarilishi davomida harakatlanish tartiblari va tabiati keskin o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Ushbu turdagi mashqlarga barcha sport o'yinlari, jang san'ati, uloqtirish va sakrash, gimnastika va akrobatik mashqlar, suv va tog' chang'isi, figurali uchish mashqlari kiradi. Shuningdek, asiklik mashqlar, ularni amalga oshirish jarayonida kuchning keskin o'zgarishi bilan ham tavsiflanadi. Bu nafaqat musobaqalashuv vaqtida, balki o'quv mashqlari uchun ham amal qiladi (masalan, parametrlarni turli tezlikda takroriy yugurish).

3. Yuqori harakat faolligi bilan (atletik): yugurish, suzish, og'ir atletika, eshkak eshish, velosiped va boshqalar.

Jismoniy, ruhiy fazilatlarining eng yuqori namoyon bo'lishi va yuqori harakat faolligi bilan ajralib turadigan sport turlari. Ushbu turdagi sport yutuqlari sportchining o'z harakat qobiliyatiga bog'liq.

4. Past jismoniy faollik bilan (ot sporti, model sporti, avtosport).

5. Harakat faolligi bo'lmagan sport turlari: (shaxmat, shashka, bridj, kompyuter o'yinlari).

Boshqa tasniflar

Sportning qishki turlari: chang'i, konkida yugurish, chana va qor, muz bilan bog'liq bo'lgan boshqa turlar.

Qishki sport turlari yoki qishki sport mashg'ulotlari qor yoki muz ustida musobaqalashadigan sport turlari yoki musobaqalashuvi bo'lmagan dam olish tadbirlaridir. Ularning aksariyati chang'ida uchish, konkida uchish va chanada uchish turlaridan iborat.

Sportning yozgi turlari: yengil va og'ir atletika, suzish va hokazolar, yozda o'tkazilishi mumkin bo'lgan turlar.

Yozgi sport - bu odatda faqat yilning issiq oylarida mumkin bo'lgan sport turlari. An'anaga ko'ra, yozgi sportning eng mashhur turlari bo'yicha

musobaqalar ochiq havoda o'tkaziladi, ammo boshqa ko'plab sport turlari bo'yicha musobaqalar yilning istalgan vaqtida o'tkazilishi mumkin, chunki sport zallari, stadionlar va suzish havzalari maqbul sharoitlarni yaratishi mumkin.

Qishki sport turlaridan farqli o'laroq, yozgi sport turlari ancha xilma-xildir. Zero, bu yerda nafaqat yozda o'tkazilishi mumkin bo'lgan sport turlari, balki butun mavsumiy sport turlari ham taqdim etilgan.

Sportning Olimpiya turlari: Olimpiya o'yinlariga kiritilgan sport turlari.

Olimpiya sport turlari yozgi Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadi. 2020-yilgi yozgi Olimpiya o'yinlari 33 ta sport turini o'z ichiga olgan, 2022-yilgi qishki Olimpiya o'yinlari 7 ta sport turini o'z ichiga oldi. Bundan tashqari, Olimpiya o'yinlari dasturiga yangi sport turlari va dissiplinalari qabul qilish jarayoni doimiy ravishda davom etmoqda.

Sportning Olimpiya o'yinlariga kiritilmagan turlari: shaxmat, shashka, karate, triatlon va boshqalar.

2.2. Sport turlari va dissiplinalari

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi. Sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi.

Sport turi bir yoki bir nechta sport tarmog'i (dissiplina)ni o'z ichiga olishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasida belgilangan tartibda e'tirof etilgan sport turlari va sport turining tarmoqlari, sport turlari reestriga kiritiladi.

Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish hamda ularni

sport turlari reestriga kiritish tartibi, shuningdek ushbu reestrni yuritish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sport turining tarmogʻi (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega boʻlgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini oʻz ichiga oladigan sport turining qismi.

Sport turlari va dissiplinlarini:

Yengil atletika – turlari: qisqa masofaga yugurish – 60, 100, 200, 400 m; oʻrta masofa – 800, 1500 m; uzoq masofa – 3000, 5000, 10000 m; oʻta uzoq masofalar – 15 va 20 km; marafon – 42 km 195 m; uzoq marafon 100 km va undan ortiq; kross – 3,5 km; toʻsiqlar osha yugurish – 3000 m; yugurib kelib balandlik va uzunlikka sakrash; langar choʻp bilan balandlikka sakrash; yadro itqitish; disk, nayza, bosqon uloqtirish; 110, 200 va 400 metr ga gʻovlar osha yugurish; ayollar koʻpkurashi (yetti kurash – 100 metr ga gʻovlar osha yugurish, 200 va 800 metr ga yugurish, balandlik va uzunlikka sakrash, yadro itqitish, nayza uloqtirish); erkaklar koʻpkurashi (oʻn kurash – 100, 400 va 1500 metr ga yugurish, 110 metr ga gʻovlar osha yugurish, uzunlik va balandlikka sakrashlar, langar choʻp bilan sakrash, yadro itqitish, disk va nayza uloqtirish); sportcha yurish 5, 10, 20, 50 km.ga.

Ogʻir atletika - turlari: shtanga (dast koʻtarish, siltab koʻtarish), tosh koʻtarish sporti(gira); fitnes (kulturizm, bodibilding).

Suv sporti – turlari: suzish – 50, 100, 200, 400, 1500 metr ga (usuli: erkin (koʻkrakda kroll), chalqancha kroll, brass, baterflyay; sinxron suzish; amaliy turlari: trampolin va vishkadan sakrash; suv polosi; baydarka va kanoeda eshkak eshish; sportning yelkanli turi; akvaerobika; syorfing; suv changʻisi (slalom va trampolindan sakrash).

Gimnastika: – turlari: sport gimnastikasi (sport anjomlarida: xalqa, ot (kon), xari (yakka choʻp), turnik, parallel brusyalar, turli balandlikdagi brusyalar, erkin mashqlar, tayanib sakrash) va badiiy gimnastika (erkin

mashqlar, lenta, bulava, to'p bilan); akrobatika; ritmik gimnastika (sheyping, aerobika, stretch, xip - xop aerobika, kallanetika va boshqalar).

Yakka kurash: – *turlari:* klassik kurash (yunon – rum); erkin kurash, sambo; dzyu-do; djiu-djitsu; aykido; ushu (kun–fu); sumo, taekvando; boks; tay boks; karate; armrestling va boshqalar.

Chang'i sporti: – *turlari:* 1 km.dan 50 km. masofagacha erkin usulda poyga va estafetalar; biatlon (poyga, o'q otish bilan birga); chang'i ikki kurashi (tranplindan sakrash va poyga); tog' ikki kurashi (tezkor tushish va slalom); tog' uch kurashi (slalom, gigant-slalom va tezkor tushish); tramplindan sakrash; fristayl; tezkor tushish; slalom; gigant-slalom; snoubord (tushish va akrobatika); chang'i turizmi*.

Konki sporti: – *turlari:* 500 m.dan 5000 m. masofagacha yugurish; muz ustida sport raqslari (yakkalik va juftlik); konkida sinxron uchish, figurali uchish (yakkalik va juftlik); kerling*; chana sporti; bobsley, to'p va shaybali xokkey*, short-trek.

Sport va bal raqslari: – *turlari:* sport raqslari, bal raqslari (lotin amerika va yevropacha).

Sport o'yinlari: – *turlari:* futbol (klassik, mini, futzal, plyaj futboli va amerikanacha), basketbol, voleybol (klassik va plyaj), xokkey* (shayba bilan, to'p bilan, chim ustida, suv polosi*), tennis (katta va stol tennisi), badminton, gandbol, gorodki, lapta, kegli, beysbol, softbol, golf, motobol*, bilyard, regbi, kyorling* va boshqalar.

Sportning intellektual turlari: – *turlar:* shaxmat, shashka, karta o'yinlari, kompyuter o'yinlari, domino va boshqalar.

Joylarda harakatlanish: – *turlari:* turizm (piyoda, suvda, chang'ida, velosiped, avtomobilda); alpenizm va qoyaga chiqish; yozgi va qishki orientirovka; kross; suv ostida orientirovka va boshqalar.

Ot sporti: – *turlari:* poygalar va krosslar, to'siqlardan oshish, uch

kurash, ot o'yinlari, (polo, pushbol, uloq va boshqalar), otda ov qilish.

Velosiped sporti: - *turlari:* shosseda poyga, lider ortidan poyga, tandemda poyga, velokross trek (sprinter poygasi), ko'pkurash, velobol*, figurali uchish, to'siqlardan o'tish, velotur va ko'pkunlik poyga, veloturizm*.

Otish sporti: - *turlari:* kamondan, arbaletdan, pistoletdan, miltiqdan otish, darts; ov sporti; biatlon*.

Qilichbozlik (fextovanie): – *turlari:* rapira, shpaga, qilich.

Model-konstruktorlik: – *turlari:* kema modeli, aviamodel, raketa modeli, temir yo'l modeli.

Sportning texnik turlari: – *turlari:* motosikl sporti (motopoyga, motokross, spidvey, motobol*); avtomobil sporti(avtopoyga (formula bir, ikki, uch), avtokross; uchish sporti (samolyot, planer, parashyut va havo sharlarida, deltaplan va aviadeltaplada), suv – motor sporti; yelkanli sport, motochana sporti, vertolyot sporti.

Sportning amaliy turlari – *turlari:* o't o'chirish amaliy sporti; harbiy-amaliy sport, tog'-qutqarish sporti; baliq ovi sporti (suv osti va ustida); xizmatchi itlar sporti; fillar ustida polo; tuya va tuyaqushlarda poyga; it va bug'ular qo'shilgan chanalarda poyga.

Sport ko'pkurashi – *turlari:* yengil atletika ko'pkurashi (ayollar va erkaklar); zamonaviy besh kurash (otda poyga, otish, qilichbozlik, suzish, kross); triatlon (suzish, shosse poygasi, marafon); gimnastika ko'pkurashi*, chang'i ikkikurashi*(sakrash va poyga); tog' ko'pkurashi va boshqalar.

Izoh. * - bir vaqtda bir necha sport turlariga mansub bo'lgan dissiplinalar.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport turlarini o'ziga xos xususiyatlariga va belgilariga qarab bir necha tasniflarga bo'lish mumkin. (o'yin, mavsumiy, dissiplinalar yig'indisi va boshqalar).

Sport turlarini unga kiruvchi dissiplinalardan (*turlardan*) farqlay olish kerak. Sport turlari qoida bo'yicha asosiy belgisi va holatlari bo'yicha tasniflarga ajratiladi, masalan, chang'i sportini qor va chang'i bilan bog'liq bo'lgan sport turlari; konkida yugurishni – muz va konki bilan bog'liq bo'lgan sport turlari; suv sportini – suv bilan bog'liq bo'lgan sport turlari. Sportning aralashgan turlari ham bo'lib, ularda bir necha tur birlashgan bo'ladi; triatlon – suzish, velosipedda shosse poygalari va marafon; suv polosi – suzish va sport o'yini; zamonaviy besh kurash – ot sporti, qilichbozlik, otish, suzish va kross; biatlon – o'q otish va chang'i poygasi va boshqalar. Aralash turlardagi sport tayyorgarligi sportning bir necha turlariga bo'ysunadi.

Shunday qilib, shuni ta'kidlash mumkinki, sport - mustaqil birlik sifatida shakllangan, o'z fani, qoidalari, muayyan tartib yoki harakat uslubiga ega bo'lgan tarixan shakllangan sport faoliyati turi. Sport turlarining xilma-xilligi va ularning ommaviylashuvi tufayli har kim o'ziga mos sport turini topib, jismonan va ma'naviy jihatdan kamol topishi mumkin.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

1. Sport turlarining tasniflari qaysi belgilariga qarab aniqlanadi?
2. Bir nechta tasnifga taalluqli bo'lgan sport turlari.
3. "Sport turi" va "Sport dissiplinasi" tushunchasining tafovuti.
4. Sport turlari qanday ko'rsatkichlari bo'yicha birlashadi?
5. Ko'pkurashni shunday turini aytinki, unga sportning bir turi va har-xil turlari kiritilgan bo'lsin.
6. Nima uchun yengil atletikani "Sportning qirolichasi" deb ataladi?
7. Sportning qaysi turlarida hayvonlar ishtirok etadi?

Referat uchun mavzular.

1. Sport turlari tasnifining rivojlanish tarixi.
2. Zamonaviy Olimpiada o'yinlarida sport turlarining tasnifi.

Mustaqil ta'lim uchun mavzular.

1. Sport turlarini tasnifini tizimlashtirish.
2. Zamonaviy Olimpiada o'yinlari dasturiga sport o'yinlarini kiritish tizimi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni. 2015-yil 4-sentyabr, O'RQ-394-son.
2. A.A. Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
4. L.P. Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
5. R.S. Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
6. A.N.Bleer, Suslov F.P., Tishler D.A. Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar-spravochnik. Moskva. Akademiya. 2010.

III BOB. SPORT MUSOBAQALARI TURLARI, USULLAR VA BAHOLASH

Sportning har bir turida musobaqalarni o'tkazish va hakamlik qoidalari bo'lib ular bo'yicha g'oliblar yoki g'olib jamoalar aniqlanadi.

Ko'plab sport turlarida g'oliblarni aniqlashda hakamlik obyektiv ko'rinishda bo'ladi. Masalan: masofani bosib o'tish vaqtini aniqash, ko'tarilgan snaryadni og'irligi, masofa, otishlar sonini, gollar, uzatish, urishlar aniqlanadi (hakamning shaxsiy xulosalaridan holi). Ayrim sport turlarida esa g'oliblarni aniqlash bajarish mahoratiga va harakat elementlarining bajarish texnikasini tomoshaga oid estetik bahosiga qarab ballar hisobida subyektiv baholanadi.

Musobaqalar – chiqib ketish usuli bilan(yutqazgan chiqqib ketadi); aylana usulida: har biri har biri bilan o'ynaydi, g'olib eng ko'p ochkolar to'plagan bo'ladi; aralash usulda: turli saviyadagi sportchilarda aralash gandikap usulida o'tkaziladi.

3.1. Sport natijalarini aniqlash

Sport natijasi - bu sportchi yoki jamoaning musobaqalashuv faoliyati natijalarining miqdoriy o'lchovidir.

Sport natijasi - sportchi yoki sport jamoasining sport turlari va yutuqlari imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish ko'rsatkichi, sportda belgilangan mezonlar bo'yicha baholanadi (L.P. Matveyev).

Sport natijalarini aniqlash sport turlarini musobaqalashish xususiyatlariga qarab to'rtta guruhga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh – **obyektiv**, bu guruhdagi natijalar vaqt bilan, masofa bilan, snaryadning massasi va aniq mo'ljal bilan o'lchanadi. Ushbu guruhni ikkita kichik guruhga bo'lish mumkin:

- musobaqalashuv jarayonining nisbatan doimiy bir xil tashqi

sharoitlariga ega bo'lgan sport dissiplinalari (yengil va og'ir atletika, suzish, trekda velosipedda yurish, otish va boshqalar);

- musobaqaning beqaror tashqi sharoitlari, yo'llar holatining o'zgaruvchanligi va tashqi ob-havo sharoiti, suv oqimlariga bog'liq bo'lgan sport dissiplinalari (chang'i, tog' chang'isi, yelkanli sport, konkida uchish, magistralda velosipedda uchish, eshkak eshish, triatlon va boshqalar);

Ikkinchi guruh – **subyektiv**, hakamlar tomonidan, ballar bilan aniqlanadi. Bu guruhga sport natijalari bajarilgan kombinatsiyalar yoki individual mashqlarning murakkabligi va go'zalligiga ko'ra, hakamlar tomonidan belgilanadigan subyektiv ravishdagi ballga bog'liq bo'ladigan sport turlarini kiritish mumkin. Ushbu guruhni ham ikkita kichik guruhga bo'lish ham mumkin:

- umumiy shartli ball qo'yiladigan sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, sinxron suzish va boshqalar);

- yakuniy ball ikki xil ko'rsatkichdan iborat bo'lgan sport turlari. Masalan, chang'ida sakrash (parvoz masofasi va sakrash uslubini baholash); figurali uchish (mashqni ball bo'yicha baholash va umumiy taassurotga ko'ra hakamlar tomonidan berilgan o'rinlar yig'indisi).

Uchinchi guruh – **natija bo'yicha**: gollar, o'tkazib yuborilgan zarbalar, uzatishlar. Uchinchi guruhda uchta kichik guruhni ajratish mumkin:

- reglament bilan chegaralangan ma'lum vaqt davomida natija ko'rsatadigan sport turlari (futbol, xokkey, qo'l to'pi, basketbol va boshqalar);

- cheklangan musobaqalashish vaqtiga qaramay, tezlashtirilgan g'alabaga erishish mumkin bo'lgan sport turlari (kurash, boks, qilichbozlik, shaxmat va boshqalar);

- musobaqalashuv vaqti cheklanmagan, ammo g'alaba belgilangan yakuniy hisob bilan aniqlanadigan sport turlari (tennis, stol tennisi, voleybol, gorodki va boshqalar).

To'rtinchi guruh – ballar yig'indisi bo'yicha. Ushbu guruh murakkab sport turlarini - ko'pkurashni birlashtiradi, bunda natijalar o'z tarkibidagi sport dissiplinalari bo'yicha ko'zda tutilgan musobaqa qoidalariga muvofiq baholanadi (zamonaviy besh kurash, yengil atletikaning o'n va sakkiz kurashi, chang'i ikki kurashi, gimnastika ko'pkurashi va boshqalar).

3.2. Musobaqa turlari va musobaqalarni o'tkazish usullari

Sport musobaqasi – sportchilar va jamoalar imkoniyatlarini namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish. Sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv.

Sport mashg'ulotlarida tizimida sport musobaqalarning vazifalari ahamiyatli va xilma-xildir. Yirik rasmiy musobaqalar sportchilarni uzoq yillik tayyorlov bosqichlarining cho'qqisi hisoblanadi.

Asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zarurati ko'proq darajada butun mashg'ulot tizimining tuzilishi va mazmunini belgilaydi.

Boshqa musobaqalar saralash yoki nazorat xarakteriga ega bo'lishi mumkin, turli xil texnik va taktik vazifalarni, raqobatbardosh tajribaga ega bo'lish vazifalarini hal qiladi.

Shuning uchun sport tayyorgarlik tizimida quyidagi musobaqalar farqlanadi:

- 1) nazorat musobaqalari;
- 2) tayyorgarlik musobaqalari;
- 3) saralash musobaqalari;
- 4) yo'naltiruvchi musobaqalar;
- 5) asosiy musobaqalar.

1. Nazorat musobaqalari sportchining tayyorgarlik darajasini nazorat qilish maqsadida o'tkaziladi. Ushbu musobaqada mashg'ulotlarning o'tgan bosqichining samaradorligini tekshiriladi, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, texnik va taktik mukammallikni baholanadi, musobaqalashish jarayonida kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi.

Nazorat musobaqalari natijalarini hisobga olgan holda keyingi mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqiladi, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etiladi.

Nazorat funksiyasi turli darajadagi rasmiy musobaqalar tomonidan ham, maxsus tashkil etilgan nazorat musobaqalari tomonidan ham amalga oshirilishi mumkin. Ularning dasturi saralash yoki asosiy musobaqalar dasturidan sezilarli darajada farq qilishi mumkin va tayyorgarlikning individual tomonlari darajasini nazorat qilish zarurligini hisobga olgan holda tuzilishi mumkin.

2. Tayyorgarlik musobaqalari - ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirishdir. Musobaqalashuv jarayonining turli vaziyatlarida oqilona taktik qarorlarni ishlab chiqish, musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish, o'ziga xos jismoniy sifatlarni takomillashtirish kabi vazifalarni hal qiladi.

3. Saralash musobaqalari. Ushbu musobaqalar natijalariga ko'ra jamoalar tarkibi shakllanadi, asosiy musobaqalarga ishtirokchilar tanlanadi. Saralash musobaqalarida sportchiga ma'lum bir o'rinni egallash, nazorat me'yorini bajarish vazifasi qo'yiladi, bu esa unga jamoaga kirish imkonini beradi.

4. Yo'naltiruvchi musobaqalar. Ushbu musobaqalarda sportchi asosiy musobaqalarda amalga oshirishni maqsad qilgan musobaqa faoliyati modeli ishlab chiqiladi. Yo'naltiruvchi musobaqalar asosiy musobaqalar shartlariga imkon qadar yaqin sharoitlarda o'tkazilishi kerak.

5. Asosiy musobaqalar. Ularda sportchi eng yuqori natijalarga erishish, jismoniy, texnik, taktik va aqliy imkoniyatlarini to'liq safarbar qilish va namoyon etishga e'tibor qaratadi. Asosiy musobaqalarda qatnashishdan maqsad g'alaba qozonish yoki eng yuqori o'rinni egallashdir.

Mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlik va nazorat musobaqalari katta o'rin tutadi. Musobaqa davrida saralash bosqichidan o'tgan sportchilar uchun yo'naltiruvchi musobaqalari rejalashtiriladi.

Turli musobaqalarning ahamiyati va o'rni asosan uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga bog'liq. Shunday qilib, uzoq muddatli tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida faqat tayyorgarlik va nazorat musobaqalari rejalashtirilgan. Ular kamdan-kam hollarda o'tkaziladi. Sportchilarning malakasi oshishi bilan uzoq muddatli mashg'ulotlarning keyingi bosqichlarida musobaqalar soni ko'payadi, saralash va asosiy musobaqalar musobaqa amaliyotiga kiritiladi. Ularning soni va ahamiyati sport mahorati bosqichida ortadi.

Musobaqalarni rejalashtirishda bir qator qoidalarni hisobga olish kerak:

- sportchi o'zining jismoniy, texnik-taktik va aqliy imkoniyatlari bo'yicha belgilangan vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan taqdirdagina musobaqalarda ishtirok etishga jalb etilishi kerak;

- musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ular yo'nalishi va qiyinchilik darajasi bo'yicha uzoq muddatli mashg'ulotlarni tuzilishning vazifalari va xususiyatlariga qat'iy mos kelishi kerak;

- mashg'ulot va musobaqa amaliyotining nisbatini shunday rejalashtirish kerakki, u, sportchini tayyorlash jarayonini samarali amalga oshirsin, sportchining saralash va asosiy musobaqalardagi imkoniyatlarini to'liq ochib bersin.

Musobaqa turlari

1. Nazorat testlari, prikidkalar, turnir, saralash, rasmiy va norasmiy (o'rtoqlik) uchrashuvlar.

2. Shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy – jamoaviy.

3. Geografik hudud bo'yicha: **mintaqaviy** (tuman, viloya, respublika), **kontinental** (Osiyo, Yevropa, Amerika, Afrika) va **qit'alararo** yoki **butun jahon** (Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlari).

4. Klub, ko'ngilli sport jamiyatlari.

5. Kvalifikasion (sport razryadlari beriladi) va nokvalifikasion (sport razryadlari berilmaydi).

Musobaqalarni o'tkazish usullari.

Musobaqalarni o'tkazishning u yoki bu usulini tanlash sport turiga va ushbu shakldagi musobaqalarni o'tkazish an'alariga, musobaqaning maqsadlariga, ishtirokchilar soniga va o'tkaziladigan joyga bog'liq.

Sportda, asosan, musobaqalarni o'tkazishning quyidagi usullari mavjud: aylana, chiqib ketish va aralash usuli.

1. **Aylana usuli**- bunda har bir o'yinchi yoki jamoa navbati bilan o'zaro uchrashadi. Uchrashuvlarning natijalari (g'alabalar, mag'lubiyatlar, duranglar) ballar bilan baholanadi va sportchi yoki jamoa tomonidan egallangan o'rinni aniqlashda hisobga olinadi. G'olib eng ko'p ochko to'planishi bilan aniqlanadi.

2. **Chiqib ketish usuli** (kubok, Olimpiya usuli): musobaqalar bosqichi 1/32, 1/16, 1/8, 1/4 (chorak final), 1/2 yarim final, final. Shu tarzda o'tkaziladigan musobaqalarda yutqazgan ishtirokchi (jamo) keyingi musobaqalardan chetlashtiriladi.

3. **Aralash usul** - unda musobaqalarning turli bosqichlari aylana va chiqib ketish usullari ishtirok etadi.

4. **Gandikap usuli** - bo'yicha, bunda kuchsizroqqa imkoniyat beriladi. Masalan, sport ustasi 100 metrga, maktab o'quvchisi 60 metrga yuguradi, start va finish umumiy bo'ladi. Turli toifaga ega bo'lgan sportchilar bor bo'lgan fizikultura

va sport jamoalarida qoʻllaniladi. Musobaqani bu usuli musobaqalarga tayyorlanish usullaridan hisoblanadi.

5. Natija uchun, yuzma – yuz va sitrdan oʻtkazilgan sport kurashidagi natija boʻyicha aniqlanadi: uzunlikka sakrash, balandlikka va balandlikka langar choʻp bilan sakrash, nayza uloqtirish, molot irgʻitish, yadro itqitish, gimnastika va boshqalar.

Sport harakati

I. Ommaviy sport

1.1 Umumtaʼlim maktablarida bolalar sporti, SM, ISM.

1.2 Talabalar sporti, sport jamiyatlari.

1.3 Sogʻlomlashtirish – rekreativ sport.

II. Nogironlar sporti

2.1 Havaskorlar yoki tayanch punkitiga (bazali) ega

2.2 Yuqori natijalar sporti

III. Yuqori natijalar sporti

3.1 Havaskorlar sporti.

3.2 Professional sport.

3.3 Professional – tijorat sport.

3.4 Tomoshabop - tijorat sport.

IV. Koʻngilli sport jaiyatlari va klublari.

Koʻngilli sport jamiyatlari biror boshqarmaga qarashli boʻladi: IIB – “Dinamo”, qurolli kuchlar MHSK, oliy oʻquv yurtlari talabalari va oʻqituvchilari “Talaba sport”, temir yoʻlchilar – “Lokomativ” va hokazolar.

Sport turlari boʻyicha jamoalar Milliy sport federasiyalariga birlashadi: futbol fedratsiyasi, yengil atletika fedratsiyasi va hokazolar.

Milliy sport federasiyalari Halqaro sport federasiyalariga kiradi: Butun jahon futbol fedratsiyasi (FIFA), jahon xokkey fedratsiyasi, jahon suzish fedratsiyasi va boshqalar.

Professional va havaskor sportchilar

Sportchilarning professional va xavaskorga bo'linishi XIX asrning oxirlari va XX asrning boshlarida ro'y berdi. Bu hodisa zamonaviylikning birinchi Olimpiada o'yinlari arafasida sodir bo'ldi. U paytda faqat boy jentelmenlar havaskor sportchi bo'lishi mumkin deb hisoblanar edi. Professional sportchi har qanday jabhada ishlashi mumkin edi. So'ngra Olimpiya qo'mitasi tomonidan qabul qilgan qaroriga ko'ra, sportchining sportdagi faoliyati uning daromad manbai hisoblanmasa u havaskor sportchi hisoblanadi, deyildi. Hozirgi kunda sportning ko'p turlarida professional sportchilarning iqtisodiy farovonligini asosini sport bilan shug'ullanish tashkil etadi.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport natijasini aniqlashning asosiy tizimi obyektiv (natijalarni maxsus jihozlar bilan aniqlash), subyektiv (harakat go'zalligini va texnikasini baholash), aralash hisoblanadi.

Musobaqalar chiqib ketish (yutqazgan - chiqib ketadi), aylana usuli (hamma bir-biri bilan o'ynaydi), aralash va gandikap usuli (kuchsizni kuchli bilan o'ynaganda yuta olishiga imkon berish, buning uchun kuchsizga imkon beriladi) bilan o'tkaziladi. Sport harakati davlat, jamoat va hususiy ko'ngilli sport jamiyatlari va klublari orqali birlashtiriladi.

Sportchilarni tayyorlash bilan sport maktablari (SM) va aniq bir sport turi bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktablari (ISM) shug'illanadi.

Havaskor sportchi tushunchasi uning sport bilan shug'illanishi asosiy ish faoliyati va daromad manbai hisoblanmaydigan shaxsdir. Professional sportchi tushunchasi - sport bilan shug'illanishi uning asosiy daromad manbai hisoblangan shaxsga tegishli.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sport musobaqalari turlari, usullar va baholash

1. Musobaqa g'oliblarini aniqlashning qanday tizimlari mavjud?
2. Sportda obyektiv baholash tizimi.
3. Sportda subyektiv baholash tizimi.
4. Turli darajadagi kalendar musobaqalarining bosqichma – bosqichligi.
5. Qaysi qit'alarda qit'a musobaqalari o'tkazilmaydi?
6. G'oliblarni aniqlashning qanday tizimi bor?
7. Kubok chempionatlarining kalendar chempionatlar musobaqalardan farqlanish tizimi.
8. Olimpiada o'yinlarida musobaqalar aralash sistemada o'tkaziladigan sport turlari.
9. Qaysi ko'rsatkich bo'yicha ko'ngilli sport jamiyatlari birlashadi?
10. Zamonaviy Olimpiada o'yinlarida sportchilarni qaysi belgilari bo'yicha professional va havaskorlarga bo'lingan?
11. Sportchi – professional va havaskor sportchi tushunchalarini hozirgi zamonda aniqlanishi.

Amaliy vazifalar.

1. Musobaqa o'tkazish to'g'risida Nizom ishlab chiqish (talaba sport turini o'zi tanlaydi).
2. Sport o'yinlari bo'yicha kalendar reja – grafigini tuzib chiqish (sport turini talaba o'zi tanlaydi).

Referatlar uchun mavzu:

1. Umumta'lim maktablarida yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari va hakamlilik.
2. Musobaqalarni o'tkazish to'g'risidagi Nizom.

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzu.

1. Tuman, shahar, viloyat, respublikada musobaqalar o'tkazishning kalendar (yillik) rejasini ishlab chiqish tizimi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A. Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

2. A.A. Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.

3. L.P. Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

4. R.S. Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

5. M.M. Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

IV BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VOSITALARI, METODLARI VA TAMOYILLARI

Sport mashg'ulotlarining maqsadi yuqori toifali sportchilarni tayyorlash. Sport trenirovkasining vazifasi (maqsadga bosqichma – bosqich erishish) reja bo'yicha sportchilarni ko'p yillik bosqichlarda tayyorlash. Uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichida ikkita jihat ajratiladi: sportchining qobiliyatlari va rivojlanish istiqbollarini aniqlash; yuklamalarning ortishi va sport ixtisosligining torayishi. Sport mashg'ulotlarining vositalariga quyidagilar kiradi: umumiy, yordamchi, maxsus va musobaqa tayyorgarligi.

Tamoyil (prinsip) o'zi nima? Bu talab, mashg'ulot jarayonining qonun-qoidalaridir. Sport mashg'ulotlarining xususiy tamoyillariga quyidagilar kiradi: yuqori natijalarga qaratilganligi; mashg'ulot jarayonining uzluksizligi; yuklamalarni asta-sekin maksimalga yetkazish; yuklamalarning to'liqsimonligi, siklligi va variativligi; sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatining birligi.

4.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari

Sport mashg'ulotlari sportchi tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, u mashqlar tizimiga qurilgan va sportchining eng yuqori natijalarga erishishgacha bo'lgan tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayondir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, ma'lum bir sportchining eng yuqori tayyorgarligi darajasiga erishishga qaratilgan sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlash.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi shaxs uchun maksimal qadar integral (musobaqa) tayyorgarlikka erishish bo'lib, u texnik va taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarlikdan iboratdir.

Mashg'ulotlarda va ayniqsa musobaqalashish jarayonida bu jihatlarning hech biri alohida holda namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan umumiylikka birlashtirilgan. Bunday umumiylik turli elementlarning qo'shilish darajasi, ularning aloqasi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra yuzaga keladi.

Sport mashg'ulotlarining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridagi maqsad va vazifalari farqqa ega bo'lib, ikki hil jihatga egadir:

birinchisi – imkoniyatlarni aniqlash (diagnostika);

ikkinchisi – imkoniyatlarni tarbiyalash (rivojlantirish).

Shaxsning sport bilan shug'ullanishiga imkoniyatlari, ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida aniqlanadi; sport bilan muntazam shug'ullanish talabani tarbiyalaydi. Ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy tayyorgarlik bosqichida, sportning aniq turi bilan aniqlanadi: sportning aniq turi bilan tizimli ravishda shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otadi. Ko'p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichida sport dissiplinasidagi qobiliyati va sport ustasi bo'lish kelajagi aniqlanadi: sport mahoratini yanada egallashga intilish tarbiyalanadi. Individual imkoniyatlarni maksimal safarbar qilishda, yuqori ko'rsatkichli sport natijalarini ko'rsatish imkoniyatlari aniqlanadi; jahon va Olimpiada o'yinlari chempioni nomiga erishish niyati tarbiyalanadi.

Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va muhim musobaqalarda rejalashtirilgan sport natijalarini namoyish etishni kafolatlashdan kelib chiqqan holda, ma'lum bir sportchi uchun eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishishdir.

1. Tanlangan sport turining texnika va taktikasini egallash.

2. Harakat sifatlarini, organizm tizimlarining funksional imkoniyatlarini, harakat funksiyalarini realizatsiya qilishning zarur saviyasini ta'minlash.
3. Axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
4. Zarur ruhiy tayyorgarlik bilan ta'minlash.
5. Nazariy bilimlar va amaliy tarbiyani musobaqa faoliyatida orttirish.
6. Musobaqa faoliyatini kompleks ravishda takomillashtirish.

4.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Sport mashg'ulotlarining vositalari umumiy, yordamchi, maxsus va musobaqa vositalariga bo'linadi.

1. Umumiy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) o'z ichiga quyidagilarni qamraydi; musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan sportning boshqa turlaridan olingan jismoniy va o'yin mashqlari. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi: barcha muskul gruppalarini va jismoniy sifatlarning umumiy va garmonik rivojlanishi; professional kasalliklarning oldini olish; sog'liqni mustahkamlash; organizmning funksional tizimlarini rivojlantirish (yurak - tomir, nafas olish, asab, endokrin va boshqalar); musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan so'ng qayta tiklanish.

Masalan, sprinter uchun UJT vositasi bo'lib, sport o'yinlari, suzish, kross, velosipedda poyga, og'ir atletika hizmat qiladi.

2. Yordamchi vositalar – yordamchi jismoniy tayyorgarlik (YOJT) musobaqa mashqlari bilan bog'langan mashqlar bo'lib, ular harakatning alohida fazalari va sifatlarini rivojlantiradi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning (YOJT) – maqsadi jismoniy va psixologik sifatlarning ayrim tomonlarini va texnik – taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish.

Masalan, sprinter uchun YOJT vositasi yuk bilan yugurish, toqqa va tog'dan pastga yugurish, lider ortidan yugurish va boshqalar.

3. **Maxsus tayyorgarlik** – maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashgan bo‘ladi, lekin ma’lum shart va qoidalarga rioya qiladi. Ular musobaqa mashqlardan ma’lum farqqa ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashtirilgan bo‘ladi, lekin musobaqalardan farqlanuvchi ma’lum shart va qoidalarga ega. MJT – musobaqa mashqlarda zarur bo‘lgan texnik – taktik harakatlarni, jismoniy va ruhiy sifatlarni takomillashtirishdir.

Masalan, spinter uchun MJT turgan joydan va startdan 10, 20, 40, 60, 80, 100, 120 metrga yugurish, chalkashtiruvchi faktorlarning borligidir.

4. **Musobaqa tayyorligi (MT)** – musobaqada bajariluvchi mashqlar yoki musobaqa qoidalari bo‘yicha raqib ishtirokida mashg‘ulot (raqib, sparring-sherik yoki jamoa).

Masalan, sprinter uchun musobaqa tayyorgarligi (MT) 100 metrga yururish bo‘ladi.

4.3. Sport mashg‘uloti metodlari

Mashq jarayonining asosiy vazifasi - bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Metod - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog‘liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg‘ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo‘lidir.

Sport faoliyatida “metod” tushinchasidan tashqari “metodik yo‘l” degan atama ham qo‘llaniladi. “**Metodik yo‘l**” deganda mashg‘ulot o‘tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo‘naltirilgan vosita va usullar yig‘indisi tushuniladi.

Mashg‘ulot metodikasi atamasi mashg‘ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg‘ulot samarasiga erishishga yo‘naltirilgan

vositalar, usullar va usuliy yo‘llar birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko‘pincha “metodik yondashuv” va “metodik yo‘nalish” kabi tushunchalar uchraydi.

Metodik yondashuv – trener-murabbiyning sportchiga ta’sir ko‘rsatish yo‘llari birligini bildirib, bu yo‘llarning tanlanishi muayyan ilmiy konsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o‘rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog‘liq.

Metodik yo‘nalish - qo‘yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta’siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, metod va metodik yo‘llardan foydalanishga yo‘naltiradi.

Sport mashg‘ulotida o‘rgatish, tarbiya va rivojlanishning jismoniy tarbiyadagi mavjud usullar qo‘llaniladi: so‘z, ko‘rgazmalilik, didaktik (oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga, o‘rganilgandan o‘rganilmaganga va boshqalar), texnika va taktikani egallashga (qattiq reglamentlashgan, harakatlarni yaxlit va bo‘lingan bajarilishi), harakat sifatlarini rivojlantirishga (intervallik, uzluksiz, o‘yin, musobaqa).

Sport mashg‘ulotlarida metod atamasi mashg‘ulotning asosiy vositalaridan foydalanish usuli. Sport mashg‘ulotlari jarayonida ikkita katta guruh usullari qo‘llaniladi:

- 1) umumiy pedagogik: so‘z va ko‘rgazmali metodlar;
- 2) amaliy metod: qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar usuli, o‘yin va musobaqa usullari.

So‘z metodi. Sport mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan so‘z metodiga hikoya qilish, tushuntirish, suhbat, tahlil qilish, muhokama qilish va boshqalar kiradi. Ular ko‘pincha maxsus terminologiyalarni qisqa, lo‘nda shaklda, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llaniladi. So‘z metodini usullari vizual usullar bilan qo‘llanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘quv jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan ko‘rsatmalar, buyruqlar,

sharhlar, og'zaki baholash va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq.

So'z metodini shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

1-guruh - hikoya, ifodalash, tushuntirish, suhbat, muhokama usullari. Bunda so'z bilimlarini singdirish vositasi sifatida qo'llaniladi.

2-guruh - buyruq, ko'rsatma, sanoq usullari. Bunda so'z sportchi faoliyatini boshqarish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

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

Ko'rgazmali metod. Sport amaliyotida qo'llaniladigan vizual usullarga quyidagilar kiradi:

1) odatda murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan bajariladigan individual mashqlar va ularning elementlarini uslubiy jihatdan to'g'ri ko'rsatish;

2) o'quv filmlarini namoyish qilish, shug'ullanuvchilarning harakat texnikasini video yozuvlari, o'yin maydonchalari maketlari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalar;

3) harakat yo'nalishini, bosib o'tgan masofani va boshqalarni cheklaydigan eng oddiy yo'nalish belgilaridan foydalanish;

4) yorug'lik, tovush va mexanik yetakchi qurilmalardan, shu jumladan dasturni boshqarish va qayta aloqaga ega qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlarning tempo-ritmik, fazoviy va dinamik xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olish imkonini beradi va ba'zan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida ma'lumot beradi, balki vosita harakatini majburiy tuzatishni ham beradi.

Ko'rgazmali metod to'rt guruhga bo'linadi:

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

2-guruh - eshitish (tovush) qurollari usullari.

3-guruh - harakat ko'rgazmasi usullari.

4-guruh - tez axborot uslublari.

Amaliy metod. Bu metod sportchilarning faol harakat faoliyatlariga asoslangan. Amaliy metod qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullarini o'z tarkibiga olgan.

Amaliy metodni, (jismoniy mashqlardan foydalanish) shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

a) o'rgatish usullari (harakat faoliyatiga).

b) rivojlantirish usullari (jismoniy sifatlarni)

Bu borada "metodik yondashish", "metodik yo'nalish", "metodik usul" atamalarini farqlash zarur.

Qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usullariga, asosan, harakat texnikalarini o'zlashtirishga va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar kiradi. Ushbu uslubni mashqlarni bir butun o'rgatish va qismlarga bo'lib o'rgatish usullari mavjud.

Harakatni bir butun o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek qismlarga bo'linishi mumkin bo'lmagan murakkab harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Harakatni bir butun o'rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo'li bilan o'rganiladi va takomillashtiriladi. Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to'laligicha egallanadi, uning barcha qismlari o'zaro bog'liq holda o'rganiladi, harakat tarkibi, uning ritmiga zarar yetmaydi. Uslubning kamchiligi ham mavjud. Birinchidan, o'rganilayotgan mashqni to'laligicha bajarilganda murabbiy sportchi yo'l qo'yayotgan xatolarning barchasiga e'tibor bera olmay qoladi (murabbiy asosiy ko'zga ko'ringan xatolarga e'tibor berib texnikadagi ayrim kamchiliklarni ko'rmay qolishi, ularni tuzatishga e'tibor bermasligi mumkin). Ikkinchidan, harakat faoliyatini to'laligicha (ko'p marta) takrorlayverish ayniqsa o'rganishning

boshida sportchini tez charchashiga sabab bo'lishi mumkin. Bu uslub odatda texnik jihatdan murakkab bo'lmagan yoki qismlarga bo'lganda texnikani qo'pol ravishda buzilishiga olib keluvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan: to'p tutish, tortilish va h.k. Bir butun o'rgatish metodi harakatni mustahkamlash va takomillashtirishda yaxshi samara beradi.

Bir butun o'rganish uslubidan quyidagi ko'rinishlarda foydalaniladi:

- a) harakatlar qismlarini sekin-asta ishlab borib qayta bajarish;
- b) texnika qismlarga ishlov berish bilan bajarish;
- v) harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida bajarish;
- g) o'sib boruvchi kuchlanish yoki tezlik bilan bajarish (harakat tezligiga qarshilik, uni oshirish);
- d) tashqi muhit (zal, maydon, tomoshabinlar, raqiblar va h.k.) o'zgargan sharoitda bajarish;

Harakatni qismlar bo'lib o'rgatish usulidan nisbatan mustaqil qismlarga bo'linadigan murakkab yoki murakkab bo'lmagan harakatlarni o'rgatishda ko'proq foydalaniladi. Bu uslubda harakatlar tizimi nisbatan mustaqil qismlarga (tizimchalarga) bo'linadi, ular alohida o'rganiladi va keyinchalik bir butun qilib birlashtiriladi. Masalan: "Oldinga cho'zilib dumalash".

Ijobiy tomonlari:

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

Uslubning kamchiliklari:

Uni harakat qismga ajralmaydigan yoki ajralsa ham texnikaga putur yetadigan holatlarga qo'llab bo'lmaydi. Chunki, mashqlarni har qanday va hatto omilkorlik bilan qismlarga ajratish harakatning qaysidir xususiyatlarini (vaqt, kuch, ritmikligi) yo'qotishga olib keladi. Masalan: bir oyoqni siltab va

ikkinchisi bilan itarilib qo'llarda turish.

Uslubga talablar:

- ajratiladigan qismlariga putur yetkazmay qismlarga bo'lish lozim.
- ajratilgan qismlarini o'rganish mashqlari sifatida harakat faoliyatiga kiritish.

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

Uslubning turlari:

- harakat qismlarini ketma-ket o'rganish va ularni bir butunga qo'shib o'rgatish (suzish usullariga o'rgatish);
- harakat qismlarini ketma-ket o'rganish va ularni bir-birini asta-sekin bog'lash (sport gimnastikasi – snaryadda mashqlar);
- aniqlik kiritish maqsadida harakat qismlarini qisqa muddatga ajratish;
- harakat qismlarini “o'rganish mashqlari” shaklida ishlash;
- asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar (rivojlanish usullari).

O'yin usuli sport mashg'ulotlari jarayonida nafaqat harakatlarni dastlabki tayyorlash yoki individual qobiliyatlarga tanlab ta'sir qilish, balki murakkab sharoitlarda harakat faoliyatini kompleks yaxshilash uchun ham qo'llaniladi. Bu ko'p jihatdan ephillik, topqirlik, tezkorlik, mustaqillik va tashabbuskorlik kabi fazilatlar va qobiliyatlarni yaxshilash imkonni beradi. O'yin mohir o'qituvchi qo'lida jamoaviylik, do'stlik, ongli tartib-intizom va shaxsning boshqa axloqiy fazilatlarini singdirishda ham juda samarali usul bo'lib xizmat qiladi. O'yinning sport mashg'ulotlardagi roli faol dam olish vositasi sifatida ilgari erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish, samaradorligini oshirish va moslashuv, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun ham muhimdir. O'yin usuli ko'pincha turli xil harakatli va sport

o'yinlari shaklida amalga oshiriladi.

Musobaqa usuli maxsus tashkil etilgan raqobat faoliyatini o'z ichiga oladi, bu holda u o'quv jarayoni samaradorligini oshirishning eng yaxshi usuli bo'lib xizmat qiladi. Ushbu usul sportchining texnik-taktik, jismoniy va aqliy imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yadi, tananing eng muhim tizimlarining faoliyatida chuqur o'zgarishlarga olib keladi va shu bilan moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi.

Mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun musobaqa usulidan foydalanganda musobaqani o'tkazish shartlarini uchun keng miqyosda o'zgartirilishi kerak bo'ladi. Musobaqalar rasmiy musobaqalarga nisbatan murakkab yoki osonroq sharoitlarda o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa shartlarining murakkablashishiga misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rta tog' sharoitida, issiq iqlim sharoitida, yomon ob-havo sharoitida (sprintingda, velosportda va boshqalarda kuchli shamol) musobaqalar;

- sport o'yinlari bo'yicha kichikroq o'lchamdagi maydonlarda, raqib jamoada ko'proq o'yinchilar ishtirokida musobaqalar;

- bir nechta raqiblarga qarshi nisbatan qisqa dam olish bilan bir qator bellashuvlar (kurash bo'yicha) yoki janglar (boksda) o'tkazish;

- kurashning noodatiy texnik va taktik sxemalaridan foydalanadigan "noqulay" raqiblar bilan o'yinlar va bellashuvlar bo'yicha musobaqalar.

Musobaqa shartlarini soddalashtirish quyidagilar bilan ta'minlanishi mumkin:

- siklik musobaqalarda qisqaroq masofalardagi musobaqalarni rejalashtirish;

- yakka kurash sport turlari bellashuvlarida, janglar davomiyligining qisqarishi;

- musobaqa dasturlarini soddalashtirish;

- yengil atletikaning uloqtirish turlarida yengilroq snaryadlardan foydalanish;

- voleybolda setka balandligi, basketbolda halqa balandligining pasayishi;

- kuchsizroq ishtirokchiga ma'lum ustunlik beriladigan "gandikap" dan foydalanish. Masalan, boshqa ishtirokchilardan bir oz oldinda (yoki undan vaqtlitiroq) boshlash, oldindan gol yoki ochkoga (sport o'yinlarida) ega bo'lish va hokazo.

Shuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi barcha sport mashg'ulotlari usullari turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi. Har bir usul standart usulda qo'llanilmaydi, lekin sport amaliyotining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda doimiy ravishda muayyan talablarga moslashtiriladi. Usullarni tanlashda ularning belgilangan vazifalarga, sportchilarning yosh va jins xususiyatlariga, ularning malakasi va tayyorgarligiga, umumiy didaktik tamoyillariga, shuningdek, sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillariga qat'iy mos kelishini ta'minlash kerak.

4.4. Sport mashg'ulotlarining xususiy tamoyillari

Adabiyotlarda "tamoyil" so'zi umumiy ma'noda "asos", "dastlabki holat", "talab" ma'nosida uchratiladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning in'ikosi bo'lib, trener-murabbiy mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi tamoyillar sport mashgulotlariga ham taaluqlidir. Onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, qulaylik va alohidalilik, muntazamlilik hamda talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyillari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport

mashg'ulotlarida maxsus, o'ziga xos shaklda aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa shakllarida bo'lmagan spesifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy tamoyillarni mazkur jarayonning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqazo etadi.

Sport mashg'ulotlari tamoyillari o'quv jarayonini oqilona qurishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, ularda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi birlashadi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida har xil ta'sir sohalari, u yoki bu darajadagi yuqori mavhumlikka ega bo'lgan, sportchilar tayyorlashning umumiy yoki xususiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi, ya'ni o'zaro pog'onali (ierarxik) munosabatlarda bo'lgan turli-tuman tamoyillardan foydalaniladi. Shunday umumpedagogik tamoyillar borki, ular har qanday ta'lim-tarbiya faoliyati, jumladan, pedagogik tashkil etilgan jarayon sifatidagi sport mashg'ulotlari uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Bu yerda gap faqat didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tizimlilik va h.k.) emas, tarbiyaviy tamoyillar (shaxsning har tomonlama rivojlanishi, ilmiylik, tarbiyaning hayot bilan bog'liqligi va h.k.) ustida ketyapti.

Biroq trener-murabbiylik faoliyatida rioya qilish kerak bo'lgan butun tamoyillar tizimi shugina emas. Bu yerda jismoniy qobiliyatlar – pedagogik ta'sirotning muntazamligi, pedagogik ta'sirotlar samarasini o'stirib borishda ko'niktiruvchi — adekvat cheklilik hamda o'sib borish va boshqalari ham jiddiy ahamiyatga ega.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillarning barchasi sport mashg'ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashq jarayonining nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlari ham obyektiv mavjud ekan, mashg'ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab chiqish zaruriyati tug'iladi. Ular mashg'ulot ta'siri va uning samarasi orasidagi, sport

mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining shug'illanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalarni belgilaydi (L.P.Matveyev). Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'lqinsimon va variantlilik, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi.

1. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi

Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z "maksimal" natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun - keyingi sport razryadi me'yorlari, sport ustasi uchun - xalqaro toifadagi sport ustasi me'yori va h.k.

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi me'yorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);
- 3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trener-murabbiyning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);

4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish - sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va h.k.).

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi

Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mazkur tamoyilni yuzaga chiqarishda quyidagi qoidalarga tayanish lozim:

a) har qanday sport turida mashg'ulot jarayoni sportchining ham umumiy, ham maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olishi kerak;

b) sportchining umumiy tayyorgarligi mazmuni ko'p jihatdan uning sport ixtisosligiga, maxsus tayyorgarligining mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratgan sharoitga bog'liq bo'ladi;

v) mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng maqbul nisbatiga rioya qilish shart, chunki ularning har qanday nisbati ham sportchi uchun foydali bo'lavermaydi.

Har bir muayyan holatda umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati sportchining yoshiga, sport mahorati darajasiga, sport ixtisosligiga, alohida xususiyatlari, mashqlanganlik darajasiga, mashg'ulotning bosqichi va davriga bog'liq.

3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrosikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Sportchilarning mashg'ulotida darslar orasidagi tanaffuslarning 3-4 xil varianti qo'llanishi lozim:

a) navbatdagi dars superkompensatsiya bosqichiga, ya'ni sportchining yuqori ishchanlik darajasi davriga mos keladi;

b) navbatdagi dars ishchanlik to'la tiklangan bosqichga mos keladi;

v) navbatdagi dars organizmning ishchanlik qobiliyati va ayrim funksional ko'rsatkichlari to'la tiklanmagan, ya'ni sportchi turli darajada toliqqan davrga mos keladi.

Har bir mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni kutish mumkin emas,

bo'lmasa yuqori natijalarga erishish sodir bo'lmaydi.

Mazkur qoidalar turli yosh va malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, yosh sportchilarni tayyorlashda katta yuklamali mashg'ulotlarni nisbatan kam (hafta davomida 1-2 marta) qo'llab, har kuni bir marta dars o'tkazish orqali uzluksizlikka erishish mumkin. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday rejimning juda yaxshi natija bergani - shug'ullanganlikning mavjud darajasi saqlab turilishiga olib kelishidir: ular bilan har kuni 2-4 tadan, haftasiga 4-7 tadan katta yuklamali mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Malakali sportchilarning mashg'ulotlarda passiv dam olish kunlari umuman yo'q, uzoq davom etuvchi faol dam olish esa shiddatli mashg'ulotlardan keyin tayyorgarlikning navbatdagi bosqichi yuklamalariga tayyorlanish vositasi sifatida qo'llaniladi.

4. Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi

Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velospedchilar va boshqalar) ko'rsatadiki, sportdagi katta yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Sport mashg'ulotida jismoniy yuklanish faqat asta-sekin oshmasdan, balki maksimal oshib boradi. Maksimal deganda sport bilan shug'ullanishning ko'p yillar davomida jismoniy yuklanishni oshirish, shuningdek sport kamolotining turli bosqichlarida chegaraviy jismoniy yuklanishlardan tizimli foydalanish tushuniladi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulotlarda,

shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar hajmi hamda shiddatini og'ishmay tobora ortira borish tufayliga sodir bo'ladi.

2. Sportchining funksional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

3. Sportchining mashqlanganlik darajasi ortgan sayin yuklama "maksimumi" ham oshib borishi kerak, chunki ilgari "maksimum" bo'lgan yuklama endi oddiyga aylanib, organizmning funksional qobiliyatlari o'sishiga yordam bermay qo'yishi mumkin.

5. Yuklama o'zgarishlarining to'liqinsimon va variantlilik

Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantlilik, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, bir me'yorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug'ullanganlik darajasi muntazam o'sib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

5.1. Yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishi. Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu "to'liqin" yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqinsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir "to'liqini" bunda go'yo hajm

o'zgarishi va shiddat o'zgarishi "to'liqin"lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur'atlarda o'sib boradi, keyin, ma'lum barqarorlashuvdan so'ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi. Yuklamalarning bunday o'zgarishlari mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi "to'liqinlar" ajratiladi:

a) kichik to'liqinlar, mashg'ulot mikrosikllaridagi yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi;

b) o'rtacha to'liqinlar, mashg'ulot mezosikllaridagi yuklamalar o'zgarishlarini ifodalaydi;

c) katta to'liqinlar, mashg'ulot makrosikllaridagi (yarim yillik, yillik, ko'p yillik) yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi.

5.2. Yuklamalarning to'g'ri chiziqli - o'sib boruvchi o'zgarishi. Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir me'yorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

5.3. Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi. Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini yengillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday shakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

5.4. Yuklamalarning sakrash yo'li bilan o'zgarishi. Bu holda yuklama mashg'ulotning ayni bosqichi uchun imkon darajasida bo'lgan maksimumgacha keskin orttirilib, keyin xuddi shunday keskin tarzda muayyan

darajaga tushadi. Yuklamalarning o‘shidagi “sakraashlar” organizmning funksional va moslashish imkoniyatlariga eng yuqori talablar qo‘yadi. Ular mashqlanganlik darajasini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Lekin bunday “sakraashlar” sportchi ularga avvaldan tayyorlanib borgan bo‘lsagina o‘zini oqlaydi. Aks holda yuklamalarni o‘zgartirishning bunday shakli salomatlikka, sport natijalarining o‘shiga salbiy ta‘sir qiladi.

Yuklamalarni o‘zgartirishning u yoki bu shaklini qo‘llash mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan maqsadlarga, sportchining yoshi va malakasiga, sport ixtisosligi, mashg‘ulotning bosqichi va boshqalarga bog‘liq. Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan aniqlanadi. Shiddatning o‘shisi yutuqlar garovi bo‘lgan hajmlarni o‘zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

6. Mashg‘ulot jarayonining siklliligi

Sikllilik deganda mashg‘ulot jarayonining (darslar, bosqichlar, davrlar) vaqt davomida navbatma - navbat takrorlanadigan alohida xalqalarining nisbatan yakunlangan aylanma harakati tushuniladi. Bu ayrim mashg‘ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo‘lib ayrim sikllar sohasida mashg‘ulot jarayonining hamma tuzilishlari uchun xarakterlidir.

Mazkur tamoyil mashg‘ulotni tashkil etishda amalga oshiriladi. Uning mohiyati shundaki, butun mashq jarayoni - uning eng oddiy xalqalaridan (alohida dars) ko‘p yillik mashg‘ulotlarning bosqichlarigacha - hammasi sikllar shaklida tuzilishi kerak. Sikllar quyidagicha farqlanadi:

- 1) kichik mashg‘ulotlar yoki mikrosikllar; ularning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha;
- 2) o‘rtacha mashg‘ulotlar yoki mezosikllar; ularning davomiyligi 3 haftadan 5-6 haftagacha;
- 3) katta mashg‘ulotlar yoki makrosikllar; ularning davomiyligi 3-4

oydan 12 oygacha va undan ko'proq (masalan, yarim yillik, yillik va to'rt yillik (olimpiada) sikllari).

Har bir yangi sikl avvalgisining davomi, rivoji hisoblanadi. Sikllar mashg'ulotning vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining kattaliklarini tizimlashtirishga, mashq jarayonini eng maqbul tarzda ta'minlashga imkon beradi.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida asta-sekin o'zgaradi va faqat oxirgi bosqichlarda eng yuqori yutuqlar sporti uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida sport tayyorgarligi vazifalarining bir qancha jihatlari mavjud: qobiliyat va iste'dodlarni aniqlash, sportchida sifat va qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish.

Sport mashg'ulotlari tamoyillari organizmning moslashuv, qarshilik va reaktivlikning biologik qonuniyatlariga asoslanadi va ularni sport mashg'ulotlarida qo'llash uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga bog'liq.

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

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari

1. Sport mashg'ulotlarini o'tkazishning maqsad va vazifalari?
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qanday maqsadlar turadi?
3. Sportning, sport tayyorgarligini vazifalari.
4. Sport mashg'uloti vositalarining bo'linishi.

5. UJT, YOJT va MJT vositalarining o'ziga xosligi.
6. UJT, YOJT va MJT vositalarining sport turlaridagi namunalari (qisqa masofaga yugurish, basketbol, kurash va hokazo).
7. Quyidagi tushunchalarning har biriga tavsif bering: "metod", "metodik yo'l", "metodik yondashuv", "metodik yo'nalish", "metodika".
8. O'qitish (o'rgatish) metodlari tasnifini ochib bering.
9. Sport mashg'ulotlarida qanday usullar qo'llaniladi?
10. Qat'iy chegaralangan mashq usullarini ochib bering.
11. Sport mashg'ulotining 6 ta maxsus tamoyillarining nomini sanab bering.
12. Maxsus sport mashg'uloti tamoyillarining asoslari.
13. Sport mashg'uloti tamoyillarining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilishi.

Referatlar uchun mavzular

1. Mashg'ulot yuklamalari hajmi intensivligi, dam olish intervallari, variantligi va yo'naltirilganligi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida.
2. Sportchilarning morfofunktsional tayyorligining sport mashg'uloti tamoyillari bilan o'zaro bog'lanishi.

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzular

1. Ko'p yillik jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarning morfofunktsional tayyorgarligining sport trenirovkasi tamoyillari bilan o'zaro aloqasi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A. Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A. Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.
3. L.P. Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

5. M.M. Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

6. O.V. Goncharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005-yil - 171 b.

V BOB. SPORT MASHG'ULOTIDA BOSHQARISH VA NAZORATNING ASOSLARI

Sport mashg'ulotida sportchi organizmining o'zini tutishi va holati boshqarish obyektlaridir.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning vazifasi optimallashtirishdir; mashg'ulot va musobaqa vositalari va usullarini qo'llash, yuklamalarning yo'natirilganligi va hajmi; sportchilarning eng yuqori sport natijalariga erishishining kompleks ta'minlashuvidir.

Sportda nazoratning maqsadi sportchilarning tayyorgarligi va tana tizimlarining funksional imkoniyatlarining turli jihatlarini obyektiv baholash asosida ularning mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyatini optimallashtirishdir.

5.1. Sport mashg'ulotida boshqarish tushunchasi va asoslari

Boshqaruv - bu tizimni bir holatdan (boshlang'ich) ikkinchi holatga (yakuniy) maqsadli ravishda o'tkazish bo'lib, u qo'yilgan yaqin yoki uzoqdagi vazifalarni hal qilishni (yoki hal qilish tomon siljishni) ta'minlaydigan nazorat harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Tizim deganda tizim elementlari deb ataladigan, bir-biri bilan funksional bog'langan qismlar to'plami tushuniladi. Tizimlarga misollar: odamning yurak-qon tomir tizimi, sportchining tanasi, "sportchi-murabbiy" tizimi, sport klubi va boshqalar).

Tizimning holati (vaqtning ma'lum bir nuqtasida) uning muhim o'zgaruvchilari qiymatlari yig'indisi bilan belgilanadi. Vaqt o'tishi bilan tizimning holati o'zgaradi. Shunday qilib, agar sportchi biron bir sababga ko'ra mashg'ulotni to'xtatsa, uning holati ham o'zgarishi mumkin. Tizimning holati kerakli tarzda o'zgarishi uchun unga qandaydir ta'sir ko'rsatishi kerak. Ushbu ta'sir nazorat deb ataladi.

Boshqariladigan tizim kamida ikkita qismdan iborat: boshqariladigan obyekt va boshqaruv obyekt. Masalan, inson tanasida boshqaruv markaziy asab tizimi tomonidan amalga oshiriladi va tananing har qanday organi yoki tizimi boshqariladigan obyekt sifatida harakat qilishi mumkin. Boshqariladigan va boshqariladigan obyektlar doimo aloqalar orqali bog'lanadi. To'g'ridan-to'g'ri bog'lanish - bu boshqaruv obyektidan boshqaruv obyektiga o'tadigan bog'lanish va teskari bog'lanish - boshqaruv obyektidan boshqaruv organiga o'tadigan bog'lanish. Masalan, sport jamoasini boshqarish tizimidagi bevosita aloqalar rahbariyatning buyruqlari va ko'rsatmalari, teskari aloqa esa jamoaning turli bo'linmalaridagi ishlarning holati to'g'risida rahbariyat tomonidan olingan ma'lumotlardir.

Murakkab tizimlarni muvaffaqiyatli boshqarish faqat fikr-mulohazalar mavjud bo'lganda mumkin. Ular sizga boshqaruv obyektining holatini aniqlashga, xususan, obyektning haqiqiy holatini tegishli (dasturlashtirilgan) bilan solishtirishga imkon beradi. Tizimning muhim o'zgaruvchilari haqiqiy qiymatlari va kerak bo'lganlar o'rtasidagi farq nomuvofiqlik deb ataladi. Misol uchun, agar murabbiy sentyabr oyida o'z shogirdi yelkasida 120 kg shtanga bilan o'tirib-turishni rejalashtirgan bo'lsa, lekin aslida u faqat 100 kg og'irlikda o'tirib-turishi mumkin bo'lsa, unda nomuvofiqlik $120-100=20$ kg. Agar kelishmovchilik bo'lsa, rahbariyatga zarur o'zgartirishlar kiritiladi. Ular tuzatishlar deb ataladi.

Boshqaruv obyektining holati to'g'risida ma'lumot to'plash va uning haqiqiy holatini tegishli holat bilan taqqoslash boshqaruv deyiladi. Boshqaruv tizimidagi teskari aloqa boshqariladigan obyekt ustidan nazoratni ta'minlaydi.

5.2. Sport mashg'ulotini boshqarish

Mashg'ulot jarayonini boshqarish - sportchining sportga tayyorgarligini bir (boshlang'ich) darajasidan ko'zlangan sport natijalariga erishish maqsadida

boshqa darajaga o'tkazish uchun unga ta'sir qilish tizimidir. O'quv jarayonini boshqarish har doim nazoratni amalga oshiruvchi shaxs (nazorat subyekt) tomonidan qabul qilingan ba'zi maxsus o'ziga xos tamoyillar, tushunchalar, usullar, qoidalarga asoslanadi, lekin paydo bo'lgan real sharoitlarga muvofiq korreksiya qilinadi (tuzatiladi). Sport mashg'ulotlarini boshqarish maqsadli tanlash va sportchilarga ta'sirni me'yorlash orqali amalga oshiriladi. Boshqaruv samaradorligi sarflangan vaqt, kuch va moddiy harajatlarga nisbatan erishilgan maqsadli siljishlar darajasi bilan belgilanadi.

Boshqaruv obyektining holati to'g'risida ma'lumot to'plash va uning haqiqiy holatini tegishli holat bilan taqqoslash boshqaruv deyiladi. Boshqaruv tizimidagi teskari aloqa boshqariladigan obyekt ustidan nazoratni ta'minlaydi.

Trenirovka jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchining faol qatnashishida amalga oshadi va uch guruh amaliyotni oldindan ko'radi:

1. Sportchining holati haqida ma'lumot yig'ish.

1.1. Jismoniy, texnik – taktik va ruhiy ko'rsatkichlari

1.2. Organizmning trenirovkava musobaqa yuklamalariga funksional tizimlarining reaksiyasi (adaptasiya, reaktivligi, rezistentligi).

1.3. Morfologik ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish).

1.4. Musobaqa faoliyatining parametrlari (sport tahlili).

2. Sportning holati haqidagi ma'lumotlar analizi:

2.1. Tayyorgarlikning va rivojlanish darajasining faktik va berilgan parametrlarini solishtirish.

2.2. Trenirovka va musobaqa faoliyatining belgilangan samaraga erishish yo'lining rejalashtirilishi va korreksiyasini ishlab chiqish.

3. Reja va dasturlarni amalga oshirish:

3.1. Tayyorgarlik va rivojlanishda maqsad, vazifa, reja va dastur, vosita va kamchiliklarni to'g'irlash usullarini ishlab chiqish.

3.2. Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatini berilgan natijaga (samaraga) erishishini ta'minlash.

Mashg'ulot jarayoni va tayyorgarlik hamda rivojlanish ko'rsatkichlari doimo o'zgaradi. Dinamik jarayonni boshqarish besh tipdagi teskari aloqa orqali amalga oshiriladi:

1) sportchidan trenerga keluvchi ma'lumotlar (o'zini sezishi, ishga munosabati, kayfiyati va boshqa);

2) sportchini kuzatish (mashg'ulot ishlarining hajmi, vazifalarini boshqarish, ko'ringan xato va boshqa);

3) organizmning mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga bo'lgan funksional reaksiyasining obyektiv ko'rsatkichlari (o'zgarishlarning hajmi va harakteming siljishi);

4) mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga obyektiv adaptasion siljishlarning samarasi (superkompensasiyalar).

5) sport natijalari (yoki yutuqlari)ning obyektiv o'sishi;

Sport mashg'ulotida boshqarishning obyeksi sportchining xulqi va holati hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning vazifasi:

1) mashg'ulot jarayonini optimallashtirish;

2) mashg'ulot va musobaqa vositalari va usullarini, yo'nalishini va yuklamalar hajmining maqsadga muvofiq qo'llanilishi;

3) sportchining yuqori natijalarga erishishini imkonini beruvchi mashg'ulot jarayonini kompleks ta'minlanishi.

Boshqarish turlari

1. **Bosqichma – bosqich boshqarish** mashg'ulot jarayonidagi yirik strukturadagi tayyorgarlikni optimallashtirishga yo'naltirilgan (ko'p yillik tayyorgarlikdagi mikrosikl va davrlarda).

Turli mutaxassislar tadqiqotlarining vosita va usullari yig'indisini ko'pligi bilan xarakterlanadi, tibbiy – biologik, ruhiy – pedagogik va ijtimoiy – pedagogik), sportning holatini, rivojlanishi tayyorgarligini to'liq va har tomonlama ko'rinishi beriladi.

2. Joriy boshqarish trenirovka jarayonini mikro va mezosikllarda, yillik tayyorgarlik siklini bosqichlarida va sportchini alohida musobaqalarga tayyorligida optimallashtirishni ta'minlaydi.

Usullar yig'indisi va ko'rik vositalari katta emas, lekin funksional, jismoniy, psixik, taktik va texnik tayyorgarlikning muhim ko'rsatkichidir.

3. Operativ boshqarish (doimo va tezda) mashg'ulotdagi organizmning holatini nazoratini ta'minlaydi, sportchining musobaqa faoliyatida alohida startda, kurashda, bellashuvda, chiqishda o'zini tutishini nazorat qiladi. Operativ boshqarish o'z ichiga reja bo'yicha berilgan trenirovka yuklamalarini va dam olishni, trenirovka yoki musobaqa mashqlarni bajarishda texnik-taktik tayyorgarligini kuzatishni o'z ichiga oladi.

Vosita va usullar yig'indisi ko'p emas, ko'proq sportchi va murabbiyning, trenirovka yoki musobaqadagi ko'rsatkichlari, YUQCH, NOCH va AB ko'rsatkichlari bilan tez-tez chegaralanadi. Holatida va sog'ligida o'zgarish bo'lsa sportchi albatta sport tibbiyoti shifokori nazoratidan o'tishi va mashg'ulotlarga ruxsatnoma olishi shart.

Sport mashg'ulotida boshqarishning ketma-ketligini umumiy sxemasi

1. Musobaqa tayyorgarlik faoliyatining strukturasi xarakteristikasi.
2. Musobaqa va tayyorgarlik modellarini ishlab chiqarish.
3. Sportchining individual imkoniyatlarini diagnostikasi.
4. Mashg'ulot bosqichlarida erishilgan individual ko'rsatkichlarning model ko'rsatkichlari bilan solishtirish.

5. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini yo'nalishini aniqlash va berilgan natija, effektga erishish yo'llari.

6. Sport mashg'ulotining vosita va usullarini tanlash.

7. Individualva guruh mashg'ulot jarayonini ko'rish.

8. Faktik jihatdan bajarilgan va rejalashtirilgan mashg'ulot ko'rsatkichlari xarakteristikasini bosqichma – bosqich solishtirish.

9. Sportchi organizmining holati tayyorgarligi rivojlanishi templariga tobe bo'lgan rejalarni korreksiyalash.

5.3. Nazorat - boshqarish komponenti

Mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uchun sport mashg'ulotlarining borishi va natijalari, sportchining holati, atrofdagi sharoitlar haqida ma'lumot olish kerak. Busiz har qanday murakkab tizimni, jarayonni boshqarish mumkin emas.

Nazorat o'lchov bilan boshlanadi, lekin u bilan cheklanmaydi. Shuningdek, nimani o'lchashni bilish va eng muhim ko'rsatkichlarni tanlay olish zarur. Kuzatishlar natijalarini matematik jihatdan to'g'ri qayta ishlashni lozim.

Kompleks nazoratni tashkil etishning sxemasi.

1. Subyektiv ma'lumot (informasiya): murabbiyning sportchini nazorat qilishi va sportchining o'zini baholay olishi.

2. Obyektiv ma'lumot: bosqichma – bosqich, joriy va operativ nazoratning ko'rsatkichi, bajarilgan ishni rejalashtirilgani bilan taqqoslash.

3. Mashg'ulot jarayoni va sportchi organizmida bo'lib o'tayotgan o'zgarishlar haqida subyektiv va obyektiv ma'lumotlarning analizi.

4. Tananing holati va yuklarga reaksiyasi, tayyorgarlik darajasi va darajasining o'zgarishiga qarab o'quv yuklari va yo'nalish rejalarni tuzatish.

Muayyan vazifalar soniga, so'rov dasturi ko'rsatkichlarining talab

qilinadigan hajmiga qarab, chuqurlashtirilgan, tanlab olingan va lokal (mahalliy) nazorat mavjud.

Chuqurlashtirilgan nazorat o'z ichiga ko'rsatkichlarning keng majmuasini oladi, organizmning holatini to'liq va har tomonlama baholanishini, mashg'ulot va musobaqa faoliyatini samaradorligini, o'quv - mashg'ulot jarayonining sifatini, sportchining tayyorgarligini turli tomonlarini qamrab oladi. Chuqurlashtirilgan nazoratni odatda bosqichma – bosqich boshqarilganda qo'llaniladi.

Tanlab olish nazorati ish qobiliyatining, musobaqa yoki o'quv – trenirovka faoliyatining tayyorgarligini baholashning biror tomonini ko'rsatkichini chegaralangan kompleksini o'z ichiga oladi. Tanlab olish nazorati joriy nazoratda ishlatiladi.

Lokal (mahalliy) nazorat o'z ichiga jismoniy tayyorgarlikni baholovchi, alohida funksional tizimlarni bir yoki bir necha ko'satkichini ko'rsatadi. Chegaralangan nazorat operativ boshqarishda qo'llaniladi.

Kompleks nazorat o'z ichiga chuqurlashtirilgan (bosqichma – bosqich boshqarishda), tanlangan (joriy boshqarishda) va chegaralangan (operativ boshqarishda) nazoratlarni parallel qo'llanishini oladi.

Kompleks nazorat - sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida mashg'ulot sikllaridagi turli ko'rsatkichlarni o'lash va baholash. Kompleks nazorat albatta ruhiy-pedagogik, tibbiy-biologik va ijtimoiy-iqtisodiy ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Organizmning mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga har tomonlama baho beradi. Kompleks nazorat o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini mazmunini baholash imkonini beradi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini, organizmning tiklanishi tizimini o'z vaqtida to'g'rilaydi. Qo'llanilayotgan vosita va usullarga bog'liq holda nazorat pedagogik, ijtimoiy, ruhiy va tibbiy- biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin.

Pedagogik nazorat texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik. musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosligi, sport natijalarning dinamikligini, o'quv mashg'ulot jarayonining tuzilishi va mazmunini baholaydi.

Ijtimoiy - psixologik nazorat sportchi shaxsining o'ziga hosligi, ruhiy holati va tayyorgarligi, trenirovka va musobaqa faoliyatini sharoitini umumiy mikro iqlimini o'rganish bilan bog'liq.

Tibbiy - biologik nazorat sog'ligi holatini, organizmning adaptasiya imkoniyatlari va alohida tizimlarini, organizmning mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga reaksiyasini baholaydi.

Nazorat turlari

Vrach – pedagogik nazorati sportda tibbiy-biologik, ruhiy-pedagogik va ijtimoiy-ekologik vosita va usullar kompleksidan foydalaniladi.

Tibbiy – biologik ko'rsatkichlar sog'liq qay darajada, organlar va organizm tizimlarining holati, adaptasiya imkoniyatlarining darajasi, tashqi ta'sirlarga organizmning reaktivligi, anatomo-morfologik, bioximik, biomexanik, asab va boshqa ko'rsatkichlar, irsiy (genetik) ko'rsatkichlarning sport bilan aniq sport turi bilan shug'ullana olishini ta'riflab beradi.

Pedagogik ko'rsatkichlar texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni, o'quv trenirovka jarayonini mazmunini, musobaqalarda chiqish natijalarini darajasini ta'riflab beradi.

Psixologik ko'rsatkichlar asoslanishni nerv jarayonlarining reaktivligini, sportchi qabul qilayotgan ma'lumotlarni o'zlashtirishi va qayta ishlashi (analiz va sintez), iroda va diqqatini yig'a olmog'i, ruhiy-emotsional jarayonlarni boshqara olishi, iroda va diqqatni yig'ib olishga halaqit berayotgan narsalar ta'siriga qarshi tura olishni ta'riflaydi, oiladagi va sport jamoasidagi rolini baholaydi.

Ijtimoiy ko'rsatkichlar – turmush sharoitini (yetarlicha ovqatlanish, uy-joy bilan ta'minganlik, ustibosh, oyoq kiyimi, sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlanishi), jamiyatda sportchining yutuqlarini ahamiyati va baholanishi (mukofotlar, dovrug'i, hurmati), spordagi yutuqlari uchun moddiy va moliyaviy taqdirlash hayot sharoitlarini ta'riflaydi.

Ekologik ko'rsatkichlarda sportchi shug'ullanayotgan va musobaqalashayotgan atrof-muhitning sharoitlari (havoning, suvning, ovqatlanishning, sport yo'lakchalarining qoplama, sport jihozlari va anjomlari yasalgan materiallar, sportoyoq kiyimi va ust boshining sifati) ta'riflanadi.

Barcha bu tadqiqotlar, tizimli yaxlit yondoshishini tashkil etishi mumkin, barcha ko'rsatkichlarni o'zaro bog'liqligini ta'riflaydi.

Tizimli yondashish ikkita asosiy usulni nazarda tutadi: tayyorgarlikning alohida tomonlarini, organ va organizm tizimlarini holatini "tizimli tahlil" va ba'zi organlarning o'zaro bog'liqligini, organizm tizimlarini, tayyorgarlik turlarini, uning natijasi bo'lgan sportchining organizmini yaxlit integral baholanishi va natijada "sport formasi" tushunchasini, sport toifasini aniqlaydi – bu "tizimlili sintez".

Nazoratda qo'llaniladigan ko'rsatkichlar turg'un va o'zgaruvchan bo'ladi.

Nisbatan turg'un ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: asab tizimining tipi, tana tuzilishi, irsiy ko'rsatkichlar (moddalar almashinuvining o'ziga xosligi, tez va sekin muskul tolalarining nisbati, refleks tezligi), ba'zi odatlar va motivasiyalar.

O'zgaruvchi ko'rsatkichlarga (tezda o'zgaruvchilarga) texnik-taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlik, organizmning moslashuv (adaptasiya) va reaktivligi, sog'ligi, holati, shug'ullanganligi darajasi. O'zgaruvchi ko'rsatkichlar ko'p jihatdan o'quv- mashg'ulot jarayoniga bog'liq bo'ladi.

5.4. Nazorat ko'rsatkichlariga bo'lgan talablar

1. Sport turining xususiyatiga mos kelishi. Sportning har bir turi organizmning rivojlanishida va mashg'ulot yuklamalaridan o'ziga xosligiga egadir. Sportning ba'zi bir turlari organizmning rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlarga ega, mashg'ulot yuklamalarida ham. Sportning ba'zi turlariga umumiy rivojlanish xosdir, boshqalariga esa maxsus chidamlilik (tezlik-kuch, kuch, chaqqonlik va boshqalar); energiya bilan ta'minlash manbalari va hokazo.

2. Shug'illanuvchilarning yoshi va toifasiga mos kelishi. Ko'p yillik sport mashg'ulotining tuzilishi organizmning yoshiga va organizmning adaptasiya imkoniyatiga, intellektning shakllanishi va murakkab mashqlarni o'zlashtirish qobiliyatiga, qaysiki jismoniy rivojlanishning darajasiga tayanib o'zlashtiriladi.

3. Mashg'ulot jarayonining yo'nalishiga mos kelishi:

- sportchining tayyorgarligi va shug'ullanganligi holatiga;
- ko'p yillik mashg'ulot davriga;
- mashg'ulotning mezosikl va mikrosikliga;
- sport turiga va dissiplinasiga;

Olinayotgan bosqichli, joriy va operativ nazoratning ko'rsatkichining asosiy mezonini ularning ma'lumoti va ishonchliligi.

4. Ma'lumotning ko'rsatkichi uning sifati va xususiyati bilan aniqlanadi.

Bilimlarga tayanib aniqroq ko'rsatkichlar tanlanadi, ular shug'ullanganlik va organizmning nafaqat son ko'rsatkichini, balki sifat ko'rsatkichlarini aks ettiradi.

Yurak qisqarish chastotasi(YUQCH), nafas olish chastotasi(NOCH) va arterial bosim(AB) o'zi kam ma'lumot beradi, lekin ularga asoslangan ba'zi

ko'rsatkichlar organizmning moslashishi(adaptasiya) va umumiy holatini ko'rsatkichini sifatli baholaydi.

5. Ko'rsatkichlarni ishonchligi uning ko'p marta tekshirilganligi va natijalarning stabilligi bilan aniqlanadi.

Namuna va testlar ko'rsatkichlari o'lchanganda maksimal darajada bir xil sharoit bo'lishi kerak (sutka vaqti, tenirovkadan keyingi tiklanish sifati, sog'liq holati, toifasi, sport staji, sport turi va boshqalar).

Bob bo'yicha xulosalar

Sport mashg'ulotida bosqichli, joriy va operativ boshqarish va nazorat tizimi shakllandi. Boshqarish deganda o'rgatishni optimallashtirish, sporchini tarbiyalashni va maqsadli rivojlantirishni tushuniladi.

Nazorat deganda sporchi organizmining sport tayyorgarligi natijasida tayyorgarligini bahosi va organizmning holati tushuniladi.

Ta'lim va tarbiya jarayoniga yangi axborot texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish jismoniy tarbiya va sport tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan eng muhim strategik vazifalardir. Sportchilarning mashg'ulotlar jarayonini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lgan murakkab nazorat ma'lumotlarini avtomatlashtirilgan yig'ish, saqlash va tahlil qilish uchun mo'ljallangan maxsus dasturiy ta'minotni ishlab chiqish loyihalari istiqbolli hisoblanadi; sportchilar tanasining holatini avtomatlashtirilgan modellashtirish, loyihalash va bashorat qilish tizimlarini ishlab chiqish, ishlab chiqilgan modelning bir qator hisoblash eksperimentlarida uzoq muddatli turli bosqichlarda mashg'ulot jarayonini boshqarish muammolarini hal qilish uchun yetarliligini tekshirish.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sport mashg'ulotida boshqarish va nazorat asoslari.

1. Sport mashg'ulotida boshqarishni tayinlash.

2. Sport mashg'ulotida boshqarish reaksiyasini ishlab chiqishning ketma-ketligi.

3. Sport mashg'ulotida boshqarishning turlari.

4. Sport tayyorgarligida nazoratning tayinlanishi.

5. Sport mashg'ulotidagi nazorat turlari.

6. Boshqarishning sport mashg'ulotidagi nazorat bilan aloqasi.

7. Nazorat ko'rsatkichlariga qo'yiladigan talablar.

8. Sport tayyorgarligining bosqichma-bosqich, joriy va operativ nazoratga doir turlari.

Amaliy vazifalari

1. Sportda bosqichma-bosqich nazoratning reja-sxemasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

2. Sportning joriy nazoratning reja-sxemasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

3. Sportda operativ nazorat reja-sxemasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzu

1. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida bosqichma-bosqich boshqarishni va nazoratni optimallashtirish.

2. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida joriy boshqarish va nazoratni optimallashtirish.

3. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida operativ boshqarish va nazoratni optimallashtirish.

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzu.

1. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlash bosqichida maqsad va boshqarish, nazoart qilishni transformasiyalash.

2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida boshqarish va nazorat modellari.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A. Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.

2. R.S. Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

3. M.M. Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

4. A.A. Kerimov., M.N. Umarov Sportda bashorat qilishtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent 2005.

VI BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Jismoniy tayyorgarlikda harakat (jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko'rsatkichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko'rsatkichidir.

Sportchini ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida tayyorgarlik vositalari sportchining o'sayotgan organizmining adaptasiya reaktivligi rezistentligiga bog'liq holda o'zgarib boradi.

6.1. Jismoniy tayyorgarlik turlari

Jismoniy tayyorgarlik – sport mashg'ulotlarining tashkiliy qismi bo'lib, bu salomatlikni mustahkamlash va saqlash, sportchining qomatini shakllantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarni - kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Bitta katta o'quv sikli jarayonida birinchi navbatda umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi, so'ngra uning asosida maxsus "poydevor" quriladi, buning asosida, o'z navbatida, harakat va boshqa fazilatlarini rivojlantirishda yuqori darajaga erishiladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi. Bu quyidagi omillarga bog'liq:

– sport yutuqlarining o'sishi doimo sportchining jismoniy imkoniyatlarini yangi bosqichga ko'tarishni taqozo etadi.

– jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarni oshirishning muhim shartlaridan biridir. So'nggi 20-25 yil ichida

dunyodagi eng kuchli sportchilarning yillik siklidagi yuklama ko'rsatkichlari 3-4 barobar oshdi.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshdagi, malakadagi va sport turidagi sportchi uchun zarurdir. Biroq, har bir sport turi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga o'ziga xos talablarni qo'yadi - individual jismoniy fazilatlar, funkcionallik va jismoniy rivojlanish darajasi. Shuning uchun ham muayyan sport turi bo'yicha, turli yoshdagi va malakali sportchilar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va metodikasida ma'lum farqlar mavjud.

U umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha a'zo va tizimlarning funkcionalligini oshirishga va harakat sifatlarini garmonik rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik umuman ko'p qirrali jismoniy barkamollik bilan emas, balki sport yutuqlariga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat va qobiliyatlarning rivojlanish darajasi va muayyan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining samaradorligi bilan bog'liq. Umumiy jismoniy tarbiya vositalari sportchining tanasi va shaxsiga umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlardir. Bularga turli xil harakatlar - yugurish, sakrash, suzish, harakatli va sport o'yinlari va boshqalar kiradi. Jismoniy tayyorgarlik irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga ham yordam beradi, chunki ko'plab mashqlarni bajarish qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq. UJT kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi. UJT ta'sirida sportchining salomatligi yaxshilanadi, uning tanasi yanada mukammal bo'ladi. Organizmning sog'lig'i qanchalik kuchli va ish qobiliyati qanchalik baland bo'lsa, sportchi mashg'ulot yuklarini shunchalik yaxshi qabul qiladi, ularga tezroq moslashadi va harakat fazilatlarini rivojlantirishda yuqori darajaga yetadi. UJT orqali tanadagi zaif nuqtalarni mustahkamlash, ularning funkcionalligini oshirish ayniqsa muhimdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak, so'ngra uning asosida maxsus "poydevor" quriladi, buning asosida, o'z navbatida, harakat va boshqa fazilatlarini rivojlantirishda yuqori darajaga erishiladi.

2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, u umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida quriladi va maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishlarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga qaratilgan. Bunday mashg'ulotlar tananing turli a'zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, nerv-mushaklarning muvofiqlashtirilishini yaxshilash, sportchilarning og'ir yuklarga bardosh berish qobiliyatini oshirish va ulardan keyin samarali tiklanish qobiliyatini yaxshilashni o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan o'ziga xos harakat sifatlarini rivojlantiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlagan sport turida yutuqlarni bevosita belgilovchi jismoniy qobiliyatlar, organlar va funksional tizimlar imkoniyatlarining rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari musobaqa mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir.

Sportchini har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezoni ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular sportchi jismoniy kondisiyaga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan.

Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi differensial usulni talab qiladi.

Masalan:

1) yuguruvchilarda:

- absolyut tezlikni oshirish;
- startni bajarishning tezligi;
- tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaksiya vaqti, ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

2) sport o'yinlarida:

- raqibning kutilmagan harakatlariga e'tibor berishi;
- alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;
- orientirovka va qaror qabul qilish tezligi;
- vaqt kamligi sharoitida va raqib tomonidan halal berilganda, hujum va himoya harakatlarida harakatlanishning tezligi;
- sherik va raqiblar bilan guruh bo'lib o'zaro ta'sir qilishning murakkabligi.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Ayrim sport turlari va ularning individual tarmoqlarida sport natijasi, birinchi navbatda, tezlik-kuch imkoniyatlari, anaerob mahsuldorlikning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi; boshqalarda - aerob mahsuldorligi, uzoq muddatli ish uchun chidamlilik; uchinchisida - tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari; to'rtinchidan, turli jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan.

Jismoniy sifatlarni avaldan (genetik irsiy) morfologik va funksional sifatlardan deb atash odatiy holdir, ular tufayli inson harakatlanishi mumkin boladi, jismoniy maqsadga muvofiq harakat faoliyatida to'liq namoyon bo'ladi (L.P. Matveyev, 1991).

Umumiy holatda, harakat qobiliyatlarini insonning harakat imkoniyatlari darajasini belgilaydigan individual xususiyatlar sifatida tushunilishi mumkin (V. I. Lyax, 1996).

Inson harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy sifatlardan tashkil etadi,

uning namoyon bo'lish shakli esa harakat ko'nikma va malakalaridir.

Harakat qobiliyatlariga kuch, tezlik, tezkor-kuch, harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatlari, umumiy va maxsus chidamlilik va boshqalar kiradi.

Asosiy jismoniy sifatlarga mushak kuchi, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari quyida batafsil bayon etilgan.

6.2. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi

Insonning jismoniy sifatlariga uning individual harakat qobiliyatlari, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqalar kiradi. Insonning jismoniy sifatlari tananing o'sishi va rivojlanishi jarayonida tabiiy o'zgarishlarga uchraydi. Sportda jismoniy fazilatlarining butun majmuasini yetarlicha yuqori darajada tarbiyalamasdan turib, biron bir muvaffaqiyatni jiddiy orzu qilish mumkin emas.

Aksariyat sport turlarida barcha jismoniy sifatlar talabga ega bo'lib, har bir alohida sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun bir nechta jismoniy sifatlar rivojlanishi kerak. Jismoniy fazilatlarni yaxshilashning asosi - bu inson tanasining ko'rsatkichlarining dastlabki darajasidan oshib, takroriy jismoniy yuklarga javob berish qobiliyatidir. Doimiy ravishda mashg'ulot yuklarini yengib o'tish natijasida inson tanasida bir qator o'zgarishlar, uning jismoniy imkoniyatlarini oshirishga ma'lum bir siljishlar ro'y beradi

Jismoniy sifatlar yakka holda rivojlanmaydi: ulardan birini takomillashtirish orqali biz, albatta, boshqalariga ta'sir qilamiz (sifatlarni uzatish deb ataladi). Sifatlarning bunday uzatilishi ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Kuch sifatlari, masalan, tezlik mashqlaridagi natijalarni faqat ma'lum bir chegaragacha yaxshilaydi. Og'ir atletikachilar kamdan-kam hollarda tez harakatlarni, masalan, bokschilar kabi samarali bajarishlari mumkin. Shuning

uchun jismoniy kuchni bir tomonlama tarbiyalash tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham sportda yuqori natijalarga erishishning asosi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikdir, deb hisoblashadi.

“Jismoniy sifat” va “harakat sifati” atamaları bir-birining o'rnida ishlatiladi. Ular insonning harakat qobiliyatining ma'lum jihatlarini belgilaydi. Harakat faoliyatini o'zlashtirish nafaqat mahoratni shakllantirish bilan, balki jismoniy mashqlarni kerakli kuch, tezlik, chidamlilik va epcillik bilan bajarishga imkon beradigan sifatli xususiyatlarni rivojlantirish bilan ham bog'liq.

Demak, harakat (jismoniy) sifatlar deganda harakat faoliyatining sifat belgilari tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik, egiluvchanlik.

Jismoniy sifat tarzida **kuch** - bu odamning tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklar yordamida unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati, tushuniladi.

Tezlik - harakat faoliyatlarini maksimal tezlikda (eng qisqa vaqt ichida) bajarish qobiliyati.

Chidamlilik - organizmning zarur intensivlik, aniqlik, chaqqonlik va tezlikni saqlab, charchoqni yengish qobiliyatidir. Charchoqqa qarshi kurashda ishtirokchilarning kuchli irodali harakatlari ham katta ahamiyatga ega. Chidamlilikni rivojlantirish vositasi sifatida quyidagilar qo'llaniladi: krosslar, tezlikni o'zgartirish va to'siqlarni yengib o'tish, segmentlar bo'ylab tezlikda 5-10 daqiqada takrorlash bilan yugurish, har xil shiddat va intensivlikdagi harakatlar bilan texnika va taktika bo'yicha mashqlar, turli xil sport o'yinlari.

Chaqqonlik - kutilmagan vaziyatlarga tez va aniq javob berish, murakkab o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlarni mohirona egallash qobiliyati. Yetarli darajada rivojlangan chaqqonlik sifatisiz yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish mumkin emas. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun gimnastika va akrobatika mashqlari, kutilmagan o'zgaruvchan vaziyatlarda

o'ynash texnikasi va taktikasi bo'yicha mashqlar, turli xil haraktli va sport o'yinlari qo'llaniladi.

Egiluvchanlik - mushaklarni yaxshi bo'shashtirish, katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati. Shu bilan birga, kuchlanish va dam olishning to'g'ri kombinatsiyasi energiya sarfini kamaytiradi va mushak-skelet tizimining shikastlanishini oldini oladi. Stretch mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu mashqlar harakat oralig'ini bosqichma-bosqich oshirish bilan amalga oshiriladi.

Barcha jismoniy sifatlari o'zaro bog'liqdir. Shuning uchun biz faqat u yoki bu sifatning ustun rivojlanishi haqida gapirishimiz mumkin. Bir jismoniy sifatning rivojlantirish boshqalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin, yoki aksincha.

“Harakat” va “jismoniy” sifatlari. Har ikkala atama - jismoniy tarbiya fanida bir xil ahamiyatga ega, chunki ular ushbu sifat xususiyatlarini belgilovchi turli omillarga qaratilgan. Harakatni boshqarishning markaziy asabni tartibga solish jarayonlari bilan bog'liqligi nuqtai nazaridan “harakat sifatlari” atamasi qo'llaniladi. Harakatlarning biomexanik xususiyatlarini ajratib ko'rsatish zarur bo'lsa, “jismoniy sifatlari” atamasi qo'llaniladi. Psixologik va fiziologik tartibga solish nuqtai nazaridan harakat faoliyatining sifat xususiyatlarini hisobga olgan holda, uchinchi atama – “psixomotor sifatlari” qo'llanilishini eslatib o'tmaslik mumkin emas.

Harakat sifatlari odatda nisbatan mustaqil guruhlariga (tezlik, kuch sifatlari va boshqalar) bo'linadi. Biroq, bir qator sifatlari o'xshash psixofiziologik mexanizmlarga ega va turli sifatlarning namoyon bo'lishining umumiy tarkibiy qismlari va mexanizmlarini izlash ularning farqlanishiga olib keladi. Oddiy va murakkab harakat sifatlari farqlash ham foydalidir. Murakkabiga, masalan, chaqqonlik, aniqlik kiradi. Ulardan ba'zilarining ajralmas tarkibiy qismi ruhiy sifatlardir (masalan, aniqlikda – mo'ljal olish).

Oddiy va murakkab harakat sifatlari o'ziga xos xususiyatga ega (basketbolchining chaqqonligi gimnastikachining chaqqonligi bilan o'xshash emas).

Harakat sifatlari jismoniy tarbiya jarayonida rivojlanadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi bosqichma-bosqich davom etadi. Dastlab, bir sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarning o'sishi bilan birga keladi, ular hozirda maxsus rivojlanmagan. Kelajakda bir sifatning rivojlanishi boshqalarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Harakat sifatlarining yoshga bog'liq rivojlanishi geteroxromiya (xilma-xillik) bilan tavsiflanadi. Bu shuni anglatadiki, turli xil harakat sifatlari turli yoshdagi tabiiy maksimal rivojlanishga erishadi (tezlik fazilatlarini - 13-15 yoshda, kuch sifatlari - 25-30 yoshda).

Jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasiga kelsak, "rivojlanish" va "tarbiyalash" atamalarini qo'llaniladi. Rivojlanish atamasi jismoniy sifatdagi o'zgarishlarning tabiiy yo'nalishini tavsiflaydi va tarbiyalash atamasi jismoniy sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga faol va yo'naltirilgan ta'sirni nazarda tutadi.

Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zgarishi

"Kesishib o'tgan moslashuv" – sportchida maxsus bo'lmagan mashqlar bilan shug'ullanganda zarur sifatlarning rivojlanishi bolalar va ommaviy sport bilan shug'ullanganda bo'ladi, rezerv va yuqori natijali sportda bu mexanizm ishlamaydi. Masalan, suzuvchilarda sport o'yinlari, kross, eshkak eshish, og'ir atletika bilan shug'ullanganda sport natijalari faqat boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'sadi.

Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarida tayyorgarlikning bir xil vositalari rivojlanishdagi, barqarorlashish yoki tiklanishdagi o'z samarasini o'zgartiradi.

Bob bo'yicha xulosalar

Jismoniy tarbiyaning vositalari ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarida turli rollarni o'ynaydi. Boshlang'ich bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv"i ta'sir etayotganda, UJT rivojlanish vositasi bo'lib va sport natijalarini o'sishiga ta'sir etadi, mutaxassislik va ustalik bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv" ta'sir etmaydi, lekin UJT vositalari sport mahoratining oshishiga halaqit beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport mutaxassisligi bilan chambarchas bog'liq. Ayrim sport turlari va ularning individual tarmoq(disiplina)larida sport natijasi birinchi navbatda tezlik-kuch imkoniyatlari, anaerob mahsuldorlikning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi; boshqalarda - aerob mahsuldorligi, uzoq muddatli ish uchun chidamlilik; uchinchisida - tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari; to'rtinchidan, turli jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan.

UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni payitdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi. MJT vositalarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanishi sportchilarning saralanib qolishiga olib keladi va ularning sportdan ketishiga sabab bo'ladi, sport mahoratini oshirish bosqichlarida MJT ustunlik qiladi, UJT esa tiklanish vositasi bo'lib qoladi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi

1. Jismoniy tayyorgarlik turlari.
2. Jismoniy tayyorgarlik nimaga yo'naltirilgan.
3. UJT maqsadi, vazifasi va vositalari.

4. YOJT maqsadi, vazifasi va vositalari.
5. MJT maqsadi, vazifasi va vositalari.
6. Jismoniy sifatlarga ta'rif bering.
7. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.
8. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining o'zaro bog'lanishini o'zgarishi.
9. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining birlashishi va qarama-qarshiligi.

Amaliy vazifa

1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tayyorgarlik vositalarini bo'linishini jadvalini(%da) ishlab chiqish.
2. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Referat uchun mavzu

1. Kasb kasalliklarini oldini olishda UJT ning roli.
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining sport maxoratini o'sishida qo'shgan hissasi.

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzular

1. Jismoniy tayyorgarlik vositalari har xil sport turlaridagi roli.
2. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining qarama-qarshiliklari.

Adabiyotlar ro'yxati

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

3. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

4. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

VII BOB. SPORTCHINING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI

Funksional tayyorgarlik sport mashg'ulotining muhim bo'limi hisoblanadi, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi.

Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatkichlarida ifoda etadi.

7.1. Funksional tayyorgarlik

Funksional tayyorgarlik - bu jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarlikning turli vositalari, usullaridan foydalangan holda sportchi tanasining individual biologik zaxiralarni boshqarishning tizimli, ko'p omilli jarayoni.

Sportchining o'ziga xos xususiyati, qobiliyati yoki harakat sifati organizmning ma'lum funksional imkoniyatlariga asoslanadi va ular o'ziga xos funksional jarayonlar va fiziologik mexanizmlarga asoslanadi. Masalan, chidamlilik kabi harakat sifati va uning barcha turlari asosan energiya ta'minoti mexanizmlarining rivojlanish darajasi - anaerob va aerob mahsuldorlik, shuningdek "funksional barqarorlik" darajasi bilan belgilanadi va cheklanadi.

Sportchilarning funksional tayyorgarligini tashkil etish va amalga oshirish haqida gap ketganda, uni ikkita asosiy yo'nalishni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Funksional zaxiralarni ko'paytirish va ishlash mexanizmlarini

takomillashtirish. Ushbu jarayonlarning tarkibiy qismlari sifatida “funksional tejamkorlik”, “funksional moslashuv” va “funktional safarbarlik” kabi jihatlar ham hisobga olinishi kerak.

2. Funksional tayyorgarlikni optimallashtirish, ya'ni, mavjud (erishilgan) funktsionallik darajasidan foydalanishning maksimal samaradorligini ta'minlash.

Funksiya (lotincha funtion - bajarish) – 1) majburiyat, faoliyat doirasi, tayinlash, rol; 2) biologik hujayralar, to'qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining o'ziga xos ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik organizmning organlarini va organizmlarning tizimi ko'rsatkichlarini, nerv-muskul apparatini faoliyatini ta'minini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini, ko'rsatkichini xarakteristikasini aniqlaydi.

Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi:

Birinchi ta'minlov guruhi: yurak-tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi tizim guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lganlar ta'minlaydi: kislorod, ozuqa moddalari va parchalanish moddalarini chiqarib yuboradi.

Ikkinchi ta'minlov guruhi: ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi.

Funksional tizimlarning vazifasi

1) Nerv (asab)-muskul apparatini uni ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar va ishlab bo'lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta'minlash.

2) Energiya zaxirasini, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish.

3) Harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to'qimalar o'miga yangilarini tiklashi (sintez).

Funksional tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalar.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko'rsatkichi.

2. Jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi.

3. Yuklamalardan keyin tiklanish vaqti.

4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.

5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik). Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

7.2. Funksional tayyorgarlikning nazorati

Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. "Keskinlik" vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress(patalogik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatkichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH (yurak qisqarishi chastotasi), AQB (arterial qon bosimi), NOCH (nafas olish chastotasi), O'TS(o'pkaning tiriklik sig'imi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatkich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffisienti ko'rsatkichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan yuklamalar testlaridan

foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi(30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.

Sportda funksional nazorat vazifalari:

1. Muayyan sport faoliyatini amalga oshirayotganda sportchi organizmi ishining maksimal "tashqi" va "ichki" informatsion parametrlarini baholash.

2. Mashg'ulot jarayonida sportchi organizmining charchoq, ortiqcha yuklanish, ortiqcha yuklanish va yuklanish, ayrim a'zo va tizimlarning ortiqcha kuchlanish holatlarini aniqlash.

3. Patologikdan oldingi holatni erta tashxislash.

4. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va individuallashtirishni takomillashtirish maqsadida qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulotlar tizimining uning vazifalari va sportchining imkoniyatlariga muvofiqligini baholash.

5. O'rganilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil qilish va ularni sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyati xususiyatlari bilan taqqoslash.

6. Sportchi mashg'ulotlarining "zaif bo'g'inlari"ni aniqlash.

7. Mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchining charchoq darajasini operativ va joriy nazorat qilish, shu jumladan, charchoqni oldini olish uchun.

8. Mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalaridan so'ng sportchilarni tiklash bo'yicha fiziologik asoslangan chora-tadbirlar uchun operativ va joriy nazorat ma'lumotlaridan foydalanish.

9. Sportchilarning maxsus ish faoliyatini yaxshilash uchun fiziologik tadbirlar uchun operativ va joriy nazorat ma'lumotlaridan foydalanish.

10. Sportchining jarohatlar va kasalliklardan so'ng mashg'ulot va musobaqa faoliyatini amalga oshirishga tayyorligini baholash.

Sportchilarning funksional imkoniyatini oshirish mexanizmlari

Funksional imkoniyatlarni oshirishning markazida tananing jismoniy stressga moslashuvini rivojlantirish va funksional zaxiralarni safarbar qilish jarayonlari yotadi.

Tananing jismoniy stressga adaptasiyasi (moslashishi) - bu butun organizmning mushaklar faoliyatini ta'minlashga va tananing ichki muhiti - gomeostazning barqarorligini saqlash yoki tiklashga qaratilgan reaksiyasi.

Moslashuv sportchilarning mashg'ulot faoliyatining eng muhim fiziologik asoslaridan biridir. Butun mashg'ulot jarayoni mushaklarning o'ziga xos faoliyatiga moslashishni shakllantirishga qaratilgan.

Sport mashg'ulotlarining butun jarayonini sportchilarning moslashuvini yaxshilashni (funksionallikni oshirishni) belgilovchi ikkita asosiy omilning o'zaro ta'siri sifatida ko'rsatish mumkin.

Ushbu omillardan biri asosiy qo'zg'atish xususiyati beruvchi - mos funksional reaksiyalarni keltirib chiqaradigan adaptogen agent sifatida ishlaydigan jismoniy faollik bo'ladi.

Yana bir omil - tiklanishning samaradorligi, uning davomida tanadagi funksional va tarkibiy o'zgarishlar birlashtiriladi.

Bu ikkala omil ham sport mashg'ulotlarini boshqarish tizimi orqali turli parametrlar bo'yicha tashkil etilgan.

Bob bo'yicha xulosalar

Asab-muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmning funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kadiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillashuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi.

Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport

natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmashligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Funksional tayyorgarlik

1. Funksional tizimlarni ta'minlovchi xarakteristikalar.
2. Asab-muskul apparatini faoliyatini ta'minlovchilarga qaysi organ va organizm tizimlari kiradi?
3. Funksional tayyorgarlikning sportdagi natijaga ta'siri.
4. Sportning funksional va jismoniy tayyorgarligining o'zaro aloqasi.
5. Funksional tayyorgarlikning kasb kasalliklari va jarohatlarni oldini olishdagi roli.
6. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalar.
7. Funksional va musobaqa tayyorgarligidagi o'zaro aloqa va qarama qarshiliklar.
8. Organizmning moslashuvini (adaptasiyasini) nazorat qilish.
9. Asab-muskul apparatini energiya bilan ta'minlashni nazorat qilish.
10. Asab tizimini holatini nazorat qilish.

Amaliy vazifalar.

1. Sportchining funksional holatini nazorat qilishning reja sxemasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzular.

1. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida funksional va musobaqa tayyorgarliklarining qarama qarshiliklari va o'zaro bog'lanishi.

Mustaqil ishlari uchun mavzular.

1. Funktsional tayyorgarlikning sportchidagi natijaga ta'siri(sportning har xil turlarida).

2. Sportning har xil turlarida funktsional tayyorgarlikni optimallashtirish.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A. Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.

2. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

3. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

4. M.M. Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

VIII BOB. SPORTCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Harakat mashqini bajarish texnikasi harakatning biologik tuzilishi va musobaqa qoidalari bilan aniqlanadi. Texnik tayyorgarlik optimallashtirish, tejamkorlik, tartiblilik, samaradorlik va harakatning samaradorligida ko‘rinadi. Harakat texnikasiga o‘rgatish quyidagi ketma-ketlikka ega: harakat tuzilishini muskulli obrazini yaratish; harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish; real sharoitlarda harakatni to‘g‘ri bajarish ko‘nikmasini ishlab chiqish; harakatni to‘sqinlik bo‘layotganda bajarish ko‘nikmasini ishlab chiqish (takomillashuv). Harakat texnikasini egallashni o‘rgatish usuli va vositasi bilan boshlanadi, yakunlanishi esa tarbiya vositalari va usullari bilan bo‘ladi.

Sport texnikasi – usul, harakat tarzi, maktabi, harakatning asosiy konstruksiyasidir. Texnik tayyorgarlik – harakat tizimini egallashning takomillashuvi. Harakat texnikasini biomexanika fani tahlil qiladi.

8.1. Texnik tayyorgarlik turlari va texnikasini o‘zlashtirish darajasi

Texnik tayyorgarlik deganda sportchining ma‘lum sport tarmog‘ining xususiyatlariga mos keladigan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimini (sport texnikasini) o‘zlashtirish darajasi tushunilishi kerak. Sportchining texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi unga musobaqa faoliyati texnikasi asoslarini yoki mashg‘ulot vositasi bo‘lib xizmat qiluvchi mashqlarni o‘rgatish, shuningdek, musobaqa predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirishdan iborat. Turli sport turlarida sport texnikasining roli bir xil emas.

Texnik tayyorgarlik - bu sportchiga ushbu sport turiga xos bo‘lgan harakatlar texnikasini o‘rgatish va ularni mukammallikka yetkazish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, texnik harakatlarga o‘rgatish, uni mustahkamlash va takomillashtirish shunchalik

muvaffaqiyatli bo'ladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb, unga sportda bahs yuritish vositsi yoki, trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u sportchining o'z psixofizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi.

Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimni muntazam suratda kengaytirib borish va hayotda hamda sport amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Har xil sport turlarida sport texnikasining ahamiyati bir xil emas. O'ziga xos sport texnikasiga ega bo'lgan sport turlarining to'rt guruhi ajratiladi:

1. Tezlik-kuchga asoslangan turlar (sprint yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og'ir atletika va h.k.). Mazkur sport turlarida texnika shunday yo'naltirilganki, bunda sprinter musobaqalashuv mashqining yetakchi bosqichlarida, masalan, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashda itarilish chog'ida, nayza, disk va h.k. uloqtirishda yakunlovchi harakatlarni bajarayotganda eng baquvvat hamda tezkor kuchlanishlarni rivojlantira olishi lozim.

2. Chidamlilik namoyish etilishini talab qiluvchi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chang'ida poyga, velosiped sporti va b.).

3. Asosini harakatlanish san'ati tashkil etuvchi sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va h.k.). Texnika sportchi harakatlarining go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlab berishi kerak.

4. Sport o'yinlari va yakkakurash turlari. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik,

barqarorlik va harakatlarning servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Sportchining texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan. Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar.

Texnik mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zaxirasi bo'lgan sport turlarida – sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish – ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi.

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini egallashga yo'naltirilgan. Umumiy texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Tanlangan sport turidagi ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblangan harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish (yoki tiklash).

2. UJT vositalari sifatida qo'llanadigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirishga yo'naltiriladi. U ushbu vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

2. Harakatlar texnikasining sportchi imkoniyatlariga eng mos keluvchi alohida shakllarini ishlab chiqish.

3. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport taktikasini

takomillashtirish qonuniyatlari talab qilgan darajada).

5. Sport texnikasining ilgari qo'llanmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosbyuri-flop"; yadro itqitishning xuddi disk uloqtirishdagidek burilish tamoyiliga asoslangan texnikasi va b.).

Texnik tayyorgarlik turlari.

1. Bazali texnik tayyorgarlik – musobaqa harakatlarning asosini tashkil etadi, ularsiz musobaqada raqiblar bilan musobaqalashib bo'lmaydi. Berilgan sport turidagi bazali texnik tayyorgarlik mavjud musobaqa qoidalarini hisobga oladi.

2. Qo'shimcha texnik tayyorgarlik – tananing o'ziga xosligi bilan, mahoratining texnikasi bilan, usullar va harakatlarning takomillashganligi bilan aniqlanadi.

Texnikani o'zlashtirish darajasi.

Boshlang'ich – usul va harakat haqida tushunchani mavjudligi, ularni to'g'ri bajarishga intilish. Texnik harakatlarni o'zlashtirishning boshlang'ich darajasi yugurish, zarba, uloqtirish, irg'itish va hokazolar texnikasini to'g'ri bajarishni asoslarini o'rganish va mustahkamlashda ko'rinadi. O'rgatish standart sharoitlarda yengillashtirilgan holatda sherik, shartli-raqib yoki atrof-muhit omillarining aralashuvisiz va qarshilgisiz amalga oshiriladi.

Asosiy – harakat ko'nikmasini paydo bo'lishi. Texnik harakatlarni o'zlashtirishning asosiy darajasi sherik (raqib) tomonidan qarshilik mavjud bo'lganda va musobaqa faoliyati yoki harakatlarni bajarishdan chalg'itadigan tashqi omillar mavjud bo'lganda, musobaqa faoliyatiga imkon qadar yaqin bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishni qayta belgilaydi. Harakat ko'nikmasi harakatlarni to'g'ri bajarishda beqarorlik, xatolar, noaniqliklar va avtomatizmning yetishmasligi bilan tavsiflanadi.

Takomillashuv – harakat malakalarini shakllanishi. Harakat malakasining takomillashgan darajasi – harakatlarning turg'unligi, xatolarni yo'qligi, o'zgarayotgan sharoitda harakatlarning muvofiqligi, harakatlarning ishonchliligi va avtomatlashganligi, chalg'ituvchi faktorlarga tobe emasligi bilan farqlanadi.

8.2. Texnikani natijaliligi va harakatlarni boshqarish asoslari

Texnikaning natijaligi

1. Texnikaning go'zalligi – mashqlar va mashqlar majmuasini bajarilishining go'zalligi, nafisligi va tomoshabopligi.

Sportning ba'zi turlarida harakatning jozibadorligi baholashning asosiy mezonini hisoblanadi. Masalan, sport va badiiy gimnastikada, figurali uchish va muz ustidagi raqslarda, trampolin va batutda sakrashda.

2. Texnika samaradorligi – bu ma'lum bir shaxs uchun harakatning optimalligi, bu harakat va harakat usullarini yanada oqilona amalga oshirishga imkon beradi. Samaradorlik darajasi hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar va yuqori yakuniy natija, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikning muvofiqligi bilan belgilanadi.

3. Texnikani barqarorligi – o'zgaruvchan tashqi sharoitlar va motivatsiyalardan qat'iy nazar, amalga oshirilayotgan to'g'ri harakatlarning ko'rsatkichidir. Texnik harakatlarni bajarilishining barqarorligini chalg'ituvchi omillarga qarshi tura olishi bilan aniqlanadi. Quyidagilar shunga kiradi: raqibga faol va muvaffaqiyatli qarshi tura olish, charchoqni o'sib borayotganini yashira olish, jangovor holatni saqlay olish va g'alabaga hakamlarga nisbatan mustaqil intilish, musobaqa o'tkazilayotgan joydan, ishqibozlardan va anjomlarni o'zgarishiga qaramay g'alabaga erishishga intilish.

4. Texnikaning o'zgaruvchanligi (variantlilik) – texnikaning har xil turlari (variantlari) to'plamlari soni va vaziyatga qarab ularni tez o'zgartirish qobiliyati bilan belgilanadi. Masalan: yuqori darajali suzuvchilar masofaning ikkinchi yarmida harakatlar tempini ko'paytiradi, bu ularga qo'l bilan eshish kuchi kamayganda yuqori tezlikni ushlab turishga yordam beradi. Variantlikni sportchilar ko'proq, yakkakurashlarda, sport o'yinlarida qo'llashadi, masalan, texnik usullarni tez-tez almashtirishga to'g'ri kelsa, raqibga qarshi nostandart va kutilmagan harakatlarni qilganda.

5. Texnikaning tejamkorligi – sportchining harakatlarini optimalligini ifoda etishida ko'rinadi, bu minimal energiya sarf etib yuqori natija ko'rsata olish imkonini beradi. Jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlikning boshqa teng sharoitlarida minimal energiya sarfi va minimal ruhiy stressga ega bo'lgan sportchi g'alaba qozonadi. Tejamkorlik eng kichik (optimal) amplitudada, tempda, faqat eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun zarur bo'lgan mushak guruhlari ishida samarali harakatlar ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi.

Texnik harakatlar va harakatlar to'plamining kattaligi, hajmi, konkret holatda samarali texnikani tanlay olish qobiliyati musobaqa natijasini aniqlovchi bo'lib xizmat qiladi.

Harakatlarni boshqarish asoslari

Musobaqa faoliyati sportchining erkin harakat ko'nikma va malakasi ikkita o'zaro bog'liq faktorga ega bo'lishini nazarda tutadi: harakat va mazmun. Erkin harakat erkin bo'lmagan harakatdan farqli ravishda inson ongini qo'shilishi mumkinligi bilan xarakterlanadi – ya'ni, harakatni nazorat qilishga.

Harakatni faqat ongli boshqara olish qobiliyati faqat ko'nikma bo'lib, unga bilim va tajribaga asoslanib erishiladi. Sportchi mashqni yaxlit va alohida elementlari va harakat fazalarini boshqarishni ongli bajarishni bila olishi zarur.

Ko'nikma harakatlarning ong yetakchi rol o'ynagandagi optimal varianti hisoblanadi.

Harakat malakasi – harakatlarni ko'p marta variativ takrorlanishi harakatni avtomatlashtirishga olib keladi. Markaziy nerv tizimi pastki bo'limlari harakatni boshqarsa, harakatlar avtomatlashadi. Harakat malakasini egallash, ongni harakat detallarni nazorat qilishdan ozod etadi va taktik vazifalarni hal qilishga ko'chiradi.

Harakat malakasining mukammalligi harakatlar birligida, harakatlarni samarali muvofiqlashtirishda, bajarilayotgan harakatlarning qulayligi va tartiblilikida namoyon bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarda maxsus idroklar paydo bo'ladi: temp, tezlik hissi, maydon, suv, qor, snaryad, raqibni his qilish va boshqalar.

Harakat malakasining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

Natijalarning ishonchligi va barqarorligi. Qarshiliklar va halaqit beruvchi omillarga qaram bo'lmasligida.

Variativlik – harakat texnikasini charchash va musobaqalarning o'zgaruvchi holatlarida o'zgarishi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan asosiy usullaridan biri, bu mashq qilish jarayonida turli vositalar, usullar va yuklamalarni almashtirish, ya'ni variativlikdir.

8.3. Texnik tayyorgarlikning vazifalari va bosqichlari

Texnik tayyorgarlikning vazifalari

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi sportchiga musobaqalarda o'z qobiliyatidan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradigan va ko'p yillik sport bilan shug'ullanish jarayonida texnik mahoratning doimiy ravishda takomillashtirilishini ta'minlaydigan musobaqa harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

1. Sport turi texnikasini asosini tashkil etuvchi maxsus harakat va usullarni yuqori stabilligiga va ratsional variativligiga erishish.

2. Bazali texnikani o'rganilgan usullarni ketma-ket va maqsadga muvofiq samarali musobaqa faoliyatlariga aylantirmoq.

3. Harakat ishlari tuzilishini, dinamikasini, kinematika va sportchining individual morfo-funksional va neyropsixik o'ziga xosligini takomillashtirish.

4. Sportchining texnik harakatlarining ishonchliligi va natijaliligini ekstremal musobaqa sharoitlarida ko'tarish.

5. Sportchining texnik mahoratini sport amaliyoti va ilmiy-texnik progress yutuqlaridan kelib chiqib takomillashtirish.

Texnik mahoratni takomillashtirishning vositalari

1. Musobaqa mashqlari.

2. Musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakli.

3. Maxsus tayyorlov mashqlari.

4. Yordamchi mashqlar.

5. Maxsus mashg'ulotlarda bajariladigan mashqlar.

Texnik tayyorgarlikning bosqichlari

Sportning texnik mashqlarini o'rgatish jarayoni harakat mahoratini shakllantirish qonuniyatlari haqidagi umumiy qabul qilingan g'oyalarga asoslanadi. Biroq, texnik tayyorgarlikning vazifalari, vositalari va usullarini batafsil bayon qilish uchun mutaxassislar texnik tayyorgarlik jarayonini nisbatan mustaqil bosqichlarga bo'lishni taklif qilishadi.

Sportchilarning texnik mahoratini tiklanishi va takomillashuvi jarayoni bosqichlari:

Mashq bajarishga birinchi urinishlar. **Harakatga o'rgatishning birinchi tushunchasini paydo qilish** va harakat faoliyatini o'rganish uchun fikrlashni shakllantirish. Harakatning asosiy qismlarini shakllantirish.

O'rganish uchun yuqori motivatsion asosni rag'batlantiradigan shart-sharoitlarni yaratish kerak. Murabbiy barcha mumkin bo'lgan vizualizatsiyadan foydalangan holda harakat faoliyati texnikasi haqida eng to'liq tasavvurni yaratishi kerak. Texnikaning tafsilotlari va uni shakllantirish xususiyatlari hisobga olinmaydi, chunki bu vazifalarni hal qilishni murakkablashtirishi mumkin

Boshlang'ich ko'nikmani shakllantirish (tajriba orttirish, mashq bajarishni ongli nazorat qilish). Ortiqcha muskul zo'riqishini yo'qotish. Mashq bajarishda qismlarga bo'lib bajarish usuli. Musobaqa mashqlariga yo'naltiruvchi yordamchi mashqlarni bajarish. Avval sekin, keyin tez tempda bajariladi.

Bu bosqichda harakatning asosiy tuzilishi va umumiy ritmini bajarish qobiliyati shakllanadi. Uzoq tanaffuslardan ham, mashqni ortiqcha takrorlashdan ham qochish kerak. Yaxshiroq o'zlashtirishga turli vizualizatsiyalardan keng foydalanish yordam beradi.

Harakatlarni takomillashgan darajada bajarishni shakllantirish. Yaxlit mashqning ratsional texnikasini shakllantirish.

Bu bosqichda harakat faoliyatining tafsilotlari o'rganiladi, harakatning oqilona tuzilishi shakllanadi. Belgilangan xususiyatlarga muvofiq mashqni majburiy bajarish uchun sharoit yaratadigan turli xil texnik qurilmalardan foydalanish mumkin.

Malakani barqarorlashtirish. Mashqlarni avtomatlashgan rejimda bajarish (nazorat ong ostiga o'tadi). Harakat texnikasini mustahkamlash, barqarorlashtirish va avtomatizmgacha olib borish.

Bu bosqichda malakani avtomatlashtirish va barqarorlashtirish, asosan, standart va o'zgaruvchan sharoitlarda va charchoq fonida mashqni takrorlashlar orqali erishiladi. Malakani barqarorlashtirishning asosiy qoidalari:

a) malakani mustahkamlashning boshida mashqni bajarishga to'sqinlik qiluvchi omillarni istisno qilinadigan va uni amalga oshirishga yordam beradigan shart-sharoitlarni yaratish kerak;

b) zarur harakat parametrlariga mos ravishda mashqni takrorlash va sportchilar ularni mustaqil boshqarishni o'rganish uchun sharoit yaratish kerak;

c) mahoratning mustahkamlanishi uning stereotipik ishlashiga aylanmasligi kerak;

d) asta-sekin barcha harakat parametrlari ushbu o'quv siklida rejalashtirilgan maqsadli foydalanishga yaqinlashadi

Variativ malakaga erishish va uni amalga oshirish. Texnik takomillashuvning maxsus idrokni paydo bo'lishidagi bosqichi (vaqtni, tempni sezish va boshqalar). Sportchida umumlashgan hissiyot harakatining yaxlit modelining va harakatni nazorat qila olish qobiliyatini rivojlantirish, harakatni boshqara olishning ahamiyatini chuqur tushunish va anglash.

Butun davr sportchi ma'lum bir harakat faoliyatini bajarayotganda davom etadi. Mashq qilish har xil sharoitlarda, shu jumladan raqobat sharoitida, sportchining turli funksional holatlarida amalga oshiriladi, mashg'ulotlarni individuallashtirish amalga oshiriladi. Harakat faoliyatining bajarilishini murakkablashtirishning turli usullari:

- boshlang'ich, oraliq va yakuniy pozitsiyalar, tayyorgarlik harakatlarining variantlarini murakkablashtirish va kengaytirish;

- harakatlarni bajarishning fazoviy chegaralarini cheklash yoki kengaytirish;

- harakatlarning vaqt intervallarini cheklash;

- vaqt va makonda orientatsiya shartlarining murakkablashishi;

- noodatij sharoitlarda texnik harakatlarni bajarish;

- xayoliy raqib qarshiligining variantlari;

• hamkorlarning noadekvat munosabati

Akrobatik sakrashlarga o'rgatishda vositalarni, shartlarni murakkablashtirib qo'llash ketma-ketligi (V.N.Kuris, 1976).

1. Maksimal yengillashtirilgan shartlar - batutda universal belbog'l bilan. Sakrashni alohida elementdek o'rganish.

2. Tramlinda universal belbog'l bilan.

3. Batut (yordamsiz).

4. Trampin (yordamsiz). Sakrash elementlarini birlashtirib o'rganish.

5. Sirg'aluvchi universal belbog'l bilan elastik yo'lakcha.

6. Elastik yo'lakcha. Sakrash mashqini yaxlit o'rganish.

7. Qattiq yo'lakcha. Avvalgi elementlarni takomillashtirish.

8. Gilam. Mashqni yaxlit takomillashtirish.

1-jadval

Basketboldagi texnik harakatlar

Bo'limlar	Hujum texnikasi		Himoya texnikasi	
	harakatlanish texnikasi	to'pni egallash texnikasi	harakatlanish texnikasi	to'pni egallab olish texnikasi va qarshi harakatlar
Guruhlar				
Usullar	burulishlar, to'xtashlar, sakrashlar, yugurish, yurish	to'pni olib yurish, irg'itish, oshirish, ushlab olish	burulishlar, sakrashlar, to'xtashlar, yugurish, yurish, turish	qaytgan to'pni olish, ushlab olish, to'sish, qaytarish, chiqarib yuborish
Imkoniyat				
Har - xillilik				
Bajarish shartlari				

Yugurish texnikasidagi har xillik, oyoqni oldinga chiqarish amplitudasi, sonni ko'tarilish burchagi, tovonni qo'yish (tovon, katta barmoq, oyoqni tashqi

tomoni, yurishning markaziy chizig'idan va boshqa), depsinish kuchi, boldirmi orqaga siltanishini kattaligi, tanani egilishi, qo'llarni harakati, boshni turishi, ishlayotgan muskullarning tarangligi va bo'shshish darajasi, ishlamayotgan mushaklarning tarangligi va bo'shshish darajasi va boshqalar bilan aniqlanadi. 1 va 2 - jadvalda basketboldagi, xokkeydagi texnik harakatlar ko'rsatilgan.

2-jadval

Xokkeydagi texnik harakatlar

Bo'limlar	Hujum texnikasi	Himoya texnikasi
Jamoaviy	Hujum, qarshi hujum, pozitsion hujum	Hujum zonasida, markazda, himoya zonasida
Guruhli	2-3 o'yinchini o'zaro harakati, taktik kombinatsiyalar	Straxovka, darvozabon bilan uyg'unlikda, himoyaga qo'shilish, hamkorlikda himoyalanih
Individual	Tez hujumga o'tish(yorib o'tish)	Pressing

Texnik tayyorgarlikning nazorati

Sportni har xil turlaridagi texnik tayyorgarlikning nazorati o'ziga xos. Texnik mahorat quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi.

1. Texnikaning hajmi – trenirovka mashg'ulotlarida egallangan va sportchilar musobaqalarda qo'llaydigan texnik usullarning, harakatlarning umumiy soni.

2. Texnik usullarni musobaqa sharoitida qo'llanilishining samaradorligi va o'z vaqtidaligi.

3. Sportchi absolyut texnik tayyorgarligini dunyoning eng yaxshi sportchilarining etalon parametrlari bilan solishtirish.

4. Taqqoslovchi texnik tayyorgarlik – turli toifadagi sportchilarni solishtirib ko'rish.

5. Musobaqa sharoitlarida sportchining amalga oshirgan texnik tayyorgarligini harakat imkoniyatlar darajasi bilan taqqoslash.

6. Bajarilayotgan usullarni tashqi va ichki chalgʻituvchi omillarga qarshi tura olishi va barqarorligi (tashqi omil: raqibni, sherikni, hakamlar, muxlislarni oʻzini tutishi va hokazo; ichki muhit; charchash, jarohat, hayojonlanish omillari va boshqalar).

Sportchining texnik mahorati vizual belgilanadi, harakatlarning videoyozuvi tayyorlanib, soʻng harakatning yaxlitligi, texnikaning alohida elementlari analiz qilinadi va texnik mahoratning qiymati aniqlanadi.

Bosqichlik nazorat sport trenirovkasidagi, texnikadagi turli davr va bosqichlardagi oʻzgarishlarni yaxlit suratini belgilaydi.

Joriy nazorat alohida fazalardagi, qismlardagi, mezosikl va mikrosikllar davomidagi harakat elementlarining oʻzgarishlarni aniqlaydi.

Operativ nazorat alohida mashgʻulot va musobaqada jismoniy yuklamalarga boʻlgan shoshilinch reaksiyalar bilan bogʻliq oʻzgarishlarni aniqlaydi.

Bob boʻyicha xulosalar

Harakatni bajarish texnikasi quyidagicha aniqlanadi: musobaqa qoidalari va koʻrsatkichlari, samaradorligi bilan. Texnika deganda harakatlarning biomexanik tuzulishi koʻzda tutilib, optimal va ratsional holda sport natijasiga erishishni maqsad qilib qoʻyilishi tushuniladi.

Harakat texnikasini egallash jarayoni quyidagilar bilan bogʻliq:

1. Miya qobigʻi markazlarida mashqning tuzilishi suratini yaxlit yasamoq;
2. Ong nazorati ostida texnikani egallash tajribasini orttirish.
3. Ong nazorati ostida mashqlarni bajarishni avtomatlashishi darajasigacha tajribani takomillashtirish.

Sportchining texnik mahoratini egallashini nazorati samaradorlik va samarali harakatlarini biomexanik optimallasuvi koʻrsatkichlari orqali nazorat qilinadi.

Texnik tayyorgarlikni alohida ko'rib chiqish mumkin emas, u bir butunning tarkibiy qismi bo'lib, unda texnik yechimlar sportchining jismoniy, aqliy, taktik imkoniyatlari, shuningdek, sport harakati amalga oshiriladigan o'ziga xos atrof-muhit sharoitlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sportchining texnik tayyorgarligi.

1. Texnik tayyorgarlikning qanday turlari bor?
2. Bazali texnik tayyorgarlikning asosiy karakteristikalari.
3. Qo'shimcha texnik tayyorgarlikning asosiy karakteristikalari.
4. Harakat texnikasini egallashning bosqichlari.
5. Harakat texnikasini egallashning darajasini ong bilan bog'lanishi.
6. Harakat texnikasini egallash va takomillashtirish natijaga qanday ta'sir etadi?
7. Harakat texnikasini egallashdagi natijalar asosida yotadigan biomexanik va fiziologik mexanizmlar.
8. Harakat texnikasini egallashdagi ketma-ketlik.
9. Sportchining texnik mahorati egallashi ustidagi nazorat.

Amaliy vazifalar.

1. Sportda texnik tayyorgarlikning klassifikatsiyasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).
2. Sportda texnik tayyorgarligi nazoratini reja-tizimini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzu.

1. Harakat texnikasiga o'rgatishda optimallashtirish (sportning har xil turlarida).
2. Harakat texnikasini egallayotgan xatolarning paydo bo'lishi tizimi.

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzu.

1. Texnik mahoratni egallashda boshqarish va nazorat tizimi.
2. Harakat texnikasidagi xatolarni tuzatish tizimi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
3. L.P. Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

IX BOB. SPORTDA TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktika - belgilangan musobaqa qoidalari doirasida musobaqa, o'yin, bellashuv o'tkazish san'ati. Asosiy taktik harakatlarga hujum (ataka) va himoya kiradi. Jamoaviy sport o'yinlarida taktika deganda raqib hujum qilganda himoyalashda, to'p jamoa o'yinchisida bo'lganida esa hujum qilishdagi jamoaviy harakatlar tushuniladi.

Sportchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik sportda bahs yuritish vositalari bilan qurollantirsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

Taktikani egallash o'rgatish usullari bilan amalga oshiriladi: taktik sxemaning qiyofasini yaratmoq, raqibsiz standar sharoitda bajarish tajribasini egallash; taktik harakatning tajribasini ko'p marta raqib qarshiligi va to'siqlar mavjudligida takomillashtirish.

Taktik harakatlar san'atini o'zlashtirishning murakkabligi vaqt yetishmasligi, sheriklar va raqiblar tomonidan doimiy o'zgarib turadigan vaziyat, harakatlarni cheklaydigan qoidalardan iborat.

9.1. Sportda strategiya va taktika turlari

Strategiya (yunoncha *Strategin* < *stratos* – qo'shin + *agx* - boshqaraman) – jang olib borishning yuqori san'ati; asosiy yo'nalish; bir yil (sport mavsumi) va undan ortiq muddatga sport musobaqalariga tayyorlash, rejalashtirish va o'tkazish nazariyasi va amaliyoti masalalari majmui; ilmiy bashorat qilish asosida mavsumning asosiy maqsadiga erishishni rejalashtirish san'ati.

Taktika (yunoncha - *taktika*) – o'yinni musobaqani tayyorgarligi va olib borishning nazariyasi va amaliyotining bir qismi; hulqi, niyati, sportchining

harakatlari va ularning jamoa bilan kelishilgani, o'ylangan rejaning maxfiyligi, muhim mo'ljalga erishishning joriy vazifasi – musobaqada g'alaba qozonish.

Taktik tayyorgarlik - musobaqa faoliyati jarayonida ahslashishning oqilona usullarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Sportchining yuqori taktik mahorati tayyorgarlikning texnik, jismoniy, ruhiy jihatlarining yaxshi darajasiga asoslanadi. Sport va taktik mahoratning asosini taktik bilim, ko'nikma, malaka va taktik fikrlash sifati tashkil etadi.

Taktik bilimlar - sport taktikasi vositalari, tamoyillari, turlari va shakllari hamda ularni tanlangan sport turining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi tasavvurlar majmui.

Taktik ko'nikmalar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning taktik bilimlar asosidagi harakatlarini aks ettiradi. Raqibning niyatlarini ochib bera olish, musobaqalashishning rivojlanish jarayonini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va hokazolarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Taktik malakalar – o'rganilgan taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyasi.

Taktik fikrlash - bu sportchining vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida bevosita aniq taktik muammolarni hal qilishga qaratilgan fikrlashidir.

Sportda strategiya va taktikaning quyidagi turlari farqlanadi.

1. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi (strategiyasi) – olimpiya chempionini tarbiyalash, bunda taktik vazifalarni hal qilish kerak. Tayyorgarlikni ketma-ket bosqichlarini o'tish.

2. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi (strategiyasi) – normativlarni bajarish va trenirovkani keyingi bosqichiga o'tish.

3. Sport mavsumining strategiyasi – tayyorgarlik ko'rish va mavsumning asosiy musobaqasini yutish, taktik vazifalarni bajarib – saralash musobaqalaridan o'tib, musobaqalar finalida qatnashish.

4. Sportchilar va jamoalarning taktik harakatlari (musobaqagacha, musobaqa vaqtida va musobaqadan keyin).

5. Murabbiyning taktik harakatlari (musobaqagacha, musobaqa vaqtida va musobaqadan keyin).

6. Jamoa vakilining musobaqalardagi taktik harakatlari.

Musobaqalargacha bo'lgan taktik harakatlar

Musobaqalargacha bo'lgan taktik harakatlar raqib haqidagi ma'lumotni qo'lg'a kiritish va uni o'rganishga, o'zining tayyorgarligi haqidagi ma'lumotlarni yashirish, raqibga o'zining imkoniyatlari va maqsadi to'g'risida noto'g'ri ma'lumotlarni berish.

Sportchining musobaqa paytidagi taktik harakatlari

Sportchining taktik tayyorgarligi quyidagilarga bog'liq:

1) sport taktikasi vositalarini egallash (texnik usullar va ularni bajarish yo'llari);

2) turi (hujum, himoya, qarshi hujum);

3) shakli (individual, guruh, jamoa);

4) raqibning va jamoaning taktikasini hisobga olish;

5) musobaqalashuv davomida taktikani o'zgarishi;

6) taktik tayyorgarlikning texnik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligi bilan aloqasi;

7) jamoadoshlarning guruh va jamoa harakatlarida o'zaro harakatlanishi, tushunish, improvizatsiyalar, qarorlarning nostandartligi, musobaqa holatidan zavqlanish va joy-vaqt pozitsiyasini himoya va hujumda aniq tanlash.

Taktik tayyorgarlikning yo'nalishlari.

1. Sport taktikasining negizini va asosiy nazariy-uslubiy holatlarini o'rganish. Sport taktikasining umumiy holatlarini o'rganish. Tanlangan sport

turining taktikasini o'zlashtirish. Hakamlilik qoidalari va musobaqa nizomlari. O'xshash sport turlarini taktikasini o'ziga xosligi. Kuchli sportchilarning taktikalari. Konsepsiyani (mohiyatni) individual taktika bilan ishlab chiqish usullari.

Sport taktikasi – musobaqa holatini baholashning usullarini egallash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, texnik usullarning tanlanishini samaraliroqlarining mos kelishi. Raqib va sheriklarning tayyorgarligini darajasini qiyosiy baholash.

Taktika haqidagi bilimlarni manbai maxsus adabiyot, ma'ruza, suhbat, tushuntirish, musobaqalarni ko'rish, kinofilm va videoyozuvlar, ulrani muhokama va analiz qilish. Olingan nazariy bilimlarni musobaqa faoliyatini shaxsiy tajriba bilan mustahakamlash.

2. Mashg'ulotda asosiy taktik harakatlarning asosiy elementlari, usul va variantlarni egallash, ularni musobaqalarning turli variant holatlari modellashtiradi.

Taktik harakatlarni egallashning vosita va usullari sport turining xususiyati bilan bog'liq. Sportning siklik turlarida asosiy taktik tayyorgarlik musobaqa masofasini o'tish bilan bog'langan. Sport o'yinlarida ancha murakkabroq, tayyorlov, hujum va himoyadagi doimo o'zgarib turuvchi taktika. Yakkakurashlarda (kurash, boks va boshqalar) taktika raqibni o'zini tutishiga qarab mos bo'lishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning ketma-ketligi

1. **Raqibsiz mashg'ulot** – texnik harakatlarning asosini, harakatlarni, imitatsiya mashqlarini turli holatlardagi mos kelishi.

2. **Shartli raqib bilan** – yordamchi snaryadlarda, moslashtirilgan uskunalarda (nishon, trenajer, model va shartli raqib dasturida), musobaqa faoliyatini modellashtirish.

3. Sherik bilan mashg'ulot (sparring) – musobaqa faoliyatini taktikasini egallashning asosiy usuli. Sportchining taktik sifatlarini rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, harakatlarni boshlashni, vaqtini bilishni ishlab chiqishga, sherik bilan munosabatda bo'lganda harakatlarni yo'naltirilganligi va ongli harakat qilishni rivojlanishiga ta'sir etadi.

4. Raqib bilan bo'ladigan mashg'ulot – ichki va o'rtoqlik musobaqalarida, qachonki, harakatlar taktikasi qayta ishlanganda ko'rilayotgan musobaqa holatini hisobga olib uni yaxshi rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlikka eng ko'p vaqt tayyorlov va musobaqa davrining, mashg'ulotning yillik siklida ajratiladi. Tayyorlov davrining birinchi bosqichida taktikaning alohida elementlari takomillashadi, musobaqa davrida taktik harakatlarning variantlari takomillashadi.

5. Ishlov berilgan taktik harakatlarni qo'llash tajribasini turli darajadagi musobaqalarda taktik fikrlashni va mahoratni orttirish.

Sport taktikasi tizimini paydo bo'lishi.

1. Taktikani yengillashgan yoki standart sharoitlarda egallash (lider ortidan yugurish, ahvol haqida axborot, maxsus shartli chegaralanishlar).

2. Taktikani qiyinlashtirilgan sharoitlarda to'sqinliklar kiritib takomillashtirish.

3. Taktik harakatlarning variantligini signal bo'yicha yoki raqibning o'zini tutishi bo'yicha takomillashtirish (jang su'ratini o'zgartirish, himoya yoki hujumda o'yin taktikasi, total pressing).

4. Musobaqa faoliyatini charchoq kuchayib borayotganda taktikani o'zgartirish.

Taktik fikrlashni takomillashtirish va taktik tayyorgarlikni amalga oshirish

1. Qabul qilishni tezligini, adekvantlikni anglash va musobaqa holatlarini tahlil qilishni rivojlantirish.

2. Holatni baholash tezligi, aniqligi va to'g'ri (optimal) qaror qabul qilish.

3. Raqib va jamoadagi sheriklarning harakatlarini oldindan bilishni rivojlantirish.

4. O'z harakatlarini musobaqa maqsadlari va aniq musobaqa holati bilan reflektor aks ettirish.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish uchun raqib va sherik haqidagi ma'lumotni o'rganish:

- 1) jismoniy tayyorgarlik haqidagi ma'lumotlarni o'rganish;
- 2) musobaqalarni olib borishning taktik – texnik usullarini o'rganish;
- 3) musobaqa sharoitlari yaxshi yomon bo'lganida o'zini tuta bilishning o'ziga xosligini o'rganish;
- 4) shaxs va ahloqiy-irodaviy sifatleri haqida ma'lumot to'plash.

Raqib to'g'risida yig'ilgan ma'lumotlar asosida qarshi hujum harakatlarini qayta ishlash va turli holatlarda o'z taktikasini o'tkazishni, sparring – sherik kelgusi raqib usulida kurash olib borayotganida tahlil qilish.

Raqib taktikasini o'rganish uchun:

1. Raqib haqida ma'lumotlarga ega bo'lganlar bilan suhbat.
2. Raqibning tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarini ko'rib chiqish.
3. Raqibni taktik va texnik vositalarini tahlil qilish, taktik harakatlarning "kuchsiz" va "kuchli" tomonlarini aniqlash. Qarshi usullarni ishlab chiqish.
4. Joyni, vaqtni, sharoitni, ob-havoni, musobaqa qatnashchilari tarkibini, hakamlar toifasini, sport anjomlarini va qurilmalari holatini hisobga olish.

9.2. Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish

1. Musobaqa yoki bahs haqida yaxlit tushuncha hosil qilish:

o sportchi o'zining texnik-taktik tayyorgarligi va imkoniyatini bila olishi (kamchiliklar va yutuqlar);

o ziyraklik, raqibning tayyorlov harakatlarini vaqtida bilish;

o raqibning qo'qisdan qiladigan harakatlariga tayyor turish;

o raqibdan tayyorgarlik va usulni boshlash vaqtini yashira olish;

o aql bilan tavakkal qilish, taktik usullarning har xil variantlari;

o musobaqa boshlanguncha razminka o'tkaza olish, musobaqa paytida ruhiy holatini boshqara olish;

o raqibning texnik harakatlariga qarshi tura olish;

o musobaqa taktikasi ruhiyatining o'ziga xosligini tushuna olish;

o musobaqalarga tayyorgarlik va ishtirok etish haqida aniq tushunchaga ega bo'lish;

o g'alabaga erishishning aniq imkoniyatlari haqida bilish;

2. Musobaqa kurashini olib borishning individual usulini shakllantirish.

3. Raqib harakatini sharoitini, hakamlikni, musobaqa holatini hisobga olgan holda o'z vaqtida taktik hal etish.

Murabbiy taktikasi: sportchini yo'naltirish, musobaqada hosil bo'layotgan holatga qarab bahs taktikasi suratini o'zgartirish.

Musobaqa taktikasi: asosiy vazifa – zarur ochkolar to'plab, final musobaqalariga chiqish; bunda taktik jihatdan ma'qullangan bahslarda yutqazib, kerakli jamoa ("qulay raqib") guruhga o'mashish va turnirning finalida hal qiluvchi musobaqasiga kuchni asrash.

Yugurish distansiyalaridagi taktik variantlar.

"Yutuq uchun yugurish", "natijaga yugurish", masofaning ikkinchi yarmida tezlikni oshirish, uzun spurt, qisqa spurt, tezkor tezlashish, liderlik,

liderlikdagi tezlashish, kutib turish va kutulmagandagi spurt, rivok bilan oldinlash va tezlashishlar.

Sportning asiklik turlarida taktik variantlar.

Og'ir atletika: buyurtirilgan og'irlik bilan birinchi va keyingi urinishlarni o'zgartirib turish. Balandlikka sakrash: birinchi va keyingi urinishlarni buyurilgan balandlik bilan o'zgartirib turish. Uzunlikka sakrash: birinchi kuchli sakrash, sakrash uzunligini oshirib borish. Boks, basketbol, futbol texnikasi 3, 4 va 5 – jadvallarda berilgan.

Taktik tayyorgarlikning nazorati.

Taktik mahoratning nazorati quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi:

1) umumiy hajm bilan (trenirovka yoki musobaqalar sharoitida foydalaniladigan taktik yurish va variantlar soni);

2) taktikaning har tomonlamaligi, qachonki hujum, himoya, straxovka va boshqa harakat va usullarning har xilligi bilan tavsiflanadi;

3) ijobiy natija olish imkonini bergan texnik – taktik usullar va harakatlarning soni bilan ifodalanadigan ratsional texnika (gol urish, zarba, ochko olish va hokazo);

4) taktikaning samaradorligi sportchi tomonidan yoki jamoa tomonidan qo'llanilgan texnik – taktik harakatlarning g'alabaga olib kelgan natijalari bilan aniqlanadi.

Taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich nazorat qilish mavsum davomida individual sportchilar yoki jamoalarning mahoratini shakllantirish asoslarini kuzatib boradi.

Joriy nazorat alohida musobaqalarda, startlarda, o'yinlarda, ko'p kunlik musobaqalar yoki turnirlar sharoitida taktikani baholaydi.

Operativ nazorat trenirovka yoki musobaqa jarayonidagi taktik mahoratni baholaydi.

Boksdagi taktik harakatlar

Bularga razvedka, aldamchi va manevr harakatlari kiradi. Hujum harakatlari tayyorgarlik harakatlari va bevosita hujumlardan iborat. Ular hujum va qarshi hujumga ko'p qirrali tayyorgarlikni, turli masofalarga hujum qilish, qarshi va javob zarbalarini o'z ichiga oladi.

3-jadval

Bo'lim (shakl)	Razvedka jangi	Hujum	Himoya
Harakatlar guruhi	tayyorlov, hujumkor, himoyaviy	hujumkor, "birinchi raqam bo'lib ishlash", "tempovik", "texnar", "pancher"	himoyalanişlar, "ikkinchi raqam bo'lib ishlash", "raqibni charchatish"
Usullar	razvedka, chalg'ituvchi, manevr	kutilmagan hujum, yolg'on hujum, qarshi hujum	jang masofasini o'zgartirish bilan, "bosim ostida", chekinish bilan
Vositalar	masofali manevr, frontal manevr	yakka, ikkitalik, seriyali, har xil qo'ldan(chap va o'ng) boshlanishi va tugashi	yopiq himoya, zarbdan qochish, "mayatnik"
Texnik usullar			

Basketbolda taktik harakatlar

Basketbol - bu aniq hujum taktikasiga ega o'yin. Basketbolda himoyalanişdan ko'ra muvaffaqiyatli hujum qilish osonroq. Bu o'yin hujumdan himoyaga va aksincha himoyadan hujumga tez o'tish bilan tavsiflanadi.

Yana bir xarakterli jihati shundaki, barcha 5 basketbolchi ham hujumda, ham himoyada ishtirok etadi. O'yinchilarning har biri hujumchi va himoyachi sifatida yaxshi o'ynashi kerak.

Bo'lim	Himoya taktikasi (himoyalanish)		
Guruh	individual	guruhli	jamoaviy
Turlar	o'yinchiga qarshi to'p bilan va to'psiz harakatlar		yoyilib ketgan, jamlangan
Usullar	savatga bo'layotgan hujumga qarshi harakatlar, to'pni o'ynashga, bo'sh joyga chiqishga, to'pni egallashga qarshi harakatlar		zonalar bo'yicha pressing, shaxsiy pressing aralash himoya
variantlar			

Bo'lim	Hujum taktikasi(hujumlar)		
Guruhlar	individual	guruhli	jamoali
Turlar	to'p va to'psiz harakatlar	juftlikda, uchlikda	pozision yoki tezkor
Usullar	hujum, o'ynash, chalg'itish yoki to'pni olish	kesib o'tish, boshqarish, to'pni oshir va ochil; ikkita o'yinchini yo'naltirmoq, ikkitali to'siq, kichik sakkizlik, uchlik	o'rtadagi o'yinchisiz, o'rtadagi o'yinchi orqali, ketma-ket yorib o'tish, tezda yorib o'tish
variantlar			

Futbolda taktik harakatlar

Futboldagi texnik-taktik harakatlar (TTH) o'yinchilarning maydonda bajarayotgan ishlarining umumiy ko'rsatkichidir: paslar, yakka kurashlar, to'pni egallab olish, to'xtatishlar, zarbalar va boshqalar. Futbol taktikasi hujum va himoyadagi individual, guruhli, jamoaviy harakatlardan iborat bo'lib, raqibning o'yin darajasi va uning o'yin xususiyatlarini, maydon holatini, iqlim sharoitini va boshqalarni hisobga olgan holda jamoa oldidagi vazifalarni hal qilish imkonini beradi. Taktik o'yin tizimlari - jamoaviy harakatlarni tashkil etish bo'lib, ular futbolchilarni o'yin funksiyalari va individual qobiliyatlariga muvofiq maydonga muntazam ravishda joylashtirishdan iborat: darvozabon, himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilar.

Futbolda taktik harakatlar (hujum)

Bo'lim	Hujum taktikasi		
	Individual	Guruhli	Jamoaviy
Guruh	darvozabon, o'yinchi harakatlari	kombinasiyalar	tizimlar
Turlar	to'p bilan, to'psiz	standart holatlarda, o'yin epizodlarida	1+4+1+2, 1+4+4+2, 1+4+1+3+2,
Harakatlar	darvozabonning otilishi, "ochilish", raqibni chalg'itish	to'pni o'yinga kiritish, jarima to'pi, erkin to'p, burchak to'pi, juftlikda, uchlikda, darvozabon bilan birgalikda	tezkor hujum, asta-sekin hujum
Usullar	to'xtatish, zarba, to'pni olib yurish, to'pni irg'itish, aldab o'tish, fintlar, yugurish, yurish, sakrashlar	uzatish, "devor", to'pni o'tkazib yuborish, joy almashtirish	markaz bo'yicha, maydonning butun eni bo'yicha, qanotlar bo'yicha

Futbolda taktik harakatlar(himoya)

Bo'lim	Himoya taktikasi		
	Individual	Guruh	Jamoaviy
Guruh	taktik harakatlar	kombinasiyalarga qarshi harakatlar	tizimlar
Turlar	o'yinchiga qarshi to'p bilan, o'yinchiga qarshi to'psiz		1+4+4+2, 1+4+3+1+2, 1+4+1+3+2,
Harakatlar	ushlab olish, berkitish, to'pni olib qo'yish, oshirishlarga qarshi harakatlar, zarba va olib yurishga qarshi harakatlar	straxovka, devor qurish, sun'iy "o'yindan tashqari holatni" yuzaga keltirish, darvozabon bilan birgalikda	tezkor hujumga qarshi, asta-sekin hujumga qarshi

Usullar			shaxsiy, aralash, zonali
---------	--	--	-----------------------------

Bob bo'yicha xulosalar

Strategiyani farqi – harakatning istiqbolli rejasi va mavsumning asosiy vazifalarini yoki jamoaning taktik harakatlarini, murabbiy va jamoa vakilini taktik harakatlari bilan farqlanadi (jamoalar sardori, klub, sport turi federatsiyasining, Milliy Olimpiya qo'mitasini).

Umuman olganda sport taktikasi – sportchining musobaqa paytida o'zini tuta olishi.

Taktik harakatlar deganda: 1) texnikani o'z vaqtida qo'llash qobiliyati; 2) musobaqa yoki turnirning butun muddati davomida o'z kuchlarini taqsimlash qobiliyati; 3) raqobatning samarali uslubini tanlash qobiliyati; 4) raqibning texnik niyatini ochish va oldini olish qobiliyati; 5) sherikning niyatini o'z vaqtida tushunish va u bilan kelishilgan holda qo'shma harakatni amalga oshirish qobiliyati. Umuman olganda, sport taktikasi - bu sportchining musobaqa paytidagi xatti-harakati (harakat uslubi).

Musobaqani olib borishning taktik mahoratiga o'rgatish quyidagi tartibda olib boriladi:

jamoaning va undagi har bir sportchining harakatining su'rati (sxemasi) haqida umumiy tushuncha hosil qilish;

raqibning qarshiligsiz taktik harakatning tajribasini olib borish;

raqibning qarshiligi bilan taktik harakatlarning tajribasini olib borish;

Taktik tayyorgarlik nazorati umumiy hajm bilan musobaqa sharoitida qo'llanilayotgan taktik harakatlarning ratsionalligi va effektivligi bilan baholanadi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar

Sportda taktik tayyorgarlik.

1. Strategiya va taktika tushunchasini aniqlash.
2. Taktik harakat, musobaqaning texnik ko‘rinishi, taktik g‘oya nima?
3. Kurashda, boksda, yengil atletikada taktik harakatlar yig‘indisi.
4. Jamoalar musobaqasidagi (tennis, basketbol, futbol) taktik harakatlar yig‘indisi.
5. Murabbiyning taktik harakatlari yig‘indisi.
6. Jamoa vakilining taktik harakatlari yig‘indisi.
7. Taktik harakatlarda o‘rgatish jarayonining ketma-ketligi.
8. Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Amaliy vazifalar.

1. Sportda taktik tayyorgarlikning klassifikatsiyasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).
2. Sportchining texnik tayyorgarligini nazorat qilishning reja-tizimini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzular

1. Sportning har xil turlarida taktik harakatlarni solishtirish tahlili.
2. Murabbiyning trenirovka va musobaqadagi strategiya va taktikasi.
3. Jamoa va federasiya vakillarining musobaqadagi strategiya va taktikasi.

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzu

1. Tayyorgarlikning har xil turlarini taktika bilan bo‘lgan aloqasi.
2. Sportning samarali turlarida taktik harakatlar (gimnastika, vishka va trampindan sakrash, sinxron suzish va hokazo).

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

3. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

4. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

X BOB. SPORTCHI RUHIY SIFATLARINI RIVOJLANISHI

Sportchining oliy nerv faoliyatini jarayonini boshqara olishi, ruhiy sifatlarning rivojlanishi darajasida ko'rinadi (irodaviy va maxsus sifatlar, halaqit beruvchi omillarga qarshi tura olish, diqqatni konsentratsiya qila olish, hodisalar bilan zavqlanish).

Sportchining ruhiy sifatlarini tayyorgarligi strukturasi ikkita mustaqil va o'zaro bog'liq tomonlari ajralib turadi: irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy sifatlarni tayyorlash tizimi sportchining ruhiy sifatlarini boshqarish va rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ruhiy tayyorgarlikka ruhiy jarayonlar, psixologiyada qo'llaniladigan vosita va usullar haqidagi bilimlarga o'rgatish kiradi.

Asosiy tushunchalar

Psixika (yunoncha psychics - ruhiy) – 1) miya faoliyati: atrof muhit haqida ma'lumotni qabul qilish, ushbu ma'lumotni qayta tuzish, qaror qabul qilish va adekvat hulq; 2) inson faoliyatining ruhiy sferasi o'z ichiga quyidagi tushunchalarni kiritadi: madaniyat, ahloq, etika, estetika, hulq – atvor.

Psixologiya - insonning oliy nerv faoliyatining normal faoliyat ko'rsatish qonuniyatlarini o'rganadigan fan: idrok, xatti-harakat va qobiliyat.

Psixiatriya – inson oliy nerv faoliyatining funksional o'zgarishlarini o'rganuvchi fan: aqliy zaiflik, maniya, fobiya va boshqalar.

Ruhiy tayyorgarlik - bu sportchilarning mashg'ulot faoliyatini muvaffaqiyatli yakunlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlarini va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimi.

Sportchining ruhiy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan

tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari.

1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi.
2. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
3. Ideomotor trenirovka.
4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish.
5. Maxsuslashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirish.
6. Ruhiiy zo'riqishni boshqara olish.
7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqarish.
8. Sportchining start holatini boshqarish.
9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish.
10. Ekstrapolyasiya.

10.1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi

Motivatsiya - insonning oliy nerv faoliyati sohasida yuzaga keladigan ehtiyojlar; ular biologik, ijtimoiy, ma'naviy va o'z-o'zini rivojlantiruvchi motivatsiyalar sifatida farqlanadi.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida natijalar o'sib borayotgan va mazmuni yangiligi tufayli mashg'ulotlar qiziqarli bo'lganida, sportchining motivatsiyasi ancha yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar ko'p vaqt talab qiladi, yuklamalar organizm uchun eng baland ko'rsatkichga yaqinlashganda natijalar stabillashadi yoki vaqtincha o'smay qoladi va ruhiy zo'riqish holati paydo bo'ladi. Oqibatda sportchining mashg'ulotlarga qiziqishi yo'qoladi va u shug'ullanmay qo'yadi yoki sportning boshqa turiga o'tib ketadi. Sportga bo'lgan qiziqishning pasayishining asosi – mashg'ulot yuklarining stereotipi, mashqlarni bajarish uchun vazifalar va texnikalar stereotipi, monoton buyruqlarning aqliy stereotipi, sharhlar va mashg'ulotlar o'tkazish joyi.

Motivatsiya haqida gapirganda, bu sportchining shaxsiy

xususiyatlarining namoyon bolishidan biri ekanligini ta'kidlash kerak. Yetakchi motivatsiya, xarakter kabi, bolalikdan boshlab, inson hayoti davomida shakllanadi.

Sportchining yuqori natijalar ko'rsatish uchun kuchli tayyorgarlikka bo'lgan **motivatsiyasini oshirish va saqlash chora – tadbirlari.**

1. Texnik-taktik, jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalardagi yangilikni his etish.

2. Sportchini mashg'ulotini rejalashtirish, ijodiy jarayoniga tortish, unda tashabbuskorlikni va yangi vositalarni faol izlashni, usullar va trenirovka mashg'ulotlarini yo'nalishini izlashni uyg'otish.

3. Trenirovka mashg'ulotlarida turli-tumanlik va yangiliklarni doimo ishtirok etishi, mashg'ulot o'tkazish joyini, sheriklarni, vazifalarni, vosita va usullarni, musiqali o'tkazishni o'zgartirib turish.

4. Musobaqadan tashqari oliygohlarga kirishni, sportchini davlat tomonidan uni ijtimoiy himoyalash, sport sovrinlari va mukofotlar bilan rag'batlantirish.

5. Vatanparvarlik, Vatanga muhabbat, sport klubiga, jamoasiga nisbatan hurmat va muhabbatni tarbiyalash.

6. Musobaqalar paytida turli shaharlar, davlatlar, xalqlar, ularning urf odatlari, udumlari va madaniyatlari bilan tanishish imkoniyatini paydo bo'lishi.

Yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlariga motivatsiyani safarbar qilish va qiziqishning namoyon bo'lishi quyidagilarga asoslanishi kerak:

1) harakat, texnik, taktik, ruhiy streotiplarning o'chib ketishiga yo'l qo'ymaslik;

2) moddiy va ma'naviy qiziqtirish.

10.2. Irodaviy tayyorgarlik

Iroda – ongning faol tomoni bo‘lib, aql bilan birgalikda insonni boshqaradi.

Iroda – 3 ta tarkibiy qismidan iborat:

- 1) o‘rganuvchi – to‘g‘ri hal qilish;
- 2) emotsional – faoliyatning ahloqiy asosida o‘zini ishontira olish;
- 3) bajaruvchi – ongli ravishda o‘zini majbur qilish;

Irodaviy tayyorgarlik sportchining ruhiy tayyorgarligini eng muhim jihatlaridan biridir. U qiyinchiliklarni yengib o‘tish va maqsadga erishish uchun ixtiyoriy sa’y-harakatlarni sarflash bilan bog‘liq bo‘lgan o‘z xatti-harakati va faoliyatini shaxs tomonidan yuqori ongli ravishda o‘zini o‘zi boshqarish sifatida irodani shakllantirishga qaratilgan.

Sport o‘z mohiyatiga ko‘ra “ixtiyoriy faoliyat” bo‘lib, unda sportchi doimo to‘siq va qiyinchiliklarni yengib o‘tadi. Demak, irodaviy sifatlarni rivojlantirish sportchiga musobaqalarda g‘olib chiqishga yordam beribgina qolmay, balki shaxsning faoliyat subyekti sifatida kamol topishida ham muhim ahamiyatga ega.

Irodaviy tayyorgarlik jarayoni harakat faoliyatini irodaviy tartibga solishni takomillashtirishga qaratilgan. Maqsadga erishish yo‘lida to‘siqlar yoki qiyinchiliklar paydo bo‘lganda, ixtiyoriy tartibga solish ongli ravishda yoqiladi va qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi: “Kerak, lekin qila olmayman”, “Xohlayman, lekin qila olmayman”, “Kerak, lekin xohlamayman” va hokazo. Bunday vaziyatlarda energiyani qo‘shimcha safarbar qilish zarur bo‘lib, u ixtiyoriy harakatlar mexanizmiga muvofiq amalga oshiriladi, bu yerda asosiy rolni sportchining faolligini oshirishga, uni kerakli darajada ushlab turishga yordam beradigan og‘zaki buyruqlar, ko‘rsatmalar o‘ynaydi. O‘z-o‘zini ixtiyoriy tartibga solish odatda sportchi organizmidagi zaxiralarni safarbar qilish bilan bog‘liq.

Irodaviy tayyorgarlikning tuzilishi

Irodaviy sifatlarning tuzilishi har bir sport turidagi faoliyatning muayyan barqaror, obektiv sharoitlari bilan belgilanadi. Bu shartlar, eng avvalo, rivojlanishi ushbu sport turiga xos bo'lgan tosiqlarni yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan markaziy, yetakchi irodaviy sifatlarni, shuningdek, markaziylarini mustahkamlovchi sifatlarni belgilaydi. Turli sport turlari vakillarining irodaviy sifatlari tuzilishining xususiyatlarini aniqlashda uning asosini maqsad va vazifalarning ravshanligi, faoliyat va aniq harakatlarning muntazamligi, maqsadga erishish yo'lidagi harakat konsentratsiyasi bilan xarakterlanadigan maqsadga muvofiqlik tashkil etishi aniqlandi. Maqsadlilikni rivojlantirishning yuqori darajasi butun tuzilmaning mustahkamligini ta'minlaydi yoki aksincha.

1. Maqsadga intilish va maqsadga erishish kelajagini aniq ko'rsatish.

2. Qat'iylik va qo'rqqmaslik, o'ylangan va o'z vaqtida chiqarilgan qarorga oqilona tavakkal qilishga bo'lgan moyillik.

3. Qat'iyatlik va shiddatlilik, organizmning funksional rezervlarini safarbar qila olish, maqsadga yetishda va qarshiliklarni yengishda ongni faollashtirish.

4. Matonatlik va o'zini tuta olish, aqlni tiniqligi, emotsional hayajonlanganda o'z firklarini va harakatlarini boshqara olish.

5. Mustaqillik va tashabbuskorlik, shaxsiy tashabbuskorlik va yangilik yaratuvchi.

Agar irodaviy tayyorgarlik texnik – taktik va jismoniy mahorat, natijalarni o'sishi va musobaqalarda g'alabaga erishish bilan bog'liq bo'lsa, u muvaffaqiyatli bo'ladi.

Irodani tarbiyalashda quyidagilar hal etuvchi hisoblanadi:

1. Oshib borayotgan qiyinchiliklarni yengib borishda sportchi faoliyatining yo'nalishini aniqlashi.

2. Yuqori natijalarga erishishga yo'nalish.

3. Treirovka va musobaqa talablarining doimiy o'sib borishi.

Quyidagi omillar iroda sifatini tarbiyalash metodikasining amaliy asoslari hisoblanadi.

1. Mashg'ulot dasturi va musobaqa ko'rsatmalarini doimiy va majburiy amalga oshirish. Sport mehnatsevarligini, charchoqdan hursand bo'la olishni, mashg'ulotlarni tashkil etishni ishbilarmonlik bilan ishlab chiqish. Qiyinchiliklarni yengishda qunt, matonatni ishlab chiqish, boshlagan ishni oxiriga yetkazish, va'dani ustidan chiqa olish, murabbiyga ishonch va tanlangan tayyorgarlik usulini to'g'riligiga ishonish, ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar qila olish.

2. Qo'shimcha qiyinchiliklarni tizimli kiritish: qo'shimcha vazifa va treirovka mashg'ulotlarini, treirovka sharoitlarini murakkablashtirish, tavakkal qilishni darajasini oshirish, chalkashtiruvchi omillarni kiritilishi, musobaqa qoidalarini murakkablashtirish.

3. Musobaqalar va musobaqa usullaridan foydalanish. Metodik usullardan foydalanish:

- a) vazifani miqdoriy ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- b) vazifani sifat ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- c) murakkab va g'ayrioddiy sharoitlardagi musobaqalar;
- d) taqvim-reja doirasidagi musobaqalarda doimiy ishtirok etish;

4. O'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchayishi. O'zini bilish va sport faoliyatini asoslarini anglab borishda o'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchayishi quyidagi komponentlarga asoslanib amalga oshadi.

- a) hayotning umumiy rejimiga qat'iy rioya qilish;
- b) mashg'ulot va musobaqa dasturini bajarish uchun o'zini ishontirish va majbur qilish;

c) hissiyotlar, ruhiy va umumiy holatni autogen trenirovka, rastingonal psixoterapiya va o'ziga ishonish yo'li bilan boshqarish;

d) o'zini doimo nazorat qilish va sportchining kundaligi.

5. Sportchi madaniyatiga bo'lgan talablar: sportchining yuqori darajali ahloqi va etikasi, Vatanga muhabbat, sportchilar va murabbiylar oldida javobgarlikni his qilish, maqsadga erishish va maqsadning aniqligi, g'alabaga bo'lgan intilish, qunt-matonat va tirishqoqlik, qo'rqmaslik, qat'iylik.

Sportchini tarbiyalashning asosiy usuli ishontirish, murabbiy va jamoadagi o'rtoqlarining shaxsiy namunasi.

6. Sportchining qoida va hulq normalariga rioya qilishi. Musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilish va murabbiy ko'rsatmalariga itoat qilish, raqib va hakamlarga hurmatda bo'lish, sport udumlarini bilish va bajara olish. Ahloq-odobning umumiy qoidalarini bilish va amal qilish, mehribonlik, haqqoniylik, sport sharafi, burch va o'zaro yordam.

Yuqori axloqli shaxsni tarbiyalash.

Sportda axloqiy tarbiya murakkab pedagogik jarayondir. Sportning shaxsga kuchli ta'sirining mohiyati asosan quyidagilardan iborat:

1. Amaliy, tashkiliy va g'oyaviy – siyosiy ishning yaxlitligi.

2. Sportchilarning ijobiy ahloqiy tajribasini maqsadga muvofiq tashkil etish.

3. Sport jamoasining birdamligi, hayot va faoliyatdagi yaxshi ta'sir ko'rsatadigan muhit.

4. Jamoa sardori va murabbiyning avtoriteti.

Sport odamni yangi, notanish va g'ayrioddiy mashqlarni qayta-qayta bajarishda, jismoniy faollikni yengishda qat'iyat talab qiladigan sharoitlarga qo'yadi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish jarayonida sportchining xulq-atvori uning axloqiy munosabatlari, shaxsiy fazilatlarining rivojlanish

darajasi bilan belgilanadi.

10.3. Ideomotor trenirovka

Ideomotor (yunoncha – *idea* – g'oya + *motor* - harakatga keltiruvchi) – muskullarning hayolan bajargan harakatga bilinar – bilinmas mikroharakatlari.

Ideomotor trenirovka - bu tananing harakatlari bilan bog'liq bo'lgan barcha mushak va fazoviy hissiyotlarning tasavvurida ko'payishi bilan bog'liq vaziyatning aqliy tajribasi. Ideomotor trenirovka - bu o'zlashtirilgan mahoratning muntazam ravishda takrorlanadigan, ongli, faol taqdimoti va hissi. Shu bilan birga, vaqtinchalik sezgilar (davomiylik tajribasi bilan bog'liq) haqiqiy harakatga nisbatan siqilgan, qisqartirilgan shaklda boshdan kechirilishi mumkin. Ideomotor mashg'ulotlar vizualizatsiyani o'z ichiga oladi, lekin u bilan cheklanmaydi, butun tana sezgilari majmuasidan foydalanadi. Haqiqiy bajarilgan harakat ko'nikmalarini faol ifodalash ularni o'zlashtirishga, mustahkamlashga, tuzatishga, shuningdek takomillashtirishni tezlashtirishga yordam beradi.

Ideomotor mashg'ulot so'zma-so'z "tasavvurda shug'ullanish" degan ma'noni anglatadi. Texnika sifatida u professional sportda keng qo'llaniladi (garchi kerak bo'lmasa ham). Misol uchun, o'z natijalarini sezilarli darajada yaxshilashni xohlaydigan kamonchi, stulda qulay o'tirib, u snaryadga qanday yaqinlashayotganini tasavvur qiladi, uni ko'taradi, nishonni mo'njalga oladi va o'qni qo'yib yuboradi. Ideomotor mashg'ulotning tasavvurdan asosiy farqi shundaki, ideomotor mashg'ulot paytida inson barcha his-tuyg'ularni o'z ongida xuddi hamma narsani haqiqatda bajarayotgandek takrorlaydi.

1. Mashg'ulot jarayonida harakat ta'sirini kinetik qabul qilishni takomillashtirish, hayolan bajarish (mashqlarni mushaklarning qisqarishi bilan takrorlamoq).

2. Boshqa sportchilarning harakatlarini kuzatayotganda tashqi muhit va harakatlar parametrlarini hislar orqali qabul qilish (ko'rish, joy, temp). Harakatlarning kinematik xarakteristikasini aniq baholashning va ritmik strukturasini baholashni bila olish.

3. Muskullar koordinatsiyasini ruhiy boshqarilishi, antagonist muskullarning optimal ishlash rejimini shakllantirish, ishlayotgan muskullar tarangligini sinxronlashtira olish va antagonist muskullarni bo'shashtira olish. Asosiy e'tibor yuz muskullari va boshqa muskullarga qaratiladi, bajarilayotgan ish bilan to'g'ridan – to'g'ri bog'liq bo'lmaganlariga.

4. Sportchining ishlayotgan muskullaridagi maksimal faolligida e'tiborni jalb qilish va ishlamayotganlarini maksimal bo'shashtirish.

Ushbu texnikani nafaqat sportda, balki boshqa sohalarda ham qo'llash mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorni shakllantirishda, kognitiv jarayonlarni rag'batlantirishda, professional uslubni yaratishda, o'zini o'zi boshqarishni yaxshilashda va hokazo.

Ideomotor trenirovkaning metodik usullari.

Hayolan bajarish mashqini texnik xarakteristikasi bilan mos ravishda bajarilishi kerak.

Diqqatni texnik-taktik harakatlarning aniq elementlarini bajarilishiga yo'naltirilishi kerak.

10.4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish

Sportchi eshitish, vizual, taktil, proprioseptiv, fazoviy, vaqtinchalik va aralash ogohlantirishlarga tezda javob berishi va mushaklarning qisqarishi ko'rinishidagi o'ziga xos reaksiyalar bilan adekvat javob berishi kerak.

Xususiy reaksiyalar

Oddiy reaksiyalar. Oddiy reaksiyaning latent vaqti 100 – 200 *m.s.*

atrofida bo'lib, sport faoliyatida ba'zi signal stimullarining(qo'zg'atuvchi sabab) ta'sir qilish vaqtidan oshib ketadi (masalan, start pistoletining ovozi davomiyligi, to'pning uchish vaqti, boksyor qo'li harakatining tezligi). Shuning uchun sportchi paydo bo'lgan signallarga javoban oddiy reaksiya turiga ko'ra o'z vaqtida reaksiyaga kirisha olmaydi.

Murakkab reaksiyalar:

a) dizyunktiv (bir-birini istisno qiladigan tanlov bilan);

b) differensial (bir vaqtning o'zida hujumga o'tish va qaytish, to'pni darvozaga urish va sherikka oshirish).

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi murakkab taktik-texnik holatlarda uchraydi va raqib harakatlarini diqqat bilan kuzatishni, harakatlarni kelgusi rivojini oldindan bilishni, tezroq adekvat harakatni tanlashi yoki boshlaganni tugatib boshqasiga holatga qarab o'tib ketishni talab qiladi.

Masalan, bokschi hujumni boshlaganida raqibning qarshi hujumini ushlab qolishi va o'zinikini davom etishi kerak. Raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun harakat boshlagan futbolchi himoyani afzalligini ko'rsa, o'z harakatlarini o'zgartirib, to'pni qulay vaziyatda turgan sherigiga oshiradi. Sportchida raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish ko'nikmasini ishlab chiqish kerak.

Sportchining raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish va o'z vaqtida qarshi harakatni bajara olish qobiliyatini rivojlantirish kerak. Sportchining u yoki bu ta'sirlagichga javob bermasdan balki o'z vaqtida asosiy harakatlarni keltirib chiqaruvchi boshlang'ich yoki tayyorgarlik harakatlarini topishi, bashorat qilishi kerak.

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi murakkab yuqori tezlikdagi sportchining hamkorlikda ehtimollik bashorat qilish shakllaridan biridir.

Oldindan ko'ra bilish 2 turga ajratiladi:

a) **perseptiv**, obyektning belgilangan joyda ushlab qolishni nazorat qilish;

b) **reseptor**, vaqt davrlarini baholash asosida obyektning paydo bo'lish vaqtining ekstrapolyatsiya qilish.

Perseptiv va harakat jarayonlari nisbatan mustaqildir, ya'ni signalni aniqlash asab jarayonlarining tezligi orasida, asab impulslarini bajarish tizimiga uzatish va harakat aktini majburiy ijobiy olib o'tishi yo'q.

Javob bera olish tezligini sensomotor usuli insonning vaqtidagi mikrointervallarni ajrata olish xususiyatlariga asoslangan, ular **3 bosqichda** o'tadi:

1-bosqich – sportchi qo'zg'otuvchi signalga tezroq javob berishga harakat qiladi, shundan so'ng unga reaksiya vaqti aytiladi. Vaqtni o'z hislari bilan solishtirib ko'rish yanada tezroq javob berishni differensiyalaydi.

2-bosqich – sportchi javob berganidan keyin o'zi reaksiya vaqtini aniqlashga intiladi, shundan keyin unga reaksiyaning haqiqiy vaqti aytiladi. Bu reaksiya vaqtining haqiqiy va hissiyotligini solishtirish imkoniyatini beradi, sportchining tez va sekin reaksiyalarini aniqroq farqlaydi.

3-bosqich – sportchining reaksiya vaqtini beradi va uni sarf etadi. Reaksiyaning real vaqtini berilgani bilan taqqoslash reaksiyalarni farqlashni takomillashuviga olib keladi.

Harakat reaksiyalarini takomillashtirish bosqichlari

1-bosqich: boshida motor komponenti va yashirin davr vaqtining harakat tuzilishining alohida takomillashuvi (harakat texnikasi).

2-bosqich: keyinchalik – yashirin davr va reaksiyalarning motor komponentlarining o'zaro kordikson harakatlarining yaxshilanishi.

E'tibor berishni takomillashtirishning metodikasi

Har bir reaksiya turini egallash mustaqil ahamiyatga ega (oddiy, dizyunktiv, differensial).

1. Oddiy, dizyunktiv, tabaqalashtirib e'tibor berishni ketma – ket takomillashtirish.

2. Jalb etishning har bir turi avvalo mustaqil takomillashadi, boshqalar bilan qo'shilmasdan.

3. Reaksiyalarga moslashuvning takomillashuvi texnik takomillashuv egallangandan so'ng ketidan keladi (joydagi va vaqtdagi oldindan ko'rish).

4. Takomillashuvning pedagogik vazifalari mashqlarning talablarini ketma-ket o'sib borishini murakkablashtirish yo'li bilan olib borilishi kerak.

5. Vazifalarni hal qilishni ketma – ketligi:

a. usulni motor komponenti vaqtini qisqartirish;

b. harakatning yashirin davrini kamaytirish;

c. vaqt va makon o'zaro harakatlarni oldinidan bilish ko'nikmalarini takomillashtirish.

10.5. Maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning tuzilishi.

Sportchining maxsus ruhiy sifatlariga quyidagilar kiradi: qo'rqmaslik, qat'iylik, shiddatlilik, o'zini tuta bilish, chidamlilik, tashabbuskorlik, mustaqillik va maqsadga intilish, shuningdek diqqatni jamlash, hodisalarini oldindan bilish va maxsus faoliyatni qabul qila olish qobiliyatiga ega bo'lish. Sportning har xil turlarida ruhiy sifatlar turlicha.

Stayyor – yuruvchi:

1. Tirishqoqlik, shiddatlilik.

2. Chidamlilik va o'zini tuta olish.

3. Tashabbuskorlik va mustaqillik.

4. Qo'rqmaslik va qat'iylik.

5. Maqsadga intilish.

Gimnastikachi:

1. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
2. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
3. Tirishqoqlik, shiddatlik.
4. Tashabbuskorlik va mustaqillik.
5. Maqsadga intilish.

Futbolchi:

1. Tashabbuskorlik.
2. Tirishqoqlik, shiddatlik.

3. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
4. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
5. Maqsadga intilish.

Chang'ida trampindan sakrovchilar:

1. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
2. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
3. Tirishqoqlik, shiddatlik.
4. Tashabbuskorlik
5. Maqsadga intilish.

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning tuzilishi.

1. Sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatidagi stress holatlariga tura olishi.

2. Harakat parametrlari va atrof muhitning harakatli va vizual qabul qilishni takomillashuvi darajasi.

3. Harakatlarni ruhiy boshqara olish qobiliyati, muskul koordinatsiyasini samarali ta'minlamoq.

4. Vaqt bosimi ostida axborotni idrok etish, tartibga solish va qayta ishlash qobiliyati (to'g'ri qaror qabul qilish).

5. Sportchining joy – vaqtni oldindan bilishni takomillashtirishuvini texnik-taktik harakatni samaradorligini oshirish omili deb hisoblash.

6. Bosh miya strukturalarida ilgari ketuvchi reaksiyalarni, aniq harakatlardan oldin keluvchi dasturlarni shakllantirish qobiliyati, musobaqaning samarali talablari bilan buyuriladi.

Diqqatni jamlash

Diqqat – sezgi organlari yoki ongni obyektida, obrazda yoki hayolda jamlay olish qobiliyati.

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning saviyasi diqqatni hajmi va konsentrasiyasiga bog'liq.

To'rt xil diqqat bor:

1. Hislarni, hissiyotlarni va fikrlarni katta hajmi va ichki yo'naltirilganligi.
2. Katta hajm va ichki diqqatni jamlash (tashqi omillarni hisobga olib qaror qilish).
3. Katta bo'lmagan hajm va diqqatni jamlash (o'yinlar, yakkakurashlar, murakkab koordinatsiyalashgan).
4. Katta bo'lmagan hajm va ichki diqqatni jamlash (siklik turlar, chidamlilik).

Maxsuslashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirish

Sportdagi yuqori natijalarga tez va aniq fikr yuritadigan, aniq seza oladigan ya'ni maxsus faoliyatni qabul qila olishning yuqori darajali sensor-perseptiv imkoniyatlarga ega bo'lgan sportchilar erisha oladi: yerni, suvni, muzni, qorni, snaryadni, masofani, vaqtni, ritmni, raqib va sherikni.

Maxsuslashtirilgan ko'nikmalar "ongning o'zgartirilgan holati" ko'rinishiga kiritiladi yoki yuqori ong (ijodiy intuisiya), bunda miya o'ng yarim sharining oldingi qismi va chap yarim sharning orqa qismi faollashadi, normal holatda, chap yarim sharning oldingi va o'ng yarim sharning orqa tomoni faollashadi.

Harakat reaksiyalariga va fazo-vaqt antisipatsiyasi ko'rinishiga asoslangan maxsus ko'nikmalar sportchi faoliyatida bo'lishi kerak. Masofadagi sherik va raqib bilan o'zaro aloqalarni oldindan bilish hususiyati, bir harakatdan tezda boshqasiga o'tishi va o'z vaqtida harakat boshlashni eng yaxshi paytini tanlash sportchilar uchun eng keng tarqalgandir.

Maxsus ko'nikma va faoliyatlarni rivojlantirish quyidagi qobiliyatlarni talab qiladi:

1) Musobaqa sharoitini, fazo – vaqt komponentlarini tabaqalashtirish va oldindan ko‘ra olishni uddalash qobiliyati.

2) Raqibga qarshi muvaffaqiyatli qarshilik ko‘rsatishning maqbul vaqtini o‘zi yoki jamoadagi sherigi bilan tanlay olish qobiliyati.

3) O‘zini, jamoadoshini yoki raqibini harakatlarining yo‘nalishini, amplitudasini, tezligini, chuqurligini va ritmini yetarli darajada aniqlash qobiliyati.

Shartli harakatlarni mashq qilish jarayoni

1. Tanlab harakatlanish.

2. O‘zgartirib harakatlanish.

3. Mashqlarni bajarishda tezlik, ritm, amplituda, vaqt parametrlarini raqib yoki sherik harakatlari bilan o‘zgartirish.

Yuqori malakali sportchilarda ham yuqorida ko‘rsatilgan sifatlar bir xilda emas, yetishmovchilikni quyidagicha o‘rmini to‘ldirish mumkin:

1. Taktik fikrlashning kamchiliklari harakat tezligini reaksiyasi bilan turg‘unligi va diqqatni bo‘lib chiqa olishi: vaqtni, masofani va qylay paytni seza olishi bilan to‘ldiriladi.

2. Diqqatni bo‘lib chiqishni kamchiligini o‘rmini qabul qilish va fikrlash operatsiyalarning tezligi bilan, mushak-harakat differensiyasining aniqligi bilan qoplanadi.

3. Diqqatni o‘zgartirishni kamchiligini, harakat tezligi reaksiyalarini, sharoitni o‘zgartirishni oldindan bilish, vaqtni bila olish hissi bilan qoplanadi.

4. Harakat tezligini reaksiyasi oldindan bilish qobiliyati, masofa va vaqtni sezish, fikrni bo‘lib chiqa olish va uning turg‘unligi, taktik fikrlash bilan qoplanadi.

5. Harakat differensiyasining aniqligini yetishmovchiligi diqqat bilan, harakat reaksiyalarning tezligi bilan, vaqt va masofani sezish bilan qoplanadi.

10.6. Ruhii zo'riqishni boshqarish

Ruhii zo'riqish – ruhiy holat bo'lib, xavotir, diskomfort, qo'rquv, xavotir olish, emotsional asabiylashish yoki tormozlanish holatidir.

Sportchilar ko'pincha ruhiy zo'riqish holatini boshdan kechiradilar. Sportchining funksional tizimlar imkoniyatini eng oxirigacha ishlata olish imkoniyati, passiv holatdan funksional resurslarni eng yuqori davriga o'ta olishi sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqa olishining garovidir. Sportchining muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari kundalik hayotga o'tadi va ijtimoiy adaptatsiya yoki dezadaptatsiyaga olib keladi. Shuning uchun sportchilarda ruhiy zo'riqish holati profilaktika jarayonida ko'rib chiqilishi kerak.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarning mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati jarayonida ruhiy zo'riqishni tartibga solish qobiliyatini ta'minlaydigan ruhiy fazilatlar majmuasi katta ahamiyatga ega. Bu fazilatlar sportchilarning funksional tizimlar imkoniyatlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilish, tananing energiya resurslaridan maksimal darajada foydalanish, nisbatan passiv holatlardan funksional resurslarni maksimal safarbar qilish davrlariga tez o'tish qobiliyati bilan bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida – mashg'ulotlarda, mikrosikllarda, sportchilarni tayyorlash davrlarida sportchilarning ruhiy yukini hisobga olish va rejalashtirish sportchilarning turli xil ruhiy zo'riqishlarini talab qiladigan mashqlar hajmini aniqlash va shu asosda ruhiy zo'riqishning o'rtacha ballini olish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Yillik rejalashtirishda sportchining ruhiy tushkunligini oldini olish uchun ruhiy zo'riqishni hisobga olish va oqilona taqsimlash kerak (6-jad.).

Maxsuslashtirilgan mashqlar bajarganda ruhiy zo'riqish

Mashqlar guruhi	Mashqlar	Zo'riqish darajasi (ballar)
I	Muhim musobaqalar	7- 10
II	Tanlov va o'rtoqlik musobaqalari, natija uchun trenirovka mashg'ulotlari	6- 8
III	O'quv mashg'ulotlari, individual darslar, sport o'yinlari	4- 6
IV	Sherik bilan oldindan belgilab olingan harakatlarni bajarish yoki maxsus qoidalar bo'yicha	3- 4
V	Texnika ustida mustaqil ishlash mashqlari, ertalabki zaryadka-razminka	1- 3

Ruhiy zo'riqishni tartibga solish uni anglash, ixtiyoriy o'z-o'zini majburlash bilan e'tiborni boshqa fikrlarga "o'zgartirish" qobiliyati yordamida amalga oshiriladi.

10.7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqish

Tolerantlik – (lotincha *toleration* – toqat, chidam) salbiy, noxush ta'sir etadigan omillarga sezgirlikning pasayishi: o'zini tuta bilish, o'zini boshqara olish, adaptasiya, rezistentlik.

Tolerantlik yangi, o'zlashtirilgan so'z bo'lib, u o'zgacha, boshqa narsaga sabr-toqat degan ma'noni anglatadi.

Tolerantlikning emotsional stressga nisbati.

Organizmning rezistentligi (qarshilik ko'rsata olishi) stressli ta'sirlar ostida kuchayadi, bu energiya sarfini ko'paytirishni, qo'llab-quvvatlovchi tizimlar faoliyatini muvofiqlashtirishni kuchaytirishni, qo'zg'alish jarayonlarining tormozlanishdan ustunligini talab qiladi, ya'ni, maqsad, motiv, individual shaxsiy xususiyatlar va insonning hayotiy tajribasi tufayli kuchli faollikni belgilaydigan qidiruv faoliyati sindromining barcha o'ziga xos

bo'lmagan mexanizmlari.

Mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati natijasida yuzaga keladigan emotsional stressga chidamlilikni rivojlantirish sportchining ruhiy tayyorgarligining asosiy vazifalaridan biridir. Buning uchun stress xarakteridagi ta'sirlar qo'llaniladi:

1. Chalg'ituvchi omillar. Harakat vazifalarini bajarayotganda qo'qisdan bo'ladigan shovqin va yorug'lik effektlari, muzika va uning uzilishi, ritmni o'zgartirilishi, chalg'ituvchi savollar va boshqalar.

2. Yetakchi analizatorlar faoliyatidagi qiyinchilik omillari. Musobaqa faoliyatini chegaralangan ko'rish va kinematik informatsiya bilan bajarilayotgan mashqlar kiradi:

a) uloqtirishda, basketbolda, gandbolda va boshqalarda qo'lqoplardan foydalanish;

b) qilichbozlikda, sport o'yinlarida markaziy yoki periferik ko'rishni chegaralovchi ko'zoynaklardan foydalanish;

c) odatdan tashqari qoplamalar ustida va boshqalar;

3. Harakat qilish uchun makon va vaqtni qa'tiy chegaralash:

a) voleybolda, futbolda va boshqa sport turlarida sport maydonchalarining kichiklashuvi yoki kattalashuvi;

b) qilichbozlikda jang maydonini chegaralanishi, boksdagi ringning kichraytirilishi;

c) texnik-taktik harakatlarni bajarishda vaqtning chegaralangani yoki qisqargani;

4. Sportchi tomonidan olingan ma'lumotlarni cheklash yoki noto'g'ri ko'rsatish:

a) notanish raqib bilan uchrashuv;

b) raqiblarni tez-tez o'zgartirish;

c) raqib haraktlarining o'xshamasligi.

d) hakam, trener, o'yinchilardan noto'g'ri ma'lumot.

5. Charchoq fonida musobaqa faoliyatni amalga oshirish. Jismoniy yoki emotsional charchoqni yengish yoki yengish fonida texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish.

10.8. Start holatlarini boshqarish

Sport natijalarining o'sishi, raqobatning kuchayishi, sport natijasi nufuzining oshishi va sportchining unga bo'lgan mas'uliyati musobaqalarda sportchilarning ruhiy holatining stressini oshiradi.

Sportchining ruhiy zo'riqish darajasi hayajonlanish va tormozlanish jarayonlarining muvozanati bilan belgilanadi. Ushbu jarayonlarning ustunlik darajasiga ko'ra, sportchining musobaqaga tayyorgarligining to'rtta holatini ajratish mumkin: 1) hayajonlanishning yetarli emasligi, 2) optimal hayajonlanish, 3) haddan tashqari hayajonlanish, 4) haddan tashqari hayajonlanish natijasida tormozlanish.

Hayajonlanishning yetarli emasligi holati - tormozlanish va apatiya, bo'shanglik va diqqatni jamlashning yetishmasligi, sportchining yaqinlashib kelayotgan jang yoki o'yinga diqqatini jamlay olmaslik shaklida namoyon bo'ladi. Tashqi tomondan, sportchi xotirjam, atrofidagilarga va hatto raqibiga ham befarq yoki do'stona munosabatda bo'ladi. U musobaqalarda o'zining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira olmaydi. Uning xatti-harakatlari ko'pincha o'z vaqtida emasligi va noto'g'riligi bilan ajralib turadi. Bu sportchining ruhiyatidan yutqazishga tayyorligi, maqsadni yo'qligi va da'vogarlikning past darajasida sodir bo'ladi.

Bu holat o'z oldiga yuqori sport natijasiga erishishni maqsad qilmaydigan malakasi past bo'lgan sportchilarda uchraydi. Ba'zan malakali va tajribali sportchilar ham (yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan holda) bunday holatga tushishi mumkin.

Sportchiga holatini boshqarishda faol to'liqlantiruvchi vositalarni qo'llash zarur bo'ladi: razminkada kuch va tezlikni talab qiluvchi mashqlar, tetiklashitiruvchi massaj, sovuq dush va qo'zg'atuvchi ruhiy ta'sirlar.

Optimal hayajonlanish holati ("jangovar tayyorgarlik"). Sportchining kurashga tayyorligi va g'olib kelish istagi. U o'zini, sheriklarini va raqiblarini potensial imkoniyatlarini obyektiv baholaydi. O'zining g'alaba qozonishiga tayyorligiga ishonadi.

Haddan tashqari hayajonlanish holati (startoldi lixoradkasi). Sportchi haddan tashqari hayajonlangan, juda ham faol, asabiylashgan, notinch, atrofidagilarga nisbatan toqat qilmaydi, o'zini tuta olmaydi, jirraki, ruhiyatga doir reaksiyalarni namoyon qiladi. Unda ruhiy yoki asabiy kasallik bo'lishi mumkin. Sportchiga bosiq va yaxshi muomalada bo'lish zarur, iliq yoki issiq dush qabul qilishi, razminka past intensivlikda va yolg'iz o'tkazilishi kerak.

Haddan tashqari hayajonlanish natijasida tormozlanish. Bu jarohatlovchi ichki kechinmalar, noxush holatlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Bunda sportchida bo'layotgan voqealarga befarqlik, musobaqada ishtirok etishga xohishni yo'qligi, ruhiy va jismoniy bo'shashganlik holati va nevroitik reaksiyalar paydo bo'ladi. Sportchi chalg'ituvchi fikrlarning foydasizligini biladi va tushunadi, lekin ulardan qutula olmaydi.

Bunday sportchi o'ziga nisbatan e'tiborli va osoyishta munosabatni talab qiladi. Mashg'ulotlar yolg'iz va kichik intensivlikda o'tkazilishi, issiq dush qabul qilinishi va ruhiyatni boshqaruvchi ta'sirotlar bo'lishi zarur.

Sanab o'tilgan holatlar ko'plab variantlar va o'ziga xosliklarga ega, ularning asosiy sababi o'ziga ishonmaslikda va musobaqada yaxshi natija ko'rsata olmasligini oldindan o'ylashida.

Sportchining musobaqa oldidan ruhiy sozlanishini quyidagicha autogen trenirovka bilan amalga oshirish mumkin: *"Men birinchi bo'lish uchun bor kuchimni sarflayman!"*, *"Men birinchi bo'lishim mumkin va bo'laman ham!"*.

Sportchida musobaqa jarayonida boshqacha motivasiya ham paydo bo'lishi mumkin: *"Agar birinchi bo'lmam, ikkinchi bo'lishni ham hohlamayman!"*. Sportchini o'zini-o'zi ishontirishidan maqsad musobaqada o'z potensial imkoniyatlarini to'la namoyish qilish va o'z shaxsiy natijalarini maksimal darajada oshirish: *"Bor imkoniyatimni ko'rsataman!"*. Oxirigacha va g'alaba uchun kurashishga intilish muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Haddan tashqari emotsional bo'lgan sportchilar musobaqalardan 8-10 kun oldin ortiqcha yuklamalarini rejalashtirmasligi va nazorat testlaridan nari turishi kerak.

Emotsional hayajonlanishi pastroq bo'lgan sportchilarga musobaqalar oldidan tezlik-kuch mashqlari razminka sifatida beriladi.

Startoldi ruhiy holati start oldi razminkalari bilan boshqarilishi kerak, mashqlar xarakteri sportchining ruhiy holatiga qarab tanlanadi.

10.9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish

Vaqt masshtabini o'zgarishini fenomeni uni "uzaytirishga", qachonki odam juda qisqa vaqt ichida ahvolni baholay olishi, yagona to'g'ri qaror qabul qilishi va uni amalga oshirishi yoki biror ishni qilolmasa, lekin uni shoshmasdan qila olishi mumkin. Bu "individual daqiqa" ning davomiyligiga bog'liq.

"Stress" so'zi uzoq vaqtdan beri salbiy ma'noga ega. Buni juda to'g'ri deb bo'lmaydi, chunki kundalik stresssiz professional sport, havaskor sport, o'zini yengish, muvaffaqiyatsizlik va jarohatlardan keyin samarali tiklanish bo'lmaydi. Stress har qanday sport faoliyatining eng kuchli va eng muhim omilidir.

Stress sharoitida qaror qabul qilishning o'ziga xosligi.

1. E'tibor "nima qilish kerak?" g'oyasida to'plangan bo'lib, bunda oxirgi maqsad aniq ko'ringan. *"Sportchi o'zida shunday ko'nikmani ishlab chiqishi*

kerakki, xavf bo'lganda, sovuqqonlik bilan nima qilish kerak, lekin men bilan nima bo'ladi demaslik".

2. Qaror qabul qilish vaqti juda ozgina, unda "to'satdan tushunish" paydo bo'ladi, sportchi hatto qaror qabul qilinganligini o'zi tushunmasdan harakat qilishni boshlashi mumkin.

3. Sportchining o'z qarorining to'g'riligiga ishonchini rivojlantirish kerak, albatta, bu to'g'ri va bu vaziyatda yagona mumkin. Bir qarashda asossiz ko'ringan qaror qabul qilgan sportchining ishonchi atrofida qilarni unga ergashishga majbur qiladi.

4. Qaror qilingan qarorni birinchi lahzada tushunib bo'lmaydi. Keyinchalik quyidagilar mumkin:

a) "o'ylangan" dalillar;

b) qaror nima uchun shunday bo'lganini tushuntirishga urinishdan voz kechish;

c) amneziya - odam vaziyatdan qanday chiqib ketganini umuman eslolmaydi.

5. Kechiktirilgan qo'rquv reaksiyasi. Qarorni qabul qilib va uni amalga oshirgan sportchi ko'pincha ancha daqiqa va soatlardan so'ng qilgan ishini anglay boshlaydi va atrofda qilarni tushuna olmaydigan holatni boshidan kechiradi.

Yakuniy maqsad aniq bo'lsa va qaror qabul qilishning yuqori mas'uliyati to'g'ri qarorni bir zumda ta'minlaydigan mexanizmni ishga tushiradi. Bunday holda, qaror barcha mumkin bo'lgan variantlarni ketma-ketligini ko'rib chiqib emas, balki bir vaqtning o'zida parallellik tufayli qabul qilinadi. Ongda faqat bitta variantga e'tibor qaratiladi, bu esa ideal natija modeliga to'g'ri keladi, qolgan barcha variantlarga e'tibor qaratilmaydi ya'ni "ongdan o'chiriladi". "Bir turdagi mavjudotlar uchun bir lahza bo'lib ko'rinadigan vaqt davri, boshqasi uchun juda uzoq vaqtga aylanishi mumkin, bu vaqt davomida

harakatlar tezligi tufayli butun bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi" (I. Kant, 1966).

Psixologiyada "shaxsning psixologik vaqti" tushunchasi mavjud bo'lib, u "shaxs xususiyatlaridan iborat bo'lgan, ular faoliyat yuritadigan va rivojlanadigan turli xil miqyosdagi hayotiy hodisalar o'rtasidagi obyektiv vaqtinchalik munosabatlar asosida rivojlanadigan ruhiy jarayonlarning real vaqti" deb tushuniladi. (E.I.Golovaxa, A.A.Kronik, 1984).

Shaxsning psixologik vaqti - bu shaxsning ruhiy jarayonlari, holatlari va xususiyatlarining real vaqti bo'lib, ular bevosita tajriba va qiymat dizaynida aks ettirilgan hayotiy hodisalar o'rtasidagi obyektiv vaqtinchalik munosabatlar asosida ishlaydi va rivojlanadi.

10.10. Ekstrapolyasiya

Ekstrapolyasiya – (lotin. *extra*-tashqi, haddan tashqari +*polire* – silliq qilmoq, qayta ishlash) – 1) ilmiy tadqiqot usuli bo'lib, bo'layotgan hodisani bir qismini kuzatish asosida xulosa chiqariladi; 2) harakatlanayotgan obyektning boshlang'ich yoki tayyorlov harakatlari bo'yicha harakatlanuvchi obyektning makon va vaqtdagi o'rnini bashorat qilish; 3) harakatlarning variatsion texnikasining mavjud hajmi asosida tayyorgarlik mashqlarisiz yangi harakat faoliyatini bajarish; 4) "voqelikni oldindan ko'rish" asosida kelajakni intuitiv bashorat qilish (P.K. Anoxin).

Intuitsiya (lot. *intueri* – diqqat bilan qarash, sinchkovlik bilan qarash) – oldingi tajribaga asoslanib, haqiqatni mantiqiy asoslarsiz bevosita anglash; sezgirlik, ziyraklik.

Ekstrapolyatsiya qilish qobiliyati hayvonlar va insonlarga genetik jihatdan xosdir. Yirtqich o'ljani ta'qib qilib, uning paydo bo'lish joyi va vaqtini, odatlariga ko'ra qayerga yugurishni boshlang'ich traektoriyasi va harakat tezligini oldindan bilib oladi, o'lja esa o'z navbatida uzoq vaqt

davomida yirtqichga ko'rinmaslikni uddalaydi. Harakat faoliyatlarini muvofiqlashtirishda insonning ekstrapolyatsiya qilish qobiliyati faqat irsiy ma'lumotlarga bog'liq. Bunday holda, ekstrapolyatsiyani ta'minlaydigan vaqtinchalik bog'lanishlarni shakllantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Harakat faoliyatlarining monoton ishlashi bilan ekstrapolyatsiya qilish imkoniyatlari torayadi, ularni amalga oshirishning turli xil variantlari bilan bu imkoniyatlar kengayadi.

Ekstrapolyatsiya - bu asab tizimining orttirilgan tajribaga asoslanib, paydo bo'lgan harakat vazifalarini yetarli darajada hal qilish qobiliyati. O'rganilgan harakatlar fondining ko'payishi odamning yangi harakat vazifalarini maxsus tayyorgarliksiz to'g'ri hal qilish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Sportda ekstrapolyatsiyani uchta ko'rinishga bo'lish mumkin.

1. O'rganish ekstrapolyatsiyasi:

- yangi harakat faoliyatlari (harakat texnikasini o'rganish);
- yangi taktik harakatlar (texnik-taktik harakatlar).

2. Musobaqa vaqtida taktik fikrlashning ekstrapolyatsiyasi:

- raqib va sherikning harakat faoliyatlarining fazoviy-vaqt ko'rsatkichlarini kutish;
- raqib va sherikning kelgusidagi taktik harakatlarini oldindan ko'ra bilish.

3. Strategik fikrlashni uzoqroq istiqbolga (turnir, sport mavsumi, to'rt yillik sikl) ekstrapolyatsiya qilish.

Sportchilarga harakatlarning yangi texnikasini o'rgatishda asosiy harakatning rivojlanishiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadigan yordamchi tayyorgarlik mashqlari majmuasini tanlashni hisobga olish kerak. Shu bilan birga, agar ekstrapolyatsiya mexanizmi bo'yicha yordamchi mashqlar bir xil samara bersa, ularning soni kamayadi. Sportchilarni tayyorlashga umumiy va

yordamchi mashqlarni kiritishda ularning ta'sirini hisobga olish kerak, bu esa ekstrapolyatsiya orqali musobaqa mashqlari texnikasining bajarilishiga va vegetativ funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir qiladi (qon aylanishi, nafas olish, energiya ta'minoti va boshqalar.).

Jang san'ati, o'yin va atletik sport turlarida sportchining dastlabki harakatlar yoki tayyorgarlik harakatlari bilan raqibning harakatlarini oldindan ko'ra bilish va ularga qarshi harakatlar (qarama-qarshi harakatlar) bilan ogohlantirish, raqibning rejasini ochish ("o'qish"), o'zini (raqibning) bo'lajak texnik va taktik harakatlariga tayyorlash qobiliyatiga ega bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Buning uchun oldingi musobaqalarda raqib tomonidan qo'llanilgan "sevimli" va "ishlangan" uslublar va kombinatsiyalarning dastlabki "razvedkasi" amalga oshiriladi, tayyorgarlik harakatlari ketma-ketligi, vaziyatlar va harakatlarning dastlabki bosqichlari tahlil qilinadi. Raqiblar va sheriklarning texnik va taktik harakatlarini ekstrapolyatsiya qilish variantlari qanchalik ko'p tahlil qilinsa, musobaqa sharoitida ekstrapolyatsiya shunchalik yaxshi, sifatliroq bo'ladi.

Sportchi kelajakka strategik fikrlashni rivojlantirishi zarur: o'zi va raqib uchun turnir, sport mavsumi, Olimpiyadani to'rt yillik sikliga kuchlarni to'g'ri taqsimlamoq, mavsumning va musobaqaning asosiy maqsadini aniqlash. Raqibni harakatga keltiradigan motivatsiyani tushunish unga qarshi muvaffaqiyatli kurash olib borishga yordam beradi.

10.11. Rubiy sifatlarini tayyorligi nazorati

Sportda ruhiy nazorat sportchi shaxsining ruhiy xususiyatlari, uning ruhiy jarayonlari darajasi va unga qo'yiladigan obyektiv shart-sharoitlar, maqsad va vazifalarni qo'yadigan talablarning holati o'rtasidagi muvofiqligini tekshirish yoki nomuvofiqlik darajasini aniqlash uchun amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilishning

asosiy vazifasi bu holatning mashg'ulot faoliyati shartlari, maqsad va vazifalariga muvofiqlik darajasini aniqlashdan iborat. Mashq qilish shartlari, maqsadi va vazifalari nafaqat turli sport turlari vakillari o'rtasida, balki har qanday muayyan sport turiga tayyorgarlikning turli bosqichlari bilan bog'liq bo'lganligi sababli, mashg'ulotdan oldin va mashg'ulot paytida yuzaga keladigan ruhiy holatni baholashda ushbu shartlar, maqsadlar va aniq vazifalarni hisobga olish kerak.

Ruhiy sifatlarni quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi.

1. Musobaqalarda yuqori sport natijalarini ko'rsatuvchi shaxsiy, ahloqiy-irodaviy sifatlari (lider bo'la olish, g'alabaga erishish, kerak paytda kuchlarni yig'a olish, emotsional turg'unlik, o'zini nazorat qila olish).

2. Yuqori malakali raqiblar bilan uchrashganda stabillik, muhim musobaqalarda eng yaxshi natijalarni ko'rsata olish.

3. Turli musobaqa sharoitlarida diqqatni jamlashni hajmi va darajasi (sport turiga qarab).

4. Musobaqa oldidan va musobaqa paytida hayajonlanishni boshqara olish (stress holatlariga bardosh bera olish).

5. Harakat parametrlarini turlicha qabul qilishning takomillashuvining darajasi (vizual, kinetik), muskul koordinasiyasini ruhiy boshqara olish qobiliyati, ma'lumotni tez qabul qilish va qayta ishlash.

6. Analitik faoliyat, sensorimotor reaksiyalar, fazoviy-vaqtni kutish, vaqt bosimi ostida ilg'or qarorlarni shakllantirish qobiliyati va boshqalar.

Bosqichli nazorat umumiy ruhiy holatni, surunkali charchash sindiromini borligi, ruhiyatning zaxira imkoniyatlari va boshqalarni baholaydi.

Joriy nazorat trenirovka va musobaqa yuklamalariga asoslanishni holatini, kelgusi musobaqalarga ruhiy moslashish darajasini baholaydi.

Operativ nazorat aniq bir musobaqada g'alabaga ruhiy tayyorgarlikni va g'alaba yoki yutuqda tiklanish imkoniyatlarini baholaydi.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport mahorati o'sib borgan sayin, ruhiy jarayonlar va halaqit beradigan omillarga qarshi tura olishni, ruhiy boshqaruv jarayonlari imkoniyatlari ko'pincha musobaqa natijasida aniqlanadi.

Ruhiy imkoniyatlar (iroda, diqqat, xotira, reaksiyalar, voqealarni oldindan ko'ra bilish va hokazo) ong tomonidan rivojlatiriladi va boshqarila olinadi.

Mashg'ulotlarga ruhiy tayyorlik holatining o'ziga xos ko'rinishlari va tuzilishi nafaqat turli ixtisoslikdagi sportchilar uchun, balki bir xil sportchilar uchun ham har xil bo'ladi, ular mashg'ulot jarayonining yo'nalishiga qarab o'zgaradi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sportchi ruhiy sifatlarini rivojlantirish.

1. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari.
2. Irodaviy tayyorgarlik (aniqlash, vosita va usullar).
3. Diqqatni tarbiyalash (aniqlash, vosita va usullar).
4. Taktik fikrlashning kamchiliklari qanday to'ldiriladi.
5. Shartli harakatlarni mashq qilish jarayoni.
6. E'tiborni qaratish reaksiyasini trenirovkasi(aniqlash, vosita va usullar).
7. Sportchini musobaqalarda halaqit beruvchi turli omillarga qarshi tura olishini tarbiyalash.
8. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqish
9. Stress sharoitida qaror qabul qilishning o'ziga xosligi.
10. Ekstrapolyasiya turlari va ularni rivojlantirish.
11. Ruhiy tayyorgarlik sifatlarini ko'rsatkichlari.

Amaliy vazifalar.

1. Sportda ruhiy tayyorgarlikning klassifikatsiyasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).
2. Sportchining ruhiy tayyorgarligining nazoratini reja – sxemasini ishlab chiqish.

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzular.

1. Sportchining psixik tayyorgarligining roli (sportning har xil turlarida).
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida motivatsiyaning rivojlanishi.

Referatlar uchun mavzular.

1. Sportning har xil turlarida ruhiy tayyorgarlikning tuzilishini qiyosiy tahlili.
2. Sportchining ruhiy tayyorgarligining komponentlari.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XI BOB. NAZARIY TAYYORGARLIK

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi sportga tayyorgarlik nazariyasi va metodologiyasi asoslari haqidagi bilimlarni, musobaqalarga texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha bilimlarni, musobaqa faoliyatini tahlil qila bilishni, sportda kompleks nazorat asoslarini, tiklanish vositalari va usullarini bilishni o'z ichiga oladi.

Nazariya (yunoncha. *theoria* – kuzatish, ko'rib chiqish, tekshirish) – tabiat va inson qonuniyatlarini ko'rinishlarini amaliy faoliyat tajribasi bilan ifodalash va ochish.

Gipoteza (yun. *hypothesis* – taxmin, faraz qilish) – hodisa yoki qonuniyatning sababi haqida amaliy tajriba (eksperiment) bilan tasdiqlanmagan ehtimolli taxmin.

Nazariy tayyorgarlik - sportchining nazariy saviyasini oshirish, uni mashg'ulotlar va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayoni.

11.1. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida nazariy tayyorgarlik

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi haqidagi bilimlar xilma-xil va tushunish qiyin, ammo bu sportchining mashg'ulot jarayoniga ongli yondashish, unda mas'uliyat va tashabbuskorlikni singdirish, o'z rivojlanishiga ijodiy yondashish uchun zarurdir. Sport mashg'ulotlari haqidagi nazariy bilimlarning murakkabligi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sport mahoratining o'sishi bilan ortadi.

Nazariy tayyorgarlikning maqsadi - sportchi tomonidan maksimal mumkin bo'lgan natijaga erishishga qaratilgan sport musobaqalariga tayyorgarlik, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligidan kelib chiqqan holda tayyorgarlik darajasi va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlash.

Nazariy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a) o'quv topshiriqlarini bajarishga ongli va faol munosabatni shakllantirish;

b) sportning dunyoqarashi, axloqiy mohiyati, ijtimoiy ahamiyatga ega asoslari haqidagi bilimlarni shakllantirish;

c) sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi asoslari bo'yicha bilimlarni egallash;

d) sportning amaliy asoslarini, shu jumladan musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, vositalari, rehabilitatsiya tadbirlari usullari, nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish qoidalari, tanlangan sport turini moddiy-texnik, tashkiliy va uslubiy ta'minlash to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish.

Nazariy tayyorgarlik ixtisoslashtirilgan ta'lim va sport muassasalarida o'qishning birinchi yilidan boshlanadi va sportchining ko'p tomonlama tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida quyidagi mavzular yoritiladi (7-jadval).

7-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi (soat)

№	Mavzu	o'qitish yili	
		1	2
1	Sport turining paydo bo'lishi haqida qisqacha ma'lumot. O'zbekistonda sportning turlari.	3	3
2	Mashg'ulotlarda o'zini tutish va texnika xavfsizligi. Sport jihozlari va anjomlari.	6	3
3	Gigiyena, chiniqish, kun tartibi. Sportchining vrach nazorati va o'zini o'zi nazorat qilishi.	3	4
4	Jismoniy mashqlarning bazaviy texnikasining tavsifi. Sport turi bo'yicha musobaqalar.	5	10
5	Harakatlarni ta'sirini baza texnikasining asoslari va jamoada rollar funksiyasi.	5	10

Sport turining O'zbekistonda va jahonda paydo bo'lishi va rivojlanishining tarixiy ma'lumotlari. Sport turida O'zbekistonning va dunyoning mashhur sportchilarini shug'ullanishi.

Sport maktablarining (S.M) yoki sport to'garaklarini ish tartibi va ishning mazmuni. Sport turining va dissiplinasining amaliy ahamiyati. Sport turi va sport dissiplinasining O'zbekistonda va chet elda rivojlanishining evolyusiyasi. Sport turi bo'yicha dastlabki musobaqalar va undagi g'oliblar. Sport turi bo'yicha yirik halqaro musobaqalar.

Mashg'ulotlarda intizom va texnika xavfsizligi. Sport jihozlari va anjomlari.

Mashg'ulot joyiga ketayotganda ko'chada o'zini tutish. Mashg'ulotda jihoz va anjomlar bilan ishlashning qoidalari. Sport anjomlarini tashish, saqlash va qarov, sport anjomini individual tanlash. Ob-havoga qarab ustbosh va oyoq kiyimlarini tanlash.

Gigiyena, chiniqish, kun tartibi, vrach nazorati va o'zini – o'zi nazorat qilish.

Sportchining shaxsiy gigiyenasi. Ustbosh va oyoq kiyimi, tana gigiyenasining talablari. Ovqatlanish gigiyenasi va ovqatlanish bilan trenirovkaning bir-birini to'ldirishi. Issiq va sovuq bilan chiniqtirishning ahamiyati va usullari. Mashg'ulotlarini hisobga olib, rasional kun tartibini tuzish. Tibbiyot nazoratning ahamiyati. Sportchining muskul, nafas olish. yurak-tomir va organizmning boshqa tizimlariga jismoniy mashqlarning ta'siri haqida ma'lumotlar. Mashg'ulotlarda va uyda o'zini nazoart qilishning ahamiyati va tashkil qilish. O'zini nazorat qilishning tashqi ko'rinishlari, simptomlar, YUQCH, NOCH va YUQCH/NOCHning obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlarining munosabati.

Sportchining texnik tayyorgarligining qisqacha tavsifi. Sport turlari va sport dissiplinalari bo'yicha musobaqalar.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasining ahamiyati. Tanlangan sport turida jismoniy mashqlarni bajarishning bazaviy texnikasi. Jismoniy mashqlarning bazaviy texnikasini egallashda yo'l qo'yiladigan xatolar. Bazaviy texnika va individual texnikalarning o'ziga xosligi. Harakatlanish usullari (yurish, yugurish, suzish, uloqtirish, eshkak eshish, to'siqlardan o'tishni). Harakatlarni o'rganishdagi umumiy sxemadagi xatolar.

Sporchini tayyorlashda sport musobaqalari va ularning ahamiyati. Musobaqalarga tayyorgarlik, xujjatlar va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash. Musobaqlarda o'zini tutish.

Sportchining texnik tayyorgarligining xarakteristikasi. Jamoada o'yinchilarning rolli funksiyalari. Sportchining funktsiya roliga bog'liq taktik harakatlariga tobeligi. O'yinchilarning turli funktsiyali rollarining taktik o'zaro harakatlari. Himoya va hujumda asosiy taktik harakatlar.

Taktik harakatlar: uzun va qisqa finishda liderlik, masofadagi taktika.

11.2. Sport ixtisosligi bosqichida nazariy tayyorgarlik

Sport ixtisosligi bosqichida sportchilarga quyidagi nazariy bilimlar mavzusi taklif etiladi(8-jadval).

Dunyoda, O'zbekistonda, SMda sport turlari va dissiplinalari.

Sport turi va dissiplinalari jahon, Olimpiya o'yinlari rejasida. Halqaro arenada O'zbekistonlik sportchilarning chiqishi. Sport turida yosh sportchilarning O'zbekiston, hududiy va shaxar musobaqalarida chiqishlarining natijalari. Sport maktabining, eng yaxshi sportchilar va natijalar tarixi. Tanlangan sport turining yagona tasnifi, toifa normalari. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning tashkil etilishi, Olimpiya harakati.

Sport va salomatlik. Tibbiy nazoratidan o'tishning ahamiyati va tartibi.

Intizom, texnika xavfsizligi jarohatlarda, shilinishlarida, cho'kish va sovuq olganda yordam ko'rsata olish. Sportchining ovqatlanishi. Shaxsiy gigiyena. Turli ob-havo sharoitlarida sportchilarining ustiboshi, oyoq kiyimini o'ziga xosligi. O'z-o'zini nazorat qilish va kundalik yuritish. Charchoq, qayta tiklanish va mashqlanganlik.

Sport jihozlari va anjomlari. Sport jihozlari va anjomlari konstruksiyasining o'ziga xosligi, ularni foydalanishga tayyorlash, qarash va saqlash. Sportchining anjomlarni tayyorlash, mayda ta'mirlash, anjomlarni musobaqalarga tayyorlash.

Musobaqa mashqlarining texnikasini asoslari. Yuqori sport natijasiga erishishda rasional texnikaning ahamiyati. Musobaqa xarakterlarini bajarish texnikasining tasnifi. Harakatlarining konstruksiyasi, fazasi va tuzilishi. Harakat konstruksiyasining tipik xatolari.

Tatik tayyorgarlikning asoslari. Individual, guruh va jamoaning himoyada va hujumdagi harkatlari. Individual, guruh va jamoa taktik harakatlarda rolli vazifalar. Bazaviy va individual taktik kurashning o'ziga xosligi.

Sportchilarning musobaqa paytda tatik harakatlari. Startda, masofada va finishdagi taktik harakatlar. Musobaqalarda bazaviy va individual tatik harakatlar.

8-jadval

Sport ixtisoslashuvi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi

№	Mavzu	O'quv yili	
		1	2
1	Dunyoda, O'zbekistonda, SMda sport turlari va dissiplinalari	3	3
2	Sport va salomatlik	5	5
3	Sport jihozlari va anjomlar	6	6
4	Texnik tayyorgarlik asoslari	8	8
5	Tatik tayyorgarlik asoslari	5	10

6	Musobaqalar qoidasi	4	4
---	---------------------	---	---

Sport turi bo'yicha musobaqalar qoidasi. Ishtirokchi yoshi va jinsiga qarab bo'linishi. Musobaqa ishtirokchilarining huquqi va vazifalari. Startda, masofada va finishda intizom qoidalari. G'oliblarni natija, ochko va o'rinlar bo'yicha aniqlash. Jamoa, shaxsiy-jamoa va shaxsiy musobaqalar. Tasliflangan, kalendar va o'rtoqlik musobaqalari.

11.3. Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlarida nazariy tayyorgarlik

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlarida sportchilarning nazariy kursi va mavzulari(9-jadval).

Yosh sportchilarni tayyorlash istiqbollari. Sport mavsumiga maqsad va vazifalarini individuallashtirish. Tayyorgarlikdagi va chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichidagi kamchiliklarni tahlil qilish.

Sportchining sog'lig'i, funksional va jismoniy rivojlanish holatini vrach-pedagogik nazorati. Sportda psixologik-pedagogik va tibbiy-biologik operativ, joriy va bosqichli kompleks nazoratning ahamiyati. Funksional tizimlarning zaxiralari va organizmning jismoniy yuklamalar adaptasiyasi, sportchining ish qobiliyatini limitlash, faktorlari. Sportchi organizmining trenirovka va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishni, jismoniy va funksional imkoniyatlari dinamikasini tahlili. Ishchi muskullarni turli hajmdagi va intensivlikdagi yuklamalarda energiya ta'minotining o'ziga xosligi. Tetiklashtiruvchi mashg'ulotning ahamiyati va uning turli yo'nalishdagi mashg'ulotlar oldidan o'tkazilishining o'ziga xosligi.

Texnik tayyorgarlik asoslari. Harakat ta'sirining turli usullari va mashqlarining fazalarining strukturasi: harakat elementlarini dinamik va kinematik karakteristikalar bo'yicha chuqur o'rganish. Sportchining individual texnikasini modellashtirish va uni rekordchilar modeli va Yevropa, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari bilan taqqoslash. Texnikadagi xatolarni

Sportchining chuqurlashtirilgan tayyorgarligi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi.

№	Mavzu	O'quv yili		
		1	2	3
1	Sportchilarni tayyorlash perspektivalari	3	4	4
2	Sportchilarning jismoniy va funksional rivojlanishining vrach-pedagogik nazorati	9	10	10
3	Texnik tayyorgarlik asoslari	6	7	7
4	Tatik tayyorgarlik asoslari	6	8	9
5	Sport mashg'uloti metodikasi asoslari	7	9	9

Taktik tayyorgarlik asoslari. Individual, grappa va jamoa harakatlarining asosiy turlari va variantlari. Sportchining individual mahoratining texnik-taktik variantlari, musobaqa holatida texnik-taktik harakatlarining variantligi.

Musobaqada individual taktik harakatlarining asoslari: start va start tezligining oshib borishi, masofani bosib o'tish va finish. Sportchining individual taktikasini musobaqaning eng zo'r sportchilari bilan taqqoslashning tahlili va modellashtirilishi.

Sport trenirovkasida metodikaning asoslari. Sportchining jismoniy tayyorgarligining asosis vositalari va usullari. Umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi, intensivligi, dam olish intervallari (mashg'ulotlar orasida), yo'nalishi, variantligi. Yillik tayyorgarlik siklining davriyligi. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining turli hajmi, intensivligi, dam olish intervali, yo'nalishi va variantligining dinamikasi. Mashg'ulotning tayyorlov, musobaqa va yillik siklning o'tish davridagi o'ziga xosligi.

11.4. Sport takomillashuvining bosqichlari

Sport takomillashuvi bosqichida nazariy kursning taxminiy mavzulari

(10-jadval).

Sport mahoratini takomillashtirishning asoslari. Sportning texnik tayyorgarligining o'ziga xosligini samaradorligi, barqarorligi, variantlik va harakatlarni tejamkorligini ko'rsatkichlari bo'yicha tahlil qilish. Jismoniy tayyorgarlikning individual o'ziga xosligini tahlili, kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash. Texnik mahorat va harakat usullarining yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida takomillashtirishning vosita va metodlari.

Sport mashg'uloti usullarining asosi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi, intensivligi va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali, yo'nalishi va variantligi bo'yicha tavsif. Turli yuklamalarda haddan ziyod tiklanish (super kompensatsiya) ko'rinishi. Turli hajm va intensivlikdagi yuklamalarga bo'lgan adaptasiyaning individual chegaralarini aniqlash, tiklanish jarayonlari va organizmning yuklamalarga reaksiyasi, kardiorespirator, asab-muskul va organizmning asab tizimining funksional imkoniyatlari. Rivojlanishning va umumiy maxsus chidamlilikni, tezlik-kuch va koordinasion imkoniyatlarni, tayyorgarlikning yillik sikli bosqichlaridagi toifali sportchilarni tayyorlash metodikasini o'ziga xosligi. Mashg'ulot jarayonini rejalash va boshqarish. Mashg'ulotlarni rejalashtirishning qonunlari, yuqori toifali sportchilarni tayyorlashning mikro-mezo va makro sikillari.

Musobaqa faoliyatining tahlili. Tanlangan sport turida musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi. Individual kompleks modellarning texnik-taktik, psixologik, jismoniy va funksional tavsiflarini jahon miqyosidagi sportchilar modeli bilan taqqoslanganda baholash. Musobaqa faoliyatining kamchiliklarini yo'qotishning vosita va usullari. Kelgusi musobaqalarda raqiblar musobaqa faoliyatining analizi, ularni o'z imkoniyatlari bilan solishtirish, musobaqada effektiv texnik-taktik dasturni tanlash.

Sportda integral tayyorgarlik. Sportchi tayyorgarligining texnik-taktik, ruhiy, jismoniy va funksional tayyorgarlik turlarining kompleksi (guruh,

jamo).

Kompleksli vrach-pedagogik nazorati. Sportchining tayyorgarligida kompleks ruhiy-pedagogik va tibbiy-biologik, operativ, organizmning holatini joriy va bosqichli nazoratining ahamiyati. Kompleks nazoratni jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari bilan tahlili va modellashtirish natijalari.

10-jadval

Sport takomillashuvi tayyorgarligi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi

№	Mavzu	O'quv yili		
		1	2	3
1	Sport mahoratini takomillashtirishning asoslari	5	5	5
2	Trenirovka metodikasining asoslari	7	7	8
3	Musobaqa faoliyatining analizi	14	14	16
4	Sportda integral tayyorgarlik	7	7	7
5	Sportda kompleks vrach-pedagogik nazorati.	7	7	8
6	Tiklovchi vosita va tadbirlar	7	7	8

Sportda tiklanish jarayoni. Sportda tiklanishning pedagogik vosita va usullari: trenirovka mashg'ulotlarini rasional tashkil etish, turli yo'nalisdagi yuklamalarni dam olish intervali bilan almashtirib turish, tayyorgarlik sikllarida yuklamalarning variantligi; faol dam olishni tashkil etishni vosita va usullari; razminkani ratsional o'tkazish; relaksasiya bilan birgalikda nafas olish imkoniyatlarini olib borish.

Tiklanishning psixologik vositalari: autogen- mashg'ulot, rasional psixoterapiya, ruhiyatni boshqaruvchi ta'sirlar, gipnoz va o'zini-o'zi gipnoz qilish, jamoada yaxshi ruhiy iqlimni yaratish.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari: rastional ovqatlanish, vitaminlar, adaptogenlar va organizmning qabul qilingan ovqatga reaksiyasiga nazorat, shaxsiy gigiyena, fizioterapevtik muolajalar, hammom, massaj.

Tiklanish vositalarining tayyorgarlikning yillik sikl bosqichlarida va sport-lageri va o'quv-trenirovka yig'inlarida qo'llashning o'ziga xosligi.

Bob bo'yicha xulosalar

Nazariy tayyorgarlik deganda sport amaliyotini bilish va ta'minlash bilan bog'liq maxsus ilmiy, o'quv, uslubiy va boshqa adabiyotlarda bayon etilgan bilimlar tizimi tushuniladi. Nazariy tayyorgarlik - bu sportchining kognitiv qiziqishini va sport mashg'ulotlarining umumiy va maxsus asoslari sohasidagi zarur bilimlar zaxirasini kengaytirishga e'tibor qaratgan holda sport faoliyatida zarur bo'lgan maxsus bilimlarni sportchilar tomonidan o'zlashtirish, egallash jarayoni. Sport mashg'ulotlarining mohiyati, bevosita bog'liq bo'lgan hodisalar, jarayonlar va intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha, ularsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Yuqorida aytilganlarga asoslanib, nazariy tayyorgarlikni texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni oshirishning o'ziga xos bazasi sifatida ko'rish kerak.

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi ularga organizmda o'tib boruvchi jarayonlar, unga trenirovka va musobaqa yuklamalari kompleksini ta'sirini, trenirovka jarayoning qoidalarini bilishini, sportchi ongli va faol holda o'zining tayyorgarligi bilan shug'ullanishini, trenirovka mashg'ulotlariga javobgarlik va intizom bilan yondashish, musobaqa o'zining va raqibning imkoniyatlarini obyektiv baholay olishi, zarur vaqtda o'zining resurslarini yuqori natijaga erishishi uchun qo'llashini imkoniyatini beradi.

Natijada, shuni ham ta'kidlash kerakki, ayrim sport turlari bo'yicha nazariy mashg'ulotlar ushbu mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlar bilan uzviy bog'liq bo'lishi uchun rejalashtirilishi kerak.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar

Nazariy tayyorgarlik.

1. Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida beriladigan nazariy tayyorgarlik mavzularini hisoblab chiqing.

2. Texnika, taktika, mashg'ulot tizimi qaysi darajada chuqurlashadi? Misolda ko'rsating.

3. Tayyorgarlikning qaysi bosqichida ruhiy tayyorgarlik haqida bilim qo'shiladi va nima uchun?

4. Ko'p yillik tayyorgarlikning qaysi bosqichida sportchi trenir-murabbiyining mashg'ulotning yillik siklni rejalash bo'yicha birgalikdagi muallifi bo'ladi?

5. Qanday qilib nazariy tayyorgarlik sportchining mahorati va sportdagi natijasiga ta'sir etadi?

Amaliy vazifalar

1. Tanlangan sport turida sportchining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida nazariy tayyorgarlik mavzulari bo'yicha reja tuzish.

2. Tanlangan sport turi bo'yicha nazariy bilimlar mavzusining variantlarini tuzish.

Referatlar uchun mavzular.

1. Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida nazariy bilimlarni murakkablashtirish va chuqurlashtirish dinamikasi.

2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ovqatlanish gigiyenasi jabhasida bilimlarni chuqurlashtirishning dinamikasi.

3. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida texnik tayyorgarlik bilimlarining dinamikasi.

4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida taktik tayyorgarlik bilimlarining dinamikasi.

5. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayoni metodikasi bilimlarining dinamikasi.

6. Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida kundaligi mazmunidagi o'zgarishlar.

7. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida vrach pedagogik nazorati bilimlari nazoratidagi o'zgarishlar.

8. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlangan sport turining rivojlanishi tarixi bilimlarining mazmuni. -

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzu.

1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlangan sport turining nazariy tayyorgarligining jasturini ishlab chiqish(talaba o'zi tanlaydi).

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.

3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XII BOB. SPORTCHINING AMALIY TAYYORGARLIGI

Sportchining amaliy tayyorgarligi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) sport hakami funksiyasini o'zlashtirish: sport terminologiyasini, sport hakamining musobaqa paytidagi imo-ishora(jest)larini, hakamlik amaliyotini bilish;

2) sport murabbiyi funksiyasini o'zlashtirish: mashqlar majmuasini tuzish, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, musobaqalar reglamentini ishlab chiqish, musobaqada vaqt va hakamlar sonini hisoblash, musobaqalarni o'tkazish uchun moliyaviy xarajatlarni hisoblash;

3) raqobat faoliyatida amaliy tajribaga ega bo'lish va musobaqada texnik va taktik harakatlarning o'zgaruvchanligini o'zlashtirish.

12.1. Hakamlik amaliyoti

Sport kurashining texnik-taktik tomonlarini yaxshiroq tushunish, musobaqa va hakamlikning o'ziga xosligini tushunish sportchi uchun zarur bo'lib, u hakamlik amaliyotini o'tashi shart. Sportchi amaliyotda quyidagilarni o'rganadi: musobaqa paytida ishlatiladigan sport atamaları va imo-ishoralarini; musobaqa qoidalarini; musobaqa nizomini. Sportchi musobaqadagi vaqt va hakamlar sonini hisobini qiladi, musobaqani o'tkazishni moliyaviy harajatlarini; musobaqa ishtirokchilarini yoshi va jinsi bo'yicha bo'lib chiqadi; musobaqa ishtirokchilarining huquqi va majburiyatlarini; startda o'zini tutishini; masofa o'tishni qoidalarini (kurash, o'yinlar), marraga yetib kelish; musobaqa natijalarini aniqlashni tizimini o'rganadi; ballar bo'yicha yoki absolyut natija bo'yicha baholashni o'rganadi.

Yagona sport tasnifini o'rganadi; sport tasniflarini (razryad) berish qoidasini, normativlarini bajarishni, musobaqa va hakamlar statusini; hakamlarning umumiy vazifasini, bosh hakamni, yordamchi hakamni, kotibni, startdagi hakamni, masofa va marradagi hakamlarni vazifalarini.

Musobaqalami o'tkazish uchun joyni tayyorlash tajribasini egallaydi, "start" va "finish"ni rasmiylashtiradi, masofani belgilab va tayyorlab qo'yadi; musobaqa protokollarini tayyorlaydi; musobaqa joyida hakamlar xayatini seminarini o'tkazadi.

Sport hakami funksiyasini bajaradi: turli darajadagi sport musobaqalari hakamligini amaliyotini egallaydi. Sport hakamlari ishlarini tahlil qilishni o'rganadi. Sport bo'yicha hakam kvalifikatsiyasini egallashning tizimini bilib oladi.

Sport maktablarida, tuman, shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalarda hakamlik qiladi: startda, masofada, gilamda, ringda, maydonda, finishda hakamlik qiladi, nazoratchi va kotiblikni bajaradi.

Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarda boshqa sportchilar tomonidan bajariladigan mashqlar, texnikalarni kuzatish, xatolarni topish va ularni to'g'rilay olish ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Buning uchun talabalarni mustaqil ravishda kundalik yuritishga, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarini qayd etishga, test natijalarini qayd etishga, musobaqalardagi ish faoliyatini tahlil qilishga o'rgatish kerak.

Hakamlik malakasi tanlov qoidalarini o'rganish, o'quvchilarni o'z va boshqa guruhlarda bevosita hakamlik vazifalarini bajarishga jalb etish, musobaqa bayonnomalarini yuritish orqali ega bo'ladi (11-jadval).

11-jadval

Sport turi bo'yicha hakamlik amaliyotining mazmuni

Ish mazmuni	Mashg'ulot guruhlari				CHTB STB
	1- yil	2- yil	3- yil	4-5- yil	
1. Sport turi bo'yicha musobaqa mashqlarini baholash tizimi tushunchasi.	+	-	-	-	-
2. Guruhdagi alohida texnik elementlarning ishlashini baholash.	+	+	+	+	+
3. Xatolar tasnifi	+	+	+	+	+

4. Sport turi bo'yicha musobaqalarning umumiy qoidalari (musobaqalar turlari, dastur, musobaqalarda ishtirokchilar, o'zini tutish qoidalari, jarimalar).	+	+	+	+	+
5. Hakamlar hay'ati, bosh hakamning roli, uning o'rinbosarlari, kotibi va hakamlar jamoasi	-	+	+	+	+
6. Sport turi bo'yicha texnik mahoratining tarkibiy qismlarini baholash.	-	-	-	+	+
7. Jismoniy tayyorgarlik nazorati musobaqalarida hakamlik.	-	-	+	+	+
8. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'rtasidagi musobaqalarda hakamlik qilish	-	-	-	+	+
9. "Sport turi bo'yicha hakam" unvoni uchun rasmiy hakam seminaridan o'tish, tuman va shahar musobaqalarida hakamlik qilish.	-	-	-	-	+

Izoh: CHTB – chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlari, STB – sport takomillashuvining bosqichlari

12.2. Trenerlik (murabbiylik) amaliyoti

Sport mashg'ulotining tuzilishi va mohiyatini chuqurroq tushunish uchun sportchiga murabbiylik faoliyatining amaliyoti zarur. Murabbiylik funksiyalarini qisman bajarish sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida boshlanib, o'zining mukammalligiga sport takomillashuvi bosqichida erishadi. Murabbiylik amaliyoti kichik yoshdagi sportchilar bilan o'tkaziladi. Sportchining murabbiylik amaliyotidagi harakatlari:

1. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning pedagogik testlarini o'tkazadi. Sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahlil qiladi.

2. Sportchini kundalik yuritishiga, ertalabki gimnastika mashqlarini majmuasini tuzishga, tetiklashtiruvchi mashg'ulot, amaliy mashg'ulotini, mashg'ulotning mikro-mezo va makro sikllarini o'rgatadi.

3. Sportchining jismoniy, funksional, texnik-taktik, ruhiy tayyorgarligining modelini tuzib, ularni jahon, Olimpiya o'yinlari chempionlari modeli bilan solishtiradi.

4. Kichik guruh sportchilari bilan trenirovka mashg'ulotlarini olib boradi.

5. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashni amalga oshiradi va musobaqalardagi ishtiroklarini tahlil qiladi.

Sport nashg'ulotlarda shug'ullanuvchi har bir sportchi (12-jadval) sport turida qabul qilingan terminologiyani va mashg'ulotlarni tashkillash metodikasi asoslarini o'zlashtirishlari kerak. Yordamchi murabbiy sifatida ishlaydigan sportchilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlari guruhlarida tetiklashtiruvchi mashg'ulot majmualari, o'quv mashqlari, mashg'ulotlarning qismlarini ishlab chiqish va o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak, shuningdek, navbatchining majburiyatlarini (o'quv maydonchalarini tayyorlash, kerakli inventar va jihozlarni olish va darsdan keyin uni topshirish) bajarishlari kerak.

12-jadval

Murabbiylik amaliyotining mazmuni

Ish mazmuni	Mashg'ulot guruhlari				CHTB STB
	1- yil	2- yil	3- yil	4-5- yil	
1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida harakatli va sport o'yinlarini o'tkazish	-	-	+ -	+	+
2. Ommaviy sport chiqishlariga tayyorgarlik ko'rishda ishtirok etish.	-	-	+ -	+	+
3. Yosh sportchilar bilan sport turi tarixi bo'yicha suhbat tayyorlash va o'tkazish.	-	-	-	-	+
4. Xatolarni tushuntirish, straxovka qilish va sportchilarga yordam berish.	-	-	+	+	+

5. Bir yoki ikkita yangi boshlovchi sportchilarning homiyligi. Ularga sport turining asosiy elementlarini o'rgatish.	-	-	-	+	+
6. Reja-konsepsiyani tuzish va boshlanuvchilar bilan mustaqil ravishda mashg'ulotlar o'tkazish.	-	-	-	-	+
7. Sport turi bo'yicha instruktor yoki stajyor murabbiy sifatida mustaqil ishlash.	-	-	-	-	+

Izoh: CHTB – chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlari, STB – sport takomillashuvining bosqichlari

12.3. Musobaqalashish amaliyoti

Musobaqalashish amaliyoti tizimiga quyidagilar kiradi: nazorat mashqlari, jismoniy (umumiy va maxsus chidamlilikni, tezlik-kuch va koordinasion sifatlarni), funksional, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligi kiradi; turli darajadagi musobaqalarda ishtirok etish; o'rtoqlik, kvalifikasion, kalendar va rasmiy musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqalarning vazifalari har xil bo'lishi mumkin: g'alabaga, rekordga, musobaqalarning kelgusi doirasiga chiqish, nazorat, yaqinlashtiruvchi mashg'ulot mashqlari, yangi texnik-taktik kombinasiya yoki harakatni sinab ko'rish. Tayyorgarlikning bir yillik siklida sport turidan muhim musobaqalar aniqlanadi (championat, jahon chempionati va olimpiya o'yinlari). Musobaqalar kalendari rejalashtiriladi, musobaqalar sonining ko'pligi "sport formasini" egallashning eng yuqorisiga etadi. Mavsumdagi musobaqalar soni murabbiy tomonidan belgilanadi va sport mahoratini o'sishi dinamikasiga, sport turiga, sportchining funksional va ruhiy sifatlarning individual tayyorgarligini o'ziga xosligiga bog'liq. Sport mahorati oshib borishi bilan tayyorgarlikning yillik siklida musobaqalar soni ortib boradi, ba'zi sport turlarida esa musobaqa kunlari, mashg'ulot kunlaridan ortib ketadi (13,14-jadval).

Oliy mahoratli suzuvchilar tayyorlashda yillik sikldagi musobaqalar hajmi. (erkaklar – ayollar)

Startlar soni	Suzuvchilar ixtisosi				
	Qisqa masofalar	O'rta masofala		Uzoq masofalar	
Umumiy	100-140	50-60	40-60	45-55	20-30
Nazorat musobaqalarida	70-100	35-45	20-40	30-40	10-20
Tanlov musobaqalarida	20-30	5-10	12-16	3-5	3-6
Asosiy musobaqalarda	10-15	3-5	6-8	3-5	3-6

14-jadval

Sportning turli xillarida tayyorlash yillik siklida musobaqalar hajmi (N.T.Ozolin 2004)

Sport turi	Soni	Sport turi	Soni
Velosiped –trek (zaezdlar)	60-80	Dzyudo (bellashuvlar)	30-40
Basketbol (matchlar)	60-80	Chang'ida sakrash (musobaqalar)	30-40
Qilichbozlik (janglar)	50-70	Boks(janglar)	20-30
Shaybali xokkey (matchlar)	40-60	Uzoq masofaga yugurish (yugurish)	20-30
Chang'ida suzish (startlar)	40-60	Zamonaviy beshkurash (musobaqalar)	8-12
Futbol (matchlar)	40-50	O'n kurash (musobaqalar)	8-10
Suv polosi (o'yinlar)	35-50	Eshkak eshish (musobaqalar)	6-8
Erkin kurash (bellashuvlar)	30-40	Marafon yugurish (yugurish)	3-4

Musobaqa amaliyoti interal tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam beradi va texnik-taktik tajribani boyitadi, ularni trenirovka mashg'ulotlarida rivojlantirib bo'lmaydi, shuning uchun musobaqa faoliyati sport tayyorgarligida muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bob bo'yicha xulosalar

Barcha sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarining vaqtida sportchilarda murabbiylik, instruktorlik va hakamlik faoliyatini amalga oshirish uchun asosiy ko'nikmalarni shakllantirishdir. Ushbu maqsadga erishishni dastlabki bosqichidan boshlash va mashg'ulotning kejar bosqich bosqichlarida instruktor-hakamlik amaliyotini davom ettirishi muvofiqdir. Mashg'ulotlar suhbat, seminar, mustaqil adabiyatlarni o'qiyotib, amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi kerak.

Sportchining amaliy tayyorgarligi sport bo'yicha hakamlik faoliyatini, sport bo'yicha murabbiylikni va musobaqa faoliyatining tajribasini egallashga qaratilgan.

Sport bo'yicha hakamlikni va murabbiylikni o'rganish sportchiga chetdan o'zining murabbiylik va sport faoliyatiga obyektiv qarashga yordam beradi. Musobaqa amaliyoti sport kurashini olib borishda texnik-taktik tajribani egallashga yordam beradi.

Seminarlarda muhokama uchun mavzu va savollar

Sportchining amaliy tayyorgarligi

1. Sport bo'yicha hakamlik vazifalari.
2. Musobaqaning nizomi.
3. Sport toifalari berishning qoidalari.
4. Musobaqalarni o'tkazish uchun zarur hujjatlar.
5. Sport bo'yicha hakamlikning kvalifikatsiyasi.
6. Sport bo'yicha instruktor va murabbiyning huquqi va majburiyati.
7. Sportchini tayyorlash jarayonida zarur murabbiyning hujjatlari.
8. Sport tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan sportchining hujjatlari.
9. Sportchilarni pedagogik testlash.

10. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida trenirovka jarayonini rejalashtirishning metodik tamoyillari.

11. Yillik tayyorgarlik siklining rejalashtirilishi.

12. Yillik tayyorgarlik bosqichi siklida mikro- va mezosikllarini rejalashtirish.

13. Sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishni tashkil etish va o'tkazish.

14. Sportchining tayyorgarligini modellashtirish.

15. Sportchining musobaqa faoliyatini modellashtirish.

16. Sportchining musobaqaga tayyor ekanligini pedagogik testlarning maqsadi va vazifalari.

17. Musobaqalarga tayyorgarlik.

18. Sport musobaqalarining maqsad va vazifasi.

19. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarini yillik tayyorgarlik qismida musobaqa faoliyatining amaliy tajribasi.

Amaliy vazifalar.

1. Hakamlik bo'yicha hujjatlarini tayyorlash (tanlangan sport turida).

2. Murabbiyning hujjatlarini tayyorlash(tanlangan sport turida).

3. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarida test va musobaqalarini tuzish (tanlangan sport turida).

Referatlar uchun mavzular.

1. Sport trenir-murabbiyining kvalifikasiyasi (mahorati) oshirish tizimi.

2. Sportchilarning musobqalar kalendarini optimallashtirish (tanlangan sport turida).

3. Sportning musobaqa amaliyotini optimallashtirishning perspektivalari (tanlangan sport turida).

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzular.

1. Musobaqa qoidalarini rivojlanishini tarixi, hakamligi va ularning keyinchalik takomillashuvi (tanlangan sport turida).
2. Sport trenirovkasini rivojlanishi va takomillashuvi tarixi (tanlangan sport turida).
3. Sportchining musobaqa amaliyotida optimallashtirish istiqbollari (tanlangan sport turida).

Adabiyotlar ro'yxati.

6. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
7. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
8. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
9. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
10. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XIII BOB. INTEGRAL TAYYORGARLIK

Musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini realizasiya qila olish qobiliyati integral tayyorgarlikdir. Integral tayyorgarlik - musobaqa faoliyatida nazariy, texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni muvofiqlashtirish va amalga oshirish. Uning maqsadi musobaqa faoliyatning muvaffaqiyatini aniq birlikda belgilaydigan barcha xilma-xil tarkibiy qismlarning kompleks namoyon bo'lishining uyg'unligi va samaradorligini ta'minlashdir. Integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishdir.

Integral tayyorgarlik - bu sportchini har qanday faoliyatni amalga oshirishga har tomonlama tayyorlash.

Integral uzviy bog'langan va butun degan ma'noni anglatadi. Demak, faoliyatning ma'lum bir turi bo'yicha integral mashg'ulot kompleksli mashg'ulotdir.

Taktik-texnik vositalarning chegaralangan yig'indisi bo'lgani uchun, sportning siklik turlarida integral tayyorgarlik sport o'yinlaridek muhim emas. Sport o'yinlardagi integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan, ikki tomonlama o'yindir. Sportchining musobaqa faoliyatiga integral tayyorgarligi sportchining barcha tayyorgarlik turlarini sifat ko'rsatkichi bo'lib, natijada ifoda etiladi.

13.1. Integral tayyorgarlikning ahamiyati

Integral mashg'ulot ko'pincha sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi, u sportchi tomonidan turli xil sport mashqlari usullari va vositalarini bir necha marta takrorlashni nazarda tutadi. Amaldagi barcha mashqlar tanlangan sport turiga to'liq mos kelishi va uning xususiyatlarini hisobga olishi shart. Amalda integral mashg'ulot o'yinlar, yugurish, suzish, eshkak eshish va hokazo.

O'qituvchining vazifasi - barcha o'rganilgan narsalarni amalga oshirish va ularni texnik va taktik mahoratga birlashtirish, shuningdek, sportchida zarur psixologik va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdir.

Shunday qilib, integral tayyorgarlik sportchi tayyorgarligining turli tarkibiy qismlarini (jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, intellektual va boshqalar) davom etayotgan musobaqa va mashg'ulotlar jarayonida birlashtirish va kompleks amalga oshirishni nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlikning ahamiyati shundan iboratki, uning jarayonida tayyorgarlikning har bir tomoni maxsus tor yo'naltirilgan usul va vositalar yordamida shakllanadi. Keyin barcha fazilatlar izchil va samarali kompleksga birlashtiriladi. Integral tayyorgarlik sportchilarni tayyorlash, zarur sport mahoratini olish va keyinchalik uni takomillashtirishning eng muhim omillaridan biridir. Asosan, integral mashg'ulotlar o'yin shaklida amalga oshiriladi. Buning sababi shundaki, o'yin davomida barcha sport imkoniyatlari ochiladi va rivojlanadi, sportchi uchun zarur bo'lgan ruhiy fazilatlar shakllanadi, o'yinning barcha ishtirokchilari o'rtasida muloqot va tushunish, buning uchun zarur bo'lgan taktik va texnik ko'nikmalar o'rnatiladi.

Boks, qilichbozlik, kurashning barcha turlari va boshqa sport turlarida ham integral tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Buning sababi shundaki, uzoq va intensiv mashg'ulotlarsiz sportchini tayyorlash mumkin emas. Siklik sport turlarida esa integral tayyorgarlik kamroq ahamiyatga ega. Ushbu sport turlarida taktik harakatlar va texnikalarning umumiy soni sezilarli darajada cheklangan va umumiy tayyorgarlik imkon qadar yaqindir.

Integral tayyorgarlikning mohiyati

Integral tayyorgarlikning mohiyati shundan iboratki, u zarur sport ko'nikmalari va malakalarini olish, shuningdek ularni keyinchalik takomillashtirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Sportchining raqobatbardosh bo'lishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun

yil davomida sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishi kerak.

Mashg'ulotning samarali shakllaridan biri bu o'yinga asoslangan integral mashg'ulotdir. Sport va o'quv o'yinlari maxsus va qo'shimcha mashqlar majmuasidir. Integral mashg'ulotlarning mashg'ulot jarayoniga kiritilishi va uning umumiy tayyorgarlikdagi miqdori sportchining sport turiga, malakasiga va yoshiga bog'liq. Ayniqsa, integral mashg'ulotlar uchun yengil, og'ir va murakkab sharoitlarda musobaqa mashqlarni bajarish samaralidir.

13.2. Integral tayyorgarlik usullari va vositalari

Integral mashg'ulotning asosiy vositalari quyidagilardir:

1. Tanlangan sport turiga mos ravishda musobaqa tipidagi mashqlar. Raqobatga yaqin sharoitlarda bajarilgan.

2. Maxsus tayyorgarlik tipidagi mashqlar, ularning tuzilishi va mazmuni. Imkon qadar maksimallikka yaqin.

Hozirgi vaqtda integral mashg'ulotlarda qo'shma mashqlar tobora ko'proq qo'llanilmoqda, ular ikki turdagi mashg'ulotlarning birlashmasi, masalan, jismoniy va texnik; texnik va taktik; jismoniy, texnik va taktik.

Mashg'ulotlar va rasmiy musobaqalar integral tayyorgarlikning eng yuqori shakli hisoblanadi.

Integral mashg'ulotning yetakchi usullari quyidagilardir:

•**O'zaro bog'langan ta'sir usullari.** O'zaro bog'langan ta'sir usuli, asosan, o'rganilgan harakat faoliyatlarini sifat jihatidan yaxshilash, ya'ni samaradorligini oshirish jarayonida qo'llaniladi. Uning mohiyati shundan iboratki, harakat faoliyati texnikasi jismoniy kuchni oshirishni talab qiladigan sharoitlarda takomillashtiriladi.

•**O'yin usullari.** O'yin usuli – o'quv mashg'ulotlari jarayoniga o'yin faoliyati komponentlarini kiritish asosida maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni egallashni, harakat sifatlarini rivojlantirishni tashkil etish usuli.

•**Musobaqa usullari.** Musobaqa usuli - musobaqalar shaklida mashqlarni bajarish usuli. Musobaqa usulining asosi raqobatning oqilona tuzilgan jarayonidir. Usulning mohiyati musobaqalardan ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish vositasi sifatida foydalanishdan iborat.

Sportchi tayyorgarlik ko'rayotgan musobaqalarga yaqinlashganda, sportchiga yaxlit ta'sir ko'rsatish usullari va vositalarining hajmi asta-sekin oshirilishi kerak. Integral tayyorgarlik usullari va vositalaridan foydalanish faqat musobaqaga tayyorgarlik davrida emas, balki yil davomida bo'lishi kerak. Bu sportchi o'zini kerakli sport formasida ushlab turishi, shuningdek, mahorat va ko'nikmalarini oshirishi uchun zarurdir.

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish usullari.

Yengillashtirilgan sharoitlar.

O'yinchilar sonini kamaytirilishi (maydonda, jamoada).

Bo'shroq yoki "qulay" raqib bilan musobaqalashish.

Majburiy liderlik yoki liderni ketidan quvish.

Maydonchani, ringni, gilamni hajmlarini kengaytirish hisobiga sharoitlarni murakkablashtirish.

Boshqa iqlim hududida, vaqtda musobaqalarini o'tkazish.

Murakkabroq, kuchliroq va noqulay raqib bilan musobaqalarni tashkil etish.

Musobaqa faoliyati davomiyligini ko'tarish, jihozlarni vaznini orttirish va boshqalar.

Shunday qilib, integral mashg'ulotlar juda keng uslub va vositalarga ega bo'lib, ularning amaliy qo'llanilishi sportchilarni tayyorlashda ularning samaradorligini ko'rsatdi.

13.3. Integral tayyorgarlikni nazorat qilish

Integral tayyorgarlikning asosiy mezoni quyidagilar:

1) ma'suliyatli musobaqalarning natijalari;

2) organizmning mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishga adaptatsion imkoniyatlari va ulardan keyingi tiklanish jarayonlari;

3) sog'ligi holati.

Maxsus tayyorgarlikni nazorat qilish.

Maxsus tayyorgarlikni organizmning qayta yuklamalarga bo'lgan reaksiyasidan aniqlanadi. (15-jad.)

Maxsus tayyorlanganlik darajasini texnik ko'rsatkichlar natijasini arterial qon bosimi (AQB), yurak qisqarish chastotasi (YUQCH) va nafas olish chastotasi (NOCH) ning funksional ko'rsatkichlariga solishtirish bilan baholanadi.

Birinchi variant - barcha ko'rsatkichlar barqaror yoki doimiy ravishda yaxshilanadi - yuqori darajadagi mashqlanganlik.

Ikkinchi variant - texnik natijalar barqaror yoki ortib boradi, funksional ko'rsatkichlar yomonlashadi - funksional tayyorgarlikning past darajasi.

15-jadval

**Takroriy yuklama usuli bilan maxsus shug'ullanganlikni aniqlash
(V.N.Platonov 1987)**

Sport turi	Nazorat mashqlari	Takrorlash	Dam min.
Qisqa masofaga yugurish	60 m.ga yugurish	4-5	3-4
O'rta masofaga yugurish	100 m.ga yugurish	4-5	3-5
Uzoq masofaga yugurish	400 m.ga yugurish	3-4	5-8
Marafon, yugurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Sportcha yurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Uloqtirishlar	Har birida 3-5 tadan uloqtirish seriyalari	3	5-6
Yugurib kelib balandlikka yoki uzunlikka sakrash	Har birida 3 tadan sakrash seriyalari	3	5-6

Qisqa masofaga suzish	50 m. suzish	1-4	1-4
O'rta masofaga suzish	200 m. suzish	1-4	1-5
Velosiped (trek)	200 m. zaezd	4-5	1-5
Velosiped (shosse)	3000 m.ga zaezd	1-4	5-8
Boks	3 min. soya bilan jang	3	2-3
Kurash	Tulunni ko'tarib orqaga uloqtirish 30 s.	3-4	2-4
Og'ir atletika	Shtangani maksimal og'irlikning 90% dan jim	2 ta 3 ta qaytala shda	3-5
Futbol	30 m.ga 5 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2-3 seriya	3-4
Basketbol	20 m.ga 6 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2 seriya	3-4
Gimnastika	Majburiy gimnastikadagi erkin mashqlar	3	3-6

Uchinchi variant - texnik natijaning pasayishi, funksiyalarni tiklash sekinlashadi - maxsus tayyorgarlikning past darajasi.

To'rtinchi variant - texnik natijaning pasayishi, funksional ko'rsatkichlarning yomonlashishi - charchoq fonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning past darajasi.

Bob bo'yicha xulosalar

Integral tayyorgarlik o'z ichiga tayyorgarlikning barcha turlarini kiritadi: jismoniy, funksional, texnik, taktik, ruhiy va bularning hammasi musobaqada ko'rsatilgan sport natijasida namoyon bo'ladi. Integral shug'ullanganlikni nazoart qilish, sportchining musobaqalarga tayyorgarligi va trenirovka dasturini uning adaptasion imkoniyatlariga mosligi darajasini baholashga imkon beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday sport turida integral tayyorgarlik sport mahoratini egallash va oshirishning asosiy vositasidir.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Integral tayyorgarlik

1. Integral tayyorgarlik va sportdagi mashqlanganlik nima?
2. Sportda integral tayyorgarlikning komponentlari.
3. Integral tayyorgarlikning mohiyati.
4. Sportda integral tayyorgarlikni nazorat qilish.
5. Sportda maxsus shug'ullanganlikni nazorat qilish.
6. Qanday qilib trenirovkada berilayotgan yuklamalarni sportchi organizmining adaptasiya imkoniyatlariga mos kelishini aniqlash mumkin?
7. Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish usullari.

Amaliy vazifalar.

1. Sportda integral tayyorgarlik kompleksini ishlab chiqish (sport turini talaba o'zi tanlaydi).
2. Sportchining integral tayyorgarligi nazoratini reja-sxemasini ishlab chiqish(sport turini talaba o'zi tanlaydi).

Referatlar uchun mavzular.

1. Sport turida integral va maxsus tayyorgarlikning qiyosiy tavsifi.
2. Integral tayyorgarlikni nazorati (sport turida).

Mustaqil tadqiqot ishlari uchun mavzu.

1. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida integral tayyorgarlikning o'ziga xosligi (sport turida).
2. Musobaqalar oldidan integral tayyorgarlik nazoratini optimallashtirish (sport turida).

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XIV BOB. TRENIROVKA MASHG'ULOTLARI

Mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darsiga yaqin tuzilishga ega: kirish, tayyorlov (razminka), asosiy va yakunlov qismi. Trenirovka mashg'ulotlari strukturasi o'ziga xosligi shundaki, asosiy qism bir necha bo'lakka, qo'shimcha tayyorlov komplekslariga bo'linishi mumkin. Hal etilayotgan vazifalari bo'yicha o'quv, mashg'ulot, texnik-taktik harakatlarni takomillashtiruvchi, o'quv – mashg'ulot, musobaqa (integral) va nazorat mashg'uloti bo'lishi mumkin.

14.1. Trenirovka mashg'ulotlarining tuzilishi

Trenirovka mashg'ulotlari quyidagi tavsifga ega:

- 1) trenirovka materiali sport turiga mos keluvchi o'quv dasturi, sport maktablari tomonidan tasdiqlangan dasturlarga mos keladi;
- 2) trenirovka o'quv reja-konspektlarini borligi;
- 3) mashg'ulotlar o'quv yurti jadvali bo'yicha o'tkaziladi;
- 4) murabbiy-pedagogning borligi;
- 5) sportchining yosh, jinsi, sport tasnifi, sport turi bo'yicha bir xil guruhi tashkil etadi;
- 6) trenirovka sport mahoratining yuqori natijasiga erishishga yo'naltirilgan;

Trenirovka mashg'ulotlarining tuzilishi.

Turli xil sport turlarining xilma-xilligi va o'ziga xosligiga qaramay, har qanday individual mashg'ulotni qanday tuzish kerakligi haqida umumiy qoidalar mavjud. O'quv mashg'ulotining qismlari bir nechta o'quv vazifalaridan tuziladi. Bunday qismlarni taqsimlash mashg'ulotlar davomida sportchilarning ko'rsatkichlari dinamikasi bilan bog'liq - asta-sekin maksimal darajaga ko'tarilishi, bir muddat barqarorlashuvi va charchoqning boshlanishi

tufayli pasayish. Mashg'ulotlar kirish-tayyorlov qism (razminka), asosiy qism (rejalashtirilgan yuklamalar bajariladigan) va yakuniy qismdan iborat.

Kirish – tayyorlov qismi. Tayyorgarlik qismi (razminka) sportchining ish faoliyatini mashg'ulotning asosiy vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishni ta'minlaydigan darajaga ko'tarishga xizmat qiladi, shuningdek, jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi.

Tayyorlov qismning metodik vazifalari:

- 1) mashg'ulotga shug'ullanuvchining diqqatini oshirishni va faollashtirishni tashkil etish;
- 2) mashg'ulot yuklamasi vazifalarini bajarishni va o'ziga xosligini ma'lum qilish;
- 3) mashg'ulotning asosiy qismidagi jismoniy yuklamalarni ko'tara olishga organizmni tayyorlash;
- 4) tayyorlovchi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

Mashg'ulotlarning kirish – tayyorlov qismining davomiyligi 10 minutdan 30 minutgacha (10-20%), asosiy qism vazifalariga qarab.

Asosiy qism. Asosiy qism o'quv mashg'ulotining asosiy vazifalarini hal qilishga qaratilgan vazifalarni o'z ichiga oladi. Ushbu vazifalarga muvofiq asosiy qismning mazmuni ham shakllantiriladi.

Asosiy qismning metodik vazifalari:

- yangi nazariy va amaliy materialni o'rgatish;
- o'zlashtirilgan materialni mustahkamlash va takomillashtirish;
- nazorat sinovlar, va testlar va musobaqalar;
- jismoniy, texnik, taktik va ruhiy sifatlarni rivojlantirish;
- davomiyligi 30-90 minut (50-70%).

Yakunlovchi qism. Har bir individual mashg'ulotning oxirgi, ammo majburiy qismi yuklanish darajasini asta-sekin kamaytirishga va sportchi tanasining asosiy funksiyalarini normallashtirishga qaratilgan. Bu yakuniy

qism deb ataladi.

Yakunlovchi qismning metodik vazifalari:

- organizm funksiyalarini mashg'ulotgacha bo'lgan holatga olib kelish;
- ishlayotgan muskullardan zo'riqishni yechish;
- mashg'ulotni yakunlash, sportchi kundaligini to'ldirish;
- mashqlarni mustaqil bajarish uchun uyga vazifa;
- davomiyligi 10-20 minut (10-20%) mashg'ulotning asosiy qismidagi

jismoniy yuklamalarga qarab.

Mashg'ulotni o'tkazishning shartlari va tashkil etish.

Dastur bilan ta'minlanganlik: yillik va darslar bo'yicha rejalashtirishlar, mashg'ulotlar jadvali.

Kadrlar bilan ta'minganlik: sport trenerining borligi.

Moddiy texnik ta'minlov: sport zalining, sport stadioning, sport jihozlarining mavjudligi (sport anjomlari, hushtak, xronomter, protokollar).

Sanitariya – gigiyenik ta'minlov: sport formasining mos kelishi, sport qurilmalari va anjomlarning sanitariya – gigena talablariga mos kelish, ochiq havoda, suv havzalarida, sport zalida shug'illanish qoidalariga rioya qilish.

Vrach – pedagogik ta'minoti: sportchini nazorat qilish, sport mashg'ulotlari va musobaqalarga ruxsat berish.

14.2. Mashg'ulotlarning pedagogik yo'nalishi

Pedagogik yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlar asosiy, qo'shimcha, tanlangan va komplekslilarga bo'linadi.

Asosiy mashg'ulotlar – ularda mashg'ulot yuklamalarining asosiy hajmi va tayyorgarlikning asosiy vazifalari bajariladi.

Qo'shimcha mashg'ulotlar tayyorgarlikning alohida vazifalarini bajaradi yoki tanlanishga qaratilgan, shuning uchunlarda yuklamalar hajmi katta emas, intensivlik esa tiklanuvchi tartibda.

Asosiy mashg'ulotlar qoida bo'yicha qo'shimchadan oldin, bitta trenirovka kunida bo'ladi.

Vosita vazifalarini yo'nalishini cheklanishini ko'inishi bo'yicha mashg'ulotlar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) Tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar. Tavsiflari;

- ba'zi jismoniy sifatlarni, muskul guruhlarini ko'proq rivojlanishi;

- texnik, taktik, ruhiy, jismoniy va funksional tayyorgarlik;

b) Variativligi bo'yicha mashg'ulotlar quyidagicha bo'linadi:

- bir variantlik (bir xilda) – trenirovka dasturi mashg'ulotlari barqaror, ta'siri lokal va umumiy;

- bir variantlik (tipovoy) tayyorgarlikning turli ko'rinishida lokal va umumiy ta'sirli;

- ko'p variantli mashg'ulotlar organizmning barcha funksiyalariga keng ta'sir etishning vosita va usullarning to'plamiga ega.

Tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samara va musobaqa sifatlarini rivojlantirish uchun muhimdir. Tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar ta'sirini yig'ishni imkonini beradi, ular yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi.

2. Kompleks yo'nalishidagi mashg'ulotlar bir vaqtning o'zida turli sifat va imkoniyatlarni rivojlantiradi.

3. Ketma –ket rivojlantirish mashg'ulotlari mustaqil qoidalardan iboratdir.

Birinchi misol: 1-tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish; 2-anaerob imkoniyatlarini rivojlantirish; 3-aerob imkoniyatlarini rivojlantirish;

Ikkinchi misol: 1- texnikani takomillashtirish; 2-jismoniy tayyorgarlik; 3- taktik tayyorgarlik;

Vazifalar ketma-ketligini klassik sxemasi: o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda: egiluvchanlik, chaqqonlik, tezlik, kuch va chidamlilik. Energetik mexanizmlarni rivojlantirishda anaerobli (kreatinfosfatli), anaerobli (glikolitli), aerobli.

4. Bir necha sifatlarni parallel rivojlantirish mashqlari (ko'proq ikkitasi). Masalan: yugurish 10x400 m maksimal tezlikni 85-90%i, 400 m.ga yugurish 45 s. pauzasi bilan. Bu aerob ishlab chiqishni ko'taradi, energiya ta'minotining anaerob (glikotikli) manbalarini rivojlantiradi.

Kompleks yo'naltirilgan ommaviy razvedli sportchilar uchun mo'jallangan, chunki ularning organizmlari turli, shuning uchun xos bo'lmagan ta'sirlarga ta'sirchan. Yuqori malakali sportchilarda kompleks yo'naltirilgan mashqlar bilan shug'ullanish organizmning zarur javob reaksiyasini chaqirmaydi.

Turli yo'nalishdagi vositalarning mos kelishi.

1. Ijobiy kombinatsiya, keyingi yuk oldingi yukdan kelib chiqqan fiziologik o'zgarishlarni kuchaytirganda. Masalan, alaktik anaerobik ish mashqlari glikolitik anaerobik yo'nalishning ta'sirini kuchaytiradi.

2. Neytral kombinatsiya, navbatdagi yuk tananing reaksiyalarining tabiati va hajmini sezilarli darajada o'zgartirmasa. Masalan, anaerobik yuklar aerob qobiliyatlarning rivojlanishiga ta'sir qilmaydi.

3. Salbiy kombinatsiya, keyingi yuk oldingi ta'sirlarga javoban paydo bo'lgan siljishlarni kamaytiradi. Masalan, uzoq muddatli aerobik mashqlar glikolitik anaerobik yo'nalishning ta'sirini kamaytiradi.

Mashg'ulotning ratsional tuzilishi quyidagilarni u o'zida tutadi:

- mashg'ulotning boshida anaerob xarakteridagi alaktat mashqlarni trenirovka boshida o'tkazish;

- keyin laktat anaerob xarakteridagi;

- oxirida anaerob yo'nalishidagi;

Mashg'ulotda parallel vazifalarni yechish turlari:

- anaerob xarakterdagi tezlik imkoniyatlari va chidamlilikni takomillashtirishni ta'minlash;

- aerob va anaerob xarakterdagi chidamlilikni rivojlanitish;

- texnik va taktik mahoratni takomillashtirish;

- musobaqa tezligi va psixik tayyorgarlikni takomillashtirish;

Yuklamadan so'ng tiklanish jarayonlarini tezlatish uchun:

1) yo'nalishni o'zgartirish: tiklanish ikki marta tezlashadi, qachonki aerob yo'nalishdagi charchatuvchi yuklamadan so'ng hajmi uncha katta bo'lmagan aerob yo'nalishdagi mashqlar bajarilsa;

2) ishlagan mushaklarga tiklanish rejimidagi yuk (YUQCH 120-140 urish / min) charchoqqa qadar ishlagan mushaklarning tiklanish vaqtini ikki yoki uch marta qisqartiradi;

3) tashqi qo'zg'atuvchilarning o'zgarishi: musiqiy hamrohlik, mashg'ulot joyi, jamoadoshlar - ortiqcha ishning oldini olishga yordam beradi, sportchining mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi.

14.3. Mashg'ulotlarni tashkil etishni shakllari, turlari va usullari

Mashg'ulotlarni tashkil etish shakli va mashg'ulotlarni (trenirovka) o'tkazish bo'yicha dars (murabbiy bilan) va darsdan tashqari bo'lishi mumkin. Yo'nalishi bo'yicha o'quv, trenirovka, o'quv-trenirovka, tiklovchi, model va nazorat yo'nalishi bo'yicha ajratiladi.

O'quv mashg'ulotlari yangi materialni o'zlashtirishni mo'ljallangan: texnika elementlari, ratsional taktik sxemalarni, texnik-taktik kombinasiyalarni va hokazo.

Trenirovka mashg'ulotlari o'rgatishdan boshlab to texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy va integral (musobaqa) turlarni tayyorgarligini

ko'p marotaba takrorlanishiga yo'naltirilgan.

O'quv – trenirovka mashg'ulotlari o'quv va trenirovka mashg'ulotlari orasidagi oraliq mashg'ulot hisoblanadi.

Tiklovchi mashg'ulotlar yuklamalarning kam hajmligi va intensivligining pastligi bilan xarakterlanib, maksimal tiklovchi samara beradi.

Modellashgan mashg'ulotlar musobaqani modellashtiruvchi integral tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Nazorat mashg'ulotlari yillik tayyorgarlik siklining ushbu bosqichida tayyorgarlikni turililigini baholaydi.

Mashg'ulotlarning samaradorligi ko'p jihatdan ularni to'g'ri tashkil etishga bog'liq bo'lib, bu mashg'ulotlarning kerakli zichligini ta'minlash, bajarilgan mashqlarning optimal dozasini tanlash, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali nazorat qilish va boshqalar. O'quv mashg'ulotining aniq vazifalari va mazmuniga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va individual xususiyatlariga, tayyorgarlik bosqichiga va boshqa bir qator holatlarga qarab, mashg'ulotning turli tashkiliy shakllariga ustunlik berilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan shakllar quyidagilarga bo'linadi:

Individual usul – sportchi individual vazifa olib uni murabbiy nazorati ostida bajaradi. Mashg'ulotda sparring – sherik ishtirok etishi mumkin. Shaklning afzalligi: individual yuklamalarning optimalligi, mustaqil va ijodiy yondoshishni tarbiyalash, vaqtni tejash.

Guruhli usul – bir xil toifali sportchilar birgalikda yuklama va vazifalarni bajarishadi. Ustunligi: musobaqa mikroiklimini tashkil etish, ba'zi mashqlarni bajaranda o'zaro yordam. Kamchiliklari: mashqlarini bajarishda sifatini individual nazorat qilish va yuklamalarini hajmi bo'yicha individuallashtirish, intensivligi va tiklanish vaqtini bo'lmasligi.

Frontal usul – turli toifali katta guruh sportchilari bir xildagi mashqlarni

bajaradi. Ustunligi: trenirning boshqarishi osonroq bo'ladi. Kamchiligi: individual yondoshganda yuklama va bajarilgan vazifalar sifatini baholaganda chegaralanganlik, mustaqillikni yo'qligi.

Erkin usul yuqori malakali sportchilar bilan shug'ullanganda qo'llaniladi. Sportchi mustaqil holatda mashg'ulotlar vaqtini, yuklamalar hajmi va intensivligini, dam olish intervalini, mashg'ulotlar yo'nalishini rejalashtiradi.

Statsionar usul – mashg'ulot doira usulidagi trenirovka bo'yicha 10-20 ta stansiyalarda qat'iy ketma-ketlik bilan o'tkaziladi, unda tayyorgarlikning har – xil turlarini vazifasi bajariladi. Statsionar- mashg'ulotlar vaqtida sportchilar turli harakat sifatlarini rivojlantirish, texnik va taktik mahoratni oshirish, harakat sifatlarini birgalikda rivojlantirish va texnik mahoratning asosiy tarkibiy qismlarini takomillashtirish uchun moslashtirilgan maxsus jihozlangan "stansiyalar" da mashqlarni bajaradilar. Stansiyalar sport mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keladigan turli muammolarni hal qilish uchun mo'ljallangan turli xil maxsus jihozlar, simulyatorlar va qurilmalar bilan jihozlanishi mumkin. Stansiyalarda mashg'ulotlar o'quv effektlarining hajmi va xarakterini individual ravishda tanlash, vazifalar sifati ustidan nazoratni optimallashtirish, o'quv mashg'ulotlari dasturlariga zudlik bilan tuzatishlar kiritish imkonini beradi. **Ustunligi:** individual yondoshish, vazifani bajarishni sifatini nazoart qilish imkoniyati, yuklama va dam olishni dozalash, tayyorgarlikning va rivojlanishning har tomonlamaligi. **Kamchiligi:** maxsus jihozlangan trenajer va trenirovka zallarining zarurligi.

Doiraviy usul - mashg'ulotlar turli stansiyalarda sportchilar tomonidan mashqlarni izchil bajarishni o'z ichiga oladi. Odatda 10 dan 20 tagacha stansiyalar jihozlangan bo'lib, ularda jismoniy va texnik tayyorgarlikning turli vazifalari hal qilinadi. Mashg'ulotlarning doiraviy shakli individual ish shaklida ham, sportchilarning katta guruhlarini tayyorlashda ham qo'llanilishi

mumkin. Ikkinchi holda, ishni qat'iy tashkil etish, stantsiyalarni almashtirish tartibini, mashqlar davomiyligini va ular orasidagi pauzalarni aniq nazorat qilish talab etiladi.

14.4. Mashg'ulot yuklamasini dozalash

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

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

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

Jismoniy yuklama (yuklama)ning kattaligi asosiy mashg'ulot omili bo'lib, sportchi organizmida adaptasion o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- **mashq (o'stiruvchi)** - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- **barqarorlashtiruvchi** - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga "mashg'ulot yuklamasi" tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Yukning kattaligi u tufayli kelib chiqqan charchoq darajasi bilan tavsiflanishi mumkin. Jismoniy yuklamalar hajmi bo'yicha katta, ahamiyatli, o'rtacha va kichik yuklamalarga bo'linadi.(16-jad.).

Mashg'ulotning sportchi tanasiga ta'sir qilish darajasini belgilovchi

asosiy omil - bu yuklamaning kattaligi. Yuklamaning kattaligi jismoniy ishning tezligi va davomiyligiga bog'liq. Yuk qancha ko'p bo'lsa, sportchining charchoqlari va ishini ta'minlashda intensiv ishtirok etadigan uning funksional tizimlari holatidagi siljishlar shunchalik ko'p bo'ladi, ya'ni nafas olish va yurak urishi tezligi, kislorod iste'moli va energiya sarfi. Sport mashg'ulotlarida ana shu qaramlik asosida jismoniy faoliyatni tartibga solish, uning organizmga ta'sirini o'zgartirish mumkin. Yuklamani tartibga solish yuklamani me'yorlash (dozalash) deb ataladi.

Yukning kattaligi tiklanish jarayonlarining tabiatida ham namoyon bo'ladi: kichik yuklardan so'ng ular o'nlab daqiqalar yoki bir necha soat davom etadi, katta yuklar bir necha kungacha bo'lgan uzoq muddatli ta'sirga olib kelishi mumkin.

16-jadval

Yuklamalar hajmining tavsifi (V.N.Platonov. 1987)

Yuklama hajmi	Yuklama hajmi ko'rsatkichlari	Vazifani hal etish
Kichik	Ishlashning turg'unligini birinchi fazasi (ishning charchashgacha bajarilgan 15-20 % hajmi)	Mashqlanganlikning erishilgan darajasini ushlab turish, oldingi yuklamalardan keyin tiklanish jarayonini tezlashtirish.
O'rtacha	Ishlash qobiliyatining turg'unligini ikkinchi fazasi (charchash boshlanguncha bajarilgan ish hajmining 40-60%).	Erishilgan mashqlanganlik darajasini ushlab turish, tayyorgarlikning vazifalarini bajarish.
Ahamiyatli	Charchoqning yashirin fazasi (yaqqol charchashning kelishiga qadar bajarilgan ishning 60-75 %).	Mashqlanganlikning stabillashuvi va oshishi.
Katta	Yaqqol charchash (trenirovkaning 100%)	Mashqlanganlikning oshishi.

Yuklama - bu ma'lum bir javob, adaptiv reaksiyaga sabab bo'ladigan tanaga ta'sir qilish. U adaptiv deb ataladi, chunki kuch rivojlanadi, chidamlilik

kuchayadi, egiluvchanlik va tezlik oshadi. Boshqacha qilib aytganda, har qanday jismoniy sifatlarning o'sishi kuzatiladi. Bu yuklamaning natijasidir.

Yuklamaning ikkita asosiy ko'rsatkichi mavjud:

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

Shiddat (intensivlik) - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Ularning eng asosiysi intensivlikdir, bu barchaning asosiy ko'rsatkichi va eng muhimi. Hajmi muhim, lekin u mashg'ulot jarayonining barcha ta'sirini qo'shish orqali yaratiladi. Mashg'ulot davomidagi xatti-harakatlarimiz trenirovkaning intensivligidir. Sportchi uzoq muddat sekin va xotirjam ishlay oladi yoki tez, agressiv ishlashi ham mumkin, lekin uzoq vaqt emas. Odatda, bajarilish tezligi (temp) va ish og'irligi mashg'ulotning intensivligiga ta'sir qiladi.

Intensivligi bo'yicha yuklamalar ma'lum hududlarga bo'linadi: o'rtacha, katta, submaksimal va maksimal (17-jadval).

17 – jadval sportning siklik turlarida yuklamalarni aniqlaydi: sportcha yurish, yugurish, eshkak eshish, velosport va hokazo. Sportning asiklik turlari bo'yicha, sakrash, uloqtirish, yakkakurashlar, sport o'yinlari va xokazolarda intensiv hududlar xarakteristikasi boshqacha tamoyil bo'yicha ko'riladi.

17-jadval

Sportda jismoniy yuklamalar intensiv zonalarning xarakteristikasi
(V.S.Martilov, N.V.Zinkinlar bo'yicha)

Xarakteristikalar	Intensivlik zonalari			
	I	II	III	IV
Intensivlik bo'yicha zona nomi	o'rtacha	katta	submaksima I	maksimal

Ta'sir xarakteri	tiklovchi	quvvatlovchi	rivojlantiruvchi	qattiq rivojlanish
YUQCH <i>min.</i> da urish	120-140	140-160	160-180	180 dan baland
NOCH <i>min.</i> da nafas olish	24-28	28-32	32-36	36 dan baland
Yurak faoliyati	maromli	katta	maksimal	ahamiyatsiz
O'pka faoliyati	o'rtacha	katta	maksimal	ahamiyatsiz
Laktat konsentratsiyasi, mol/l/mg%	2/20	4/60	8/100	8/100 dan baland
Sut kislotasining darajasi	kichik	katta	maksimal	kichik
Energiya sarfi%	40	60	80	80 dan baland
Energiya sarfi, kkal/s	0.3	0.5 gacha	1.5 gacha	4.0 gacha
Kislorodning maksimal ehtiyojida kislorod talabining %i	o'rtacha 35-40	katta 40-70	maksimal 70-80	ahamiyatsiz 85 dan yuqori
Oksidlanish jarayoni	aerob		aerob-anaerob	anaerob
Kislorod qarzi, l.	4.0 gacha	12.0 gacha	20.0 gacha	8.0 gacha
Harakatlanish tezligi, maksimaldan %	70 gacha	90 gacha	100 gacha	100 dan yuqori
Kuchlanishning davomiyligi	30 min.dan 3 saotgacha	6 min.dan 30 min.gacha	30 sek. dan 5 min.gacha	10-20 sek
Bajarishlar orasidagi dam olish intervali	30 min.dan bir necha sutkagacha	45-90 sek	90-180 sek	3-5 min

Yuklamalarning hajmi va intensivligi nisbati o'z qonuniyatiga ega: hajm qanchalik kichik bo'lsa, intensivlik shuncha baland bo'ladi, hajm qanchalik katta bo'lsa, intensivlik shunchalik past bo'ladi.

Sport amaliyotida sportchi tanasining yukga bo'lgan reaksiyasini baholash tashqi belgilar bilan belgilanadi: terining rangi, sportchining diqqatni jamlay olishi, harakatlarning bajarish sifati, kayfiyati, umumiy holati.

Organizmning turli kattalikdagi yuklamalarga reaksiyasi

Turli yoʻnalishdagi yuklamalar organizmning turli reaksiyalarini va tiklanish vaqtida superkompensatsiya vaqtini keltirib chiqaradi (18-jadval).

18-jadvalda qonuniylikni koʻrish mumkin: jismoniy sifat yoki oʻquv mashgʻuloti yoʻnaltirilgan energiya taʼmini mexanizmi boshqa energiya manbalariga qaraganda uzoq vaqt davomida tiklanadi. Yuqori tezlikdagi ish rejimining yoʻnalishi 30-32 soatdan keyin tezlik imkoniyatlarini superkompensatsiyalanishiga olib keladi, anaerob mexanizm - 10-20 soatdan keyin va aerob mexanizmlar - 5-6 soatdan keyin.

18-jadval

Trenirovka ishlarining turli yoʻnalishda boʻlganida superkompensatsiya vaqti (soatlar) (V.N. Platonov 2004).

Trenirovka ishlarining yoʻnalishi	Tezlik imkoniyatlari	Anaerob chidamlilik	Aerob chidamlilik
1. Tezlik rejimi	30-32	10-20	5-6
2. Anaerob chidamlilik rejimi	18-20	42-44	5-6
3. Aerob chidamlilik rejimi	5-6	24-26	70-72
4. Vositalar hajmi 30-35%	40-42	46-48	22-24
5. Vositalar hajmi 40-45%	18-20	35-37	70-73
6. Kompleksli: tezlik va anaerob	18-22	16-18	24-26
7. Kompleksli: anaerob-aerobli	46-50	42-46	70-72

Kun davomida bir nechta mashgʻulotni rejalashtirishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- a) mashgʻulotni oʻtkazishning optimal vaqti;
 - b) yuklamaning yoʻnaltirilganligi va hajmining nisbati;
 - v) organizmning fiziologik faolligini mashgʻulot vaqti bilan bir vaqtda boʻlishi;
 - g) musobaqalarga 3-4 hafta qolganda mashgʻulot vaqtini oʻzgartirish;
- Asosiy va qoʻshimcha mashgʻulotni yoʻnalishi boʻyicha mos kelishi

19 – jadvalda ko‘rsatilgan.

Ikki martali mashg‘ulotlarda biri asosiy bo‘lsa, ikkinchisi to‘ldiruvchi bo‘ladi. Yuqori malakali sportchilar ikkita asosiy trenirovkani kunlarni almashtirib ikkita qo‘shimcha trenirovkani o‘tkazishi mumkin.

Ikki marotabali trenirovka mashg‘ulotlarinibajarayotgan ish hajmini oshirishi mumkin, ayniqsa “tezlashgan trenirovka”da, lekin sport hajmi sportchini toliqtirmasligi kerak. Yuklama va dam olishning almashuvining optimal jarayonini buzilishi quyidagi hollarda toliqishga olib keladi:

a) hajmi va yo‘nalishi turli yuklamalarni norasional almashuvchi mashqlari;

b) trenirovka mashg‘ulotlarining yo‘nalishi sportchi organizmi holati hisobga olinmaganda;

19-jadval

Trenirovka kuni davomida mumkin bo‘lgan asosiy va qo‘shimcha mashqlarning mos kelishi.

Asosiy mashg‘ulot		Qo‘shimcha mashg‘ulot	
Yo‘nalishi	Yuklama	Yo‘nalishi	Yuklam a
Tezlik imkoniyatlarining oshirilishi, tezlik texnikasini takomillashtirish.	Katta yoki ahamiyatli	Anaerob imkoniyatlarining o‘sishi (distansion usul)	O‘rtacha, kichik
Anaerob imkoniyatlarining ortishi yoki maxsus chidamlilikni qisqa va o‘rta masofalarda rivojlantirish (4 min. gacha ishlash)	Katta yoki ahamiyatli	Aerob imkoniyatlarini oshirish (distansion usul)	O‘rtacha, kichik
Aerob imkoniyatlarining oshirish yoki maxsus chidamlilikni uzoq masofalarda rivojlantirish	Katta yoki ahamiyatli	Tezlik imkoniyatini oshirish, tezlik texnikasini takomillashtirish.	O‘rtacha, kichik
Anaerob va aerob tezlik imkoniyatlarini kompleks holatda ketma-ket oshirish ishlari	Katta yoki ahamiyatli	Kompleksda: aerob imkoniyatlarini oshirish (distansion usul).	Kichik, o‘rtacha

Kompleksda: tezlik va anaerob parallel imkoniyatlarni oshirish.	Katta yoki ahamiyatli	Tezlik imkoniyatlarini oshirish, musobaqa texnikasini takomillashtirish.	O'rtacha, ahamiyatli
Kompleksda: tezlik va anaerob imkoniyatlarni parallel oshirish.	Katta yoki ahamiyatli	Aerob imkoniyatlarini oshirish (distansion usul)	O'rtacha, kichik

20-jadvalda yuklamalarning yo'nalishi va hajmi zarbdor mikrosiklda bo'linishi berilgan.

Kuniga ikki martalik mashg'ulot trenirovka jarayonini tashkil etishning asosiy shakli bo'lib, ba'zi bosqichlarda kuniga uch-to'rt martalik trenirovkalar ham qo'llaniladi. Charchoqni yo'qotish va trenirovkaga qiziqish pasayganda quyidagilar zarur:

- a) mashg'ulotlar yo'nalishini o'zgartirish;
- b) trenirovka vositalarini har xil qilish;
- c) ruhiy - emotsional fanni o'zgartirish;
- d) mashg'ulotlar joyini o'zgartirish, musiqa jo'rliigi va boshqalar.

20-jadval

Bir kunda 2 marta mashg'ulot o'tkazishni zarbdor mikrosikli.

Trenirovka kuni	Birinchi trenirovka	Ikkinchi trenirovka
Birinchi	Anaerob yo'nalishidagi katta yuklama	Aerob yo'nalishidagi o'rtacha yuklamalar
Ikkinchi	Aerob yo'nalishidagi katta yuklamalar	Aerob yo'nalishidagi o'rtacha yuklamalar
Uchinchi	Tezlik yo'nalishidagi katta yuklamalar	Aerob yo'nalishidagi kichik yuklamalar
To'rtinchi	Aerob yo'nalishidagi ahamiyatli yuklamalar	Tezlik yo'nalishidagi kichik yuklamalar

Bob bo'yicha xulosalar

Trenirovka mashg'ulotning dars shakli bo'lib, darsning o'xshash

strukturasiga ega: kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlari. Trenirovka o'rgatish va tarbiyalash vazifalarini hal etadi. Tayyorlikning turli xillarida ko'nikma va malakani ishlab chiqadi, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsidan farqli trenirovka xilma xil vazifalarni bajaradi, turli shakllarga egadir, uzoq davomiylik sport natijasiga qaratilgan bo'ladi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Trenirovka mashg'ulotlarining tuzilishi.

1. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishini trenirovka bilan o'xshashligi va farqi.
2. Trenirovka mashg'ulotlarining tasnifi.
3. Trenirovka mashg'ulotini tashkil etish shartlari.
4. Trenirovka mashg'ulotini metodik ta'minlash.
5. Trenirovka mashg'ulotlarining klassifikatsiyasi.
6. Trenirovka mashg'ulotida vositalarning mos kelishi.
7. Trenirovka mashg'ulotida yuklamaning hajmi.
8. Yuklamalarni bo'linishini mezonlari: hajmi, intensivligi, yo'nalishi bo'yicha.
9. Trenirovka mashg'ulotlarining shakllari va tiplari.
10. Hajm bo'yicha yuklamalarni dozalash.
11. Intensivligi bo'yicha yuklamalarni dozalash.

Amaliy vazifalar.

1. Trenirovka mashg'ulotini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida superkompensasiya ko'rinishini hisobga olib ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzular.

1. Sportning har xil turlarida trenirovkaning o'ziga xos farqlanishi.
2. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida trenirovka mashg'ulotining o'ziga xosligi.

Mustaqil izlanish uchun mavzular.

1. Trenirovkaning tayyorlov qismida asosiy qismidagi yuklamalarni bajarish.
2. Trenirovka mashg'ulotining yakunlov qismining turli hajdagi yuklamalardan keyin intensivlik va yo'nalishdan keyin optimallashtirish.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu. Feniks – 2008.
3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XV BOB. TRENIROVKA JARAYONINING TUZILISHI

Trenirovka jarayoni sikllar (davr) strukturasi egadir: kichik (mikrosikl, 3-10 kun, ko'proq 7-kun), o'rtacha (mezosikllar, 14-40 kun, ko'proq 1 oy) va katta (makrosikl, 6 oy, 1, 2, 4 va ko'proq yillar). Har bir sikl o'z maqsadiga va yo'nalishiga ega, ularning asosiy maqsadi sportchini mavsumdagi muhim musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishidir.

15.1. Trenirovka jarayoning tuzilishi

Trenirovka jarayoni tuzilishi deganda quyidagilar tushuniladi:

uni bo'limlarini birlashtirishning barqaror tartiblari (tomonlar, zvenolar, komponentlar);

sportda tayyorgarlikning barcha tomonlarini bir-biri bilan o'zaro aloqasi afzalliklariga qarab qismlarning umumiy ketma-ketligi, yagona maqsad bilan birlashgani.

Trenirovka jarayonida ularning strukturasi uch xil darajasi bor (L.P. Matveyev, 1991 y.):

I darajasi – mikrostruktura, alohida mashg'ulotlar va mikrosikllar (3 da 10 kungacha), kalendar haftasining (etti kun) mikrosikllari ko'proq tarqalgan.

II darajasi –mezostruktura, trenirovkaning o'rtacha siklini strukturasi (14 dan 40 kungacha), kalendar oyining (4 hafta) mezosikllar kengroq tarqalgan.

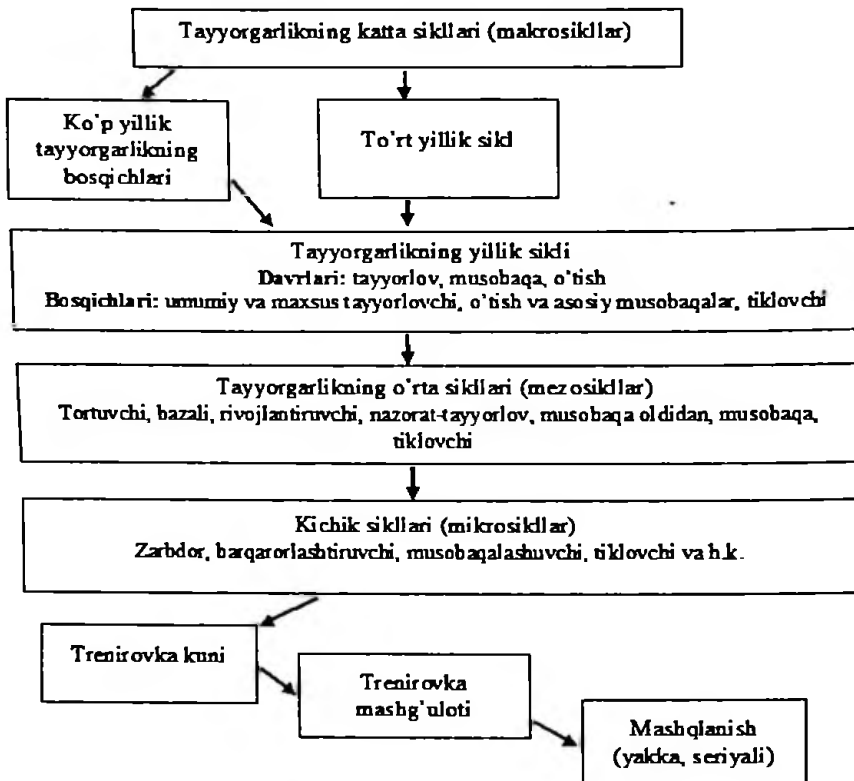
III darajasi – makrostruktura, katta sikllar strukturasi (6 oydan 4 yilgacha). Makrosikl sport trenirovkasi siklining yakunlangan strukturasi ega.

Makrosikllarga ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari kiradi: "boshlang'ich", "umumiy tayyorgarlik bazaligi" (ommaviy yoki bollar sporti), "individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish" (yuqori toifali sport, yuqori natijali sport), "yuqori natijalarni saqlab qolish".

Yillik sikl o'z ichiga quyidagi davrlarni kiritadi: tayyorlov davri, musobaqa davri va o'tish davri.

Trenirovka jarayoning strukturasi quyidagilariga tayanadi (2-rasm):

Sport mahoratining sportning aniq turida obyektiv mavjud bo'lgan qonuniylikda paydo bo'lishi.



2-rasm. Sport tayyorgarligidagi sikllar tizimi.

Tiklanish jarayonlarining superkompensasiya va geteroxronlikning ko'rinishini qonuniyliklariga, organizmning trenirovka va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishiga.

Kalendar musobaqalarining vaqti. Trenirovka jarayonining strukturasi har bir elementi, uning davomiyligiga nisbatan bog'liq bo'lmagan, muhim va

o'zining xos vazifalarini bajaradi. Trenirovka jarayoniga turli elementlar strukturalarini yig'indisifatida qarash kerak, asosiy vazifani hal qilishda bo'yin so'ngan – har tomonlama sportchining texnik-taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligini va yuqori natijalarga erishishiga deb qaraladi. Trenirovka jarayoning turli bosqichlarida qo'yilgan xatolarni kelgusida kompensasiya etish qiyin bo'ladi, bu shunga guvohlik beradiki, asosiy va ikkinchi darajali ma'lumotlar yo'q.

15.2. Trenirovka mikrosikllari

Kichik sikllar (mikrosikllar) 4 kundan 14 kungacha davomiylikka ega, eng keng tarqalgani haftalik (yetti kunlik) mikrosikllar. Mikrosikllarning nomi asosiy maqsad bo'yicha beriladi: tortuvchi, zarbli, yaqinlashtiruvchi, musobaqali, tiklovchi va xokazo. Mikrosikllar yuklamalarini hajmini bo'linishi bo'yicha cho'qqilarga (yuqori nuqta) bo'linadi: bir, ikki va uch cho'qqilik.

Trenirovka kunlarining yuklamalarini taqsimoti superkompensasiya qonunlariga bo'ysunadi va rivojlanishidagi yo'nalish vazifalariga tobedir.

Mashg'ulotdan keyin tiklanish va mashg'ulotdan oldin rag'batlantirish vositalari sportchining organizmi tomonidan yuklamalarni tiklash va uzatish jarayonlarini optimallashtirish uchun mo'ljallangan.

Mikrosikllarning tuzilishi.

Mikrosikl deganda bir necha kun davomida olib borilgan mashg'ulotlar seriyasini va vazifani bajarilishini ta'minlovchi mashg'ulotlarga aytiladi. Mikrosikllar davomiyligi 3 – 4 dan 10 – 14 kungacha bo'lishi mumkin. Eng ko'p tarqalgani haftalik (yetti kunlik) mikrosikllar bo'lib, kalendar haftasiga mos kelib va hayotning umumiy ritmi bilan moslashadi. Mikrosikllarning asosiy tiplari:

tortuvchi – past umumiy yuk bilan tavsiflanib, sikl oxiriga asta – sekin

ko'tarilib boradi, sportchi organizmini kuchli trenirovka ishiga olib kelishga yo'naltiriladi, tayyorlov davrida qo'llaniladi, ular bilan mezosikllar boshlanadi;

zarbli – tanani texnik-taktik, jismoniy, aqliy va integral tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilishga moslashtirish uchun katta hajmdagi ish va intensivlik (asta-sekin, zinasimon pasayish) bilan tavsiflanadi, ular tayyorgarlik va raqobat davrlarida qo'llaniladi;

tebratuvchi – tanani moslashtirish, asta-sekin moslashish, tiklanish bosqichida charchoq qatlamlarining yig'indisi ta'siriga chidamliligini rivojlantirish uchun, zarbli mikrosikl kabi, umumiy ish hajmi va intensivligi (bosqichma-bosqich ortib borishi) bilan tavsiflanadi;

yaqinlashtiruvchi – musobaqadan oldin o'tkaziladigan sikl, sportchining organizmini musobaqaga yaqinlashtirish, musobaqaga takrorlash va undan keyin to'liq tiklanish masalalarini hal qiladi;

musobaqa – musobaqa dasturi va shartlariga muvofiq tuziladi, davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, dastur soniga, ular orasidagi boshlanish va pauzalarning umumiy soniga bog'liq;

tiklovchi – musobaqa faoliyatidan keyin tiklanish jarayonlarining optimallasuvi, ular bilan musobaqa va zarbli mikrosikllar yakunlanadi. Mikrosikllarni yana bir nechta boshqa nomlari ham bor.

Mikrosikllarning cho'qqisiga ko'ra farqlari

Mikrosikldagi yuklamalarning kombinatsiyasi bir cho'qqilik, ikki cho'qqilik va uch cho'qqilikka bo'linadi (3-rasm).

Qayta tiklanadigan, bir cho'qqilik, ikki cho'qqilik va uch cho'qqilik mikrosikllarda berilgan yuklama kombinatsiyasi ma'lumotlari keng diapazonda o'zgarishi mumkin, lekin nomlari o'zgarmaydi.

Mikrosiklda jismoniy yuklamalarni mos kelishi.

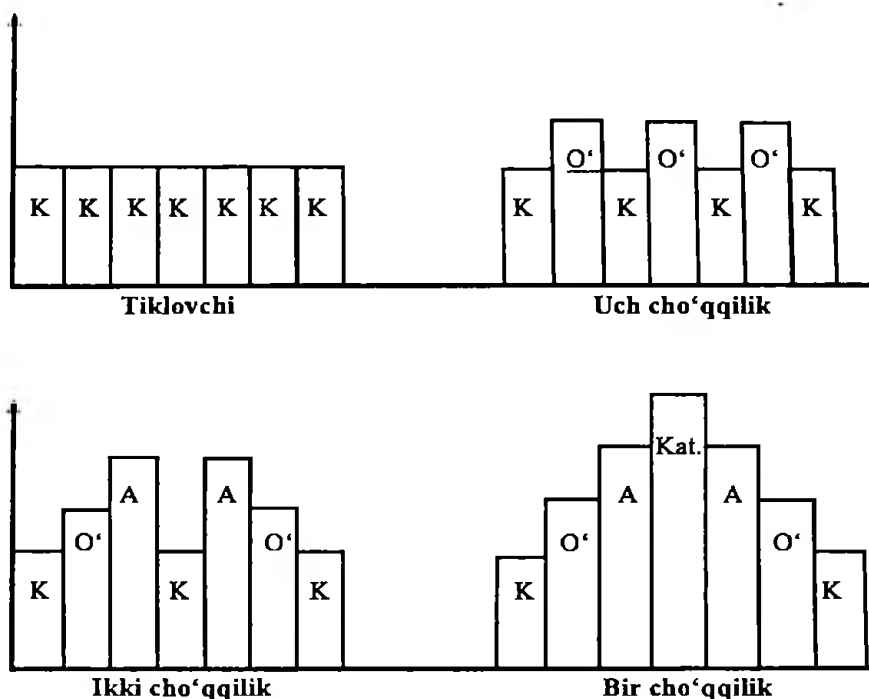
Mikrosiklda mashqlarni navbatlashtirishning umumiy asoslari.

Mikrosikllarini qurish metodikasi quyidagi faktorlarga egadir:

ba'zi mashg'ulotlarda jismoniy yuk natijasida charchash va tiklanish jarayonlarining o'ziga xosligi;

hajmi va yo'nalishi bo'yicha har xil bo'lgan jismoniy yuklamalarning kumulyativ effektining o'ziga xosligi;

kichik va o'rtacha yuklamalarni tiklanish jarayonini intensivikasiya maqsadida katta jismoniy yuklamalardan keyin qo'llash imkonlari;



3 – rasm. Mikrosikllarning turini kichik (K), o'rt (O'), ahamiyatli (3) va katta (Kat.) yuklamalarning kombinatsiyasi belgilaydi.

Organizmning jismoniy yuklama va dam olishga bo'lgan uch tipdagi reaksiyasi ajratiladi:

a) mashqlanganlikning maksimal o'sishi – mashg'ulotlarning kichik, katta yoki ahamiyatli yuklamalar soni bilan optimal soni ratsional ketma-ketlik va navbati;

b) mashqlanganlikning yo'qligi yoki uncha sezilarli bo'lmagan mashg'ulotlarni, shug'ullanganlikni o'sishini stimullashtiruvchi yuklamalar yoki mashg'ulotlar orasidagi katta intervallar bilan;

v) sportchini charchashi, zo'riqishi va haddan tashqari shug'ullanganligi – katta yuklamalarni su'istemol qilish ketma – ketligidan noratsional foydalanish va tiklanish uchun startli darajada bo'lmagan vaqt intervali;

21-jadval

Trenirovka mikrosikllarida yuklamalarning yo'nalishi va hajmi.

Kunlar	Mikrosikllar.					
	Tortuvchi		Zarbli		Tiklovchi	
	Mashg'ulotning yo'nalishi	Yuklama	Mashg'ulotning yo'nalishi	Yuklama	Mashg'ulotning yo'nalishi	Yuklama
1	Texnikani takomillashtirish	A	Texnikani takomillashtirish	K	Kompleksli (ketma-ket)	O'
2	Aerob	Kat.	Maxsus chidamlilik	Kat.	Aerob	O'
3	Tezkor	O'	Kompleksli (ketma-ket)	O'	Tezkor	K
4	Kompleksli (ketma-ket)	A	Tezkor	Kat.	Kompleksli (ketma-ket)	K
5	Kompleksli (ketma-ket)	Kat.	Kompleksli (anaerob va aerob)	Kat.	Kompleksli (ketma-ket)	O'
6	Aerob	K	Aerob	A	Kompleksli (ketma-ket)	K
7	Dam		Nazorat musobaqalari	O'	Dam	

Izoh: K – kichik; A – ahamiyatli; O' – o'rtacha; Kat. – katta;

Mikrosikllarda yuklamalarni ketma-ketli tizimi asosida N.N. Yakovlevning (1947-y.) konsepsiyasi yotadi, kelgusi trenirovka

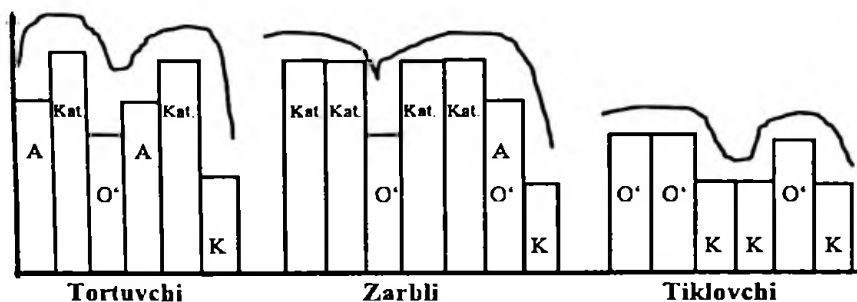
yuklamasini superkompensasiyani eng avjida bajarilishini taxmin qiladi. To'liq tiklanmaslik fazasida qayta bajarilgan yuklamalar kumulyativ effekt berishi mumkin yoki qattiq charchash va shug'ullanganlikka olib kelishi mumkin, agar jismoniy yuklamalar organizmning adaptatsion imkoniyatlaridan chiqib ketsa. Masala shundaki, tiklanish jarayonlari turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar geteroxronidir, kompensasiya va superkompensatsiya vaqti turlicha. Energiya bilan ta'minlash mexanizmlarini superkompensatsiya fazasida ko'p marta takrorlanishi boshqa mexanizm, qon strukturasi va to'qimalarning to'liq tiklanmaganligi fazasida o'tishi mumkin. Buning uchun trenirovka jarayonining turli funksional zvenolarini yagona kompleksga yig'adi (P.K. Anoxin, 1974).

Bir nechta mashg'ulotlar yig'indisining ta'siri (L.P. Matveyev), bir nechta mashg'ulotlarning iz effektlari tiklanish bosqichida qo'shilsa, yanada aniq charchoq va superkompensasiyani keltirib chiqaradi. Kumulyativ samaradorlikga ega bo'lgan jismoniy yuklamalarni su'istemol qilish va yetarlicha bo'lmagan vrach pedagogik nazorati organizmning charchashiga olib keladi.

Mikrosikl strukturasi ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichiga, davriga va mikrosikl tipiga, sportchi tayyorgarligining individualligiga bog'liq. (21-jadval)

21-jadvalda keltirilgan orqaga tortuvchi, zarbli va tiklovchi mikrosikllarning to'liqinsimon yuklamalarini grafik ko'rinishida tasvirlash mumkin (4-rasm).

Zarbli mikrosikli tortuvchi mikrosiklga nisbatan yuklamalarning eng katta umumiy hajmi va intensivligiga ega va tiklovchi mikrosikl o'rta va kichik yuklamalar bilan tiklash jarayonlarini hal qilish uchun mo'ljallangan.



4 – rasm. Har xil mikrosikllarda yuklamalarni hafta kunlari bo'yicha almashinish sxemasi. Yuklamalar: Kat. - katta, A - ahamiyatli, O' – o'rta, K - kichik

Jismoniy yuklamalarning variantligi mikrosiklda sportchining psixotipini hisobga olishi kerak. (22- jadval)

Tiklanishning pedagogik vositalari trenirovka va musobaqa yukmalarining yillik reja ratsional tuzilganligi bilan bog'liq:

- trenirovka vositalari usullarning variantligi va yo'nalishi ta'sirchanligi;
- mikro-mezo va makrosiklda trenirovka yuklamalarining hajmi va intensivligi o'zaro mos kelishi;
- trenirovka mashg'ulotining yakuniy qismida tiklanuvchi rejimda yuklamalar berish bilan tuzish;
- maxsus tiklanuvchi trenirovka mashg'ulotlarini mikrosiklda, o'tuvchi davrda berish;
- tabiiy vositalar bilan: quyosh bilan, havo bilan va suv bilan chiniqtirish (sovuq va issiq nur, quyoshning ultra binafsha nurlari bilan).

Har xil tipdagi shaxslar uchun tayyorlovchi mikrosikllar.

Kunlar	Shaxsning introvertirlangan tipi		Shaxsning ekstravertirlangan tipi	
	yo'nalishi	yuklama	yo'nalishi	yuklama
1	Texnik-taktik	A	Tezkor	A
2	Tezkor	O'	Maxsus chidamlilik, texnik-taktik, tezkor	O'
3	Kompleksli ketma-ket	A	Kompleksli ketma-ket	Kat.
4	Aerob	K	Integralli	K
5	Taktik-texnik va integralli	O'	Ketma-ket kompleksli	O'
6	Integralli	K	Integralli	O'
7	Texnik-taktik	K	Texnik-taktik	K
8	Musobaqa		Musobaqa	

Ilova: K – kichik; A – ahamiyatli; O' – o'rta; Kat. – katta;

Tiklanishning psixologik vositalari va stimulyasiyalar nerv-muskul tarangligini pasaytirishga, asabiy charchashni yengadi, surunkali charchash sindromini va shunga o'xshash holatlarni yengishga yordam beradi. Psixologik moslashish vosita va usullariga quyidagilar kiritiladi: o'zini ishontirish, autogen trenirovka, psixologik boshqariluvchi trenirovka, ta'sir etilgan uyqu-dam, ratsional psixotropiya, gipnoz, relaksasiya va hokazo.

Tibbiy - biologik vositalar rezistentlikni, adaptasiyani, stimulyasiya va organizmni tiklanishini, energiya resurslarini to'ldirishni, stress holatlariga chidamlilikni ko'tarishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi fizioterapiya usullardan foydalaniladi: elektr muolajalari, nur, rang, ultrabinafsha nurlantirish, suv muolajalari, ultratovush, massaj, manual terapiya, fito va aerofitoterapiya, dori vositalari, ovqatlanish tizimi, nafas olish terapiyasi, shaxsiy gigiyenaning keng vositalaridan foydalanish, kun tartibi, uyqu va dam va hokazolar.

Trenirovkadan so'ng tiklanish komplekslarining variantlari.

Global ta'sir	Trenirovka ta'sirining yo'nalganligi		
	tezkor	anaerob	aerob
Sauna	Iliq evkaliptli vanna	Issiq archa bargli vanna	Iliq dengiz vannasi
Umumiy massaj	Ko'k rangning ko'zga ko'rinadigan nurlari bilan nurlantirish	Ultrabinafshali nurlantirish	Tonnusni ko'taruvchi ishqalash
Aeroionizasiya	-	-	Ultrabinafshali nurlanish

Tiklanish vositalarini parallal holatda yagona kompleksda foydalanishda natija yanada yaxshi bo'ladi. Bunday yondashish umumiy ta'sir samarasini yanada oshiradi (23-jadval).

Ish qobiliyatini tiklash vositalari va stimulyasiya qilish, organizmaga qo'shimcha yuklama bo'lib, ularni oshirib yuborish salbiy samaraga olib keladi, charchoqni kuchaytiradi, ish qobiliyatini pasaytirib, adaptatsiya jarayonini buzadi yoki patologik reaksiya va kasallikka olib keladi.

Ish qobiliyatini boshqarishni asosiy vositalari va tiklash jarayonlariga quyidagilar kiradi:

Qayta tiklanish chora-tadbirlari kompleksini qo'llash bilan o'tkazilgan yuklardan keyin charchoqni tezda bartaraf etish.

Qayta tiklanish vositalaridan foydalanmasdan yuklamalarni va ishlash dinamikasini oqilona almashtirish (yuk oldingi mashg'ulotdan superkompensatsiyaning eng yuqori nuqtasida boshlanadi).

Keyingi ishda safarbar qilinadigan ish qobiliyatining tarkibiy qismlarini tanlab tiklash. Birinchi mashg'ulot - tezlik yuklari, ikkinchisi - anaerob (glikolitik) yuklar.

Birinchi va ikkinchi mashg'ulotlarni yuklamasini hisobga olgan holda tiklovchi muolajalarni rejalashtirish.

Birinchi mashg'ulotning yo'nalishi	Tiklovchi vositalar	Ikkinchi mashg'ulotning yo'nalishi
Tezkor – kuch	Iliq evkaliptli vanna, ko'k spektrni ko'rinuvchi nurlari bilan nurlash	Aerobli
Aerobli	Kislorodli vanna, topni ko'taruvchi ishqalash, aeroionizatsiya	Anaerobli
Anaerobli	Uglekisli vanna, gidromassaj, ultrabinafshali nurlanish.	Aerobli

Umumiy ko'rsatkichlarni oshirish va tana funksiyalarini (isitish, stimulyatorlarni) tez safarbar qilish qobiliyatini oshirish uchun yuklama boshlanishidan oldin sportchining ish faoliyatini dastlabki rag'batlantirish.

O'rtacha va baland tog'lik joylarda trenirovka qilish. Bu organizmning aerob va anaerob imkoniyatlarini oshiradi, energiya harajatini standart yuklamalarga ishlatishga iqtisod qiladi, gipoksiyaga chidamlilikni oshirishga, tezlik to'sig'ini oshib o'tishga, organizmning zahira funksiyalaridan to'laroq foydalanishni imkoniyatini rivojlantiradi.

Issiq iqlim sharoitida trenirovka qilish. Bu tana temperaturasini ushlab turish uchun ketadigan energiyani tejaydi, bu sportchiga trenirovka yuklamalarini hajmi va intensivligini oshirishi uchun ishlatish imkonini beradi.

Past haroratda trenirovka o'tkazish. Bu modda almashinuvining organizmdagi umumiy ko'tarilishiga olib keladi, bu esa organizmni energiya bilan ta'minlash mexanizmlari hajmini oshiradi.

Soat poyaslari o'zgarganda trenirovka. Oliy toifali sportchilar dunyoning turli saot mintaqalarida musobaqalashishga majbudir, bu sutkalik rejimni

buzilishiga olib keladi va sport ko'rsatkichlarini pasaytirib yuboradi (trenirovka vaqtini sun'iy holatda o'zgartirish).

25-jadval

Trenirovka yuklamalaridan keyin stimullash va tiklanish tizimlari.

kunlar	Ertalabki trenirovka			Kechki trenirovka		
	stimulyasiya	Trenirovka yuklamasi	tiklanish	stimulyasiya	Trenirovka yuklamasi	tiklanish
dushanba	Iliq dush	Aerobli, o'rtacha	Iliq, tuzli vanna	Sauna	Tezkor, katta	Iliq evkaliptli vanna
seshanba	Issiq dush	Anaerob, o'rtacha		Tonnusni ko'taruvchi ishqalash	Aerob, katta	Iliq tuzli vanna
chorshanba	Kontrastli dush	Tezkor, o'rtacha	Evkaliptli vanna	Iliq chuchuk vanna	Kompleksli, o'rtacha	Issiq xvoyali vanna, gidromassaj
paysanba	Iliq dush	Kichik, anaerob		Issiq xvoyali vanna	Anaerobli, katta	Iliq chuchuk vanna
juma	Kontrast dush	Tezkor, o'rtacha	Evkaliptli vanna	Ishqalash	Ahamiyatli, aerob	Iliq sho'r vanna
shanba	Issiq dush	Kichik kompleks		Iliq dush	Kichik, kompleks	Sauna, umumiy massaj

Izoh: Birinchi va ikkinchi mashg'ulotlar orasida tiklovchi muolajalarni rejalashtirish 24- va 25- jadvallarda berilgan.

15.3. Trenirovka mezosikllari

Mezosikli trenirovka jarayoning boqichini yaxlitligini ko'rsatib, 3 haftadan 6 haftagacha davom etadi. Eng ko'p to'rt haftalik (oylik) mezosikli

tarqalgan.

Trenirovka jarayonini mezosikl asosida qurish trenirovka jarayonini tizimlashtirishga imkon beradi, davmning asosiy vazifasi yoki tayyorgarlik bosqichi bilan mos keladi. Jismoniy yuklamalarning optimal dinamikasini, maqsadga muvofiq tayyorgarlikning turli vosita va usullarining mos kelishi, pedagogik ta'sir omillari orasidagi mos kelish va tiklanish tadbirlari, zarur bo'lgan sifat va imkoniyatlarga erishishini ta'minlaydi.

Mezosikllar tipi

Mezosikllar quyidagicha farqlanadi: tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi, nazorat-tayyorlov, musobaqa oldidan, musobaqa va tiklovchi.

Tortuvchi mezosikl: asosiy vazifasi – sportchini asta – sekin o'ziga xos trenirovka ishini samarali bajarishga olib kelish; vositalar - umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda (turli xildagi chidamliliklarni rivojlantirish, tezlik-kuch sifatleri va egiluvchanlikni takomillashtirish, musobaqa faoliyatining ko'nikma va mahorati bazasini yaratish).

Bazali mezosikl: asosiy vazifasi – organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlikning paydo bo'lishi. Buning uchun katta hajmdagi turli vositalar va intensiv yuklamalardan foydalaniladi.

Rivojlantiruvchi mezosikl: asosiy vazifalari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Siklda quyidagi vositalardan foydalaniladi – yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlikning katta hajmdagisi va intensivligi, yo'nalishning yuqori konsentrasiyasi, kichik variantligi.

Nazorat – tayyorgarlik mezosikli: asosiy vazifalari – musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning barcha turlarini sintezi. Buning uchun musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarining keng yig'indisidan musobaqaga

maksimal yaqinlashtirilganidan foydalaniladi.

Musobaqa oldi mezosikli: asosiy vazifasi – texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikdagi mayda kamchiliklarni bartaraf etish, ularni takomillashtirish, “silliqlash”. Maxsus tayyorgarlikni va musobaqalashishga taqlid qiluvchi mikrosikllari qo‘llaniladi.

Musobaqa mezosikli: asosiy vazifasi – musobaqalarda samarali qatnashish, rekord o‘rnatish. Musobaqa mashqlaridan keng foydalaniladi, maxsus tayyorlov (barqarorlashtiruvchi) va tiklovchi mikrosikllardan foydalaniladi.

Sportning siklik turlari bo‘yicha muhim musobaqalar 1 oydan 2 oygacha o‘tkaziladi, ular davomida bitta yoki ikkita musobaqa mezosikli o‘tkaziladi. Sport o‘yinlarida esa musobaqalar 6-8 oy davom etadi, o‘z ichiga 4-6 ta musobaqa mezosiklini kiritadi.

Tiklanish mezosikli (o‘tish davri): asosiy vazifalar – tibbiy reabilitatsiyasi, organizmning to‘liq tiklanishi. Davr uch qismga bo‘linadi – birinchi, yuklama va tibbiy reabilitatsiyasini asta sekin pasayishi, davolanish; ikkinchisi – passiv dam olishdan va ruhiy reabilitasiya; uchinchisi aktiv dam olishda yuklamalarni asta-sekin ko‘tarish. Qayta tiklash uchun o‘ziga xos bo‘lmagan vositalar qo‘llaniladi.

Mikrosikllarning mezosikllardagi moslashuvi.

Mezosikldagi mikrotsikllarning umumiy yuklama tayyorgarlik vazifalariga va yuklamalardan keyin tiklanish vaqtiga qarab juda katta farq qilishi mumkin. Mikrotsikllar oldingi yuklardan to‘liq yoki qisman tiklanish fonida, tananing funksional tizimlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilishga yordam beradigan charchoq fonida amalga oshirilishi mumkin. Trenirovka yuklamasining kumulyativ effektiv mikrosikldan keyin to‘la tiklanmaganligi uchun tiklanuvchi mikrosikl boshlanadi. Jismoniy yuklama va

tiklanish vaqtini hisobga olish charchashdan saqlaydi.(26 – jadval)

Tiklanish bosqichida bir nechta mashg'ulotlarning ustma-ust tushushidagi natijasida yuzaga keladigan kumulatif ta'sir faqat organizmi ularga bardosh bera oladigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda bir mikrosiklning yuklarini boshqasiga ustma-ust tushish rejimi mumkin emas. Ular uchun katta va sezilarli yuklamalarga ega bo'lgan mikrosikllar oldingi mikrosikllarning yuklamalaridan to'liq tiklanish sharoitida amalga oshirilganda, turli xil umumiy yuklamalarga ega bo'lgan mikrosikllar almashadi.

26-jadval.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikllarning baza mezosikllarida yuklamalari

Mikrosikllar nomeri	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari		
	dastlabki	maxsuslashtirilgan	sport takomillashuvi
I	tortuvchi, o'rtacha yuklama	tortuvchi, o'rtacha yuklama, 1 ta katta yuklamali mashg'ulot bilan	zarbli, 4 ta katta yuklamali mashg'ulot
II	zarbli, katta yuklamali 2 ta mashg'ulot	zarbli, katta yuklamali 3 ta mashg'ulot	zarbli, 3 ta katta yuklamali mashg'ulot
III	zarbli katta yuklama, 1 ta mashg'ulot katta yuklama bilan	zarbli katta yuklama, 2 ta mashg'ulot katta yuklama bilan	zarbli 6 ta mashg'ulot katta yuklama bilan
IV	tiklovchi, kichik yuklama	tiklovchi, kichik yuklama	tiklovchi, kichik yuklama

Mezosiklda tiklanish va zo'r berib ishlash davridagi mos kelishishni albatta hisobga olish zarur (27-jadval):

a) zarbli mikrosikllarda yuklama qancha yuqori bo'lsa, tiklanish davri

ham shuncha uzoq bo'ladi;

b) zo'r berib ishlash davri qancha uzoq bo'lsa, tiklanish davri ham shuncha uzoq bo'ladi;

Mezosiklda 2-3 ta zarbli mikrosikllarini rejalashtirayotganda ikkita va musobaqadan oldin - uchta tiklanish mikrosikllari rejalashtiriladi. Mezosiklning umumiy davomiyligi 6 haftagacha oshishi mumkin.

Sportchi ayollarda mezosikllarni rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari.

Ayollar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkil etishda, mezosikllarni sifatli rejalashtirishda birinchi navbatda, ularning o'rganizmini muayyan biologik siklning turli bosqichlarida faolligining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega. Jinsiy balog'at davrida ayol sportchilarning organizmida murakkab, ritmik takrorlanadigan biologik o'zgarishlar ro'y beradi, ular tuxumdon-hayz sikli deb ataladi. Hayz siklida beshta bosqich mavjud (28 – jadval).

27-jadval

Turli tipdagi mezosikllardagi mikrosikllar yuklamasi.

Mezosikl	Mikrosikllardagi nomerlar va yuklamalar			
	I	II	III	IV
Tortuvchi	Tortuvchi-o'rtacha yuklama	Tortuvchi-o'rtacha yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli – ahaiyatli 3 ta mashg'ulot	Tiklovchi-kichik yuklamalar
Bazali	Zarbli- 4 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli-ahamiyatli yuklamalar, 3 ta mashg'ulot	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi-kichik yuklamalar

		yuqori yuklama bilan		
Nazorat-tayyorlov	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi-kichik yuklamalar	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi-kichik yuklamalar
Musobaqa oldi	Zarbli- 4 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli- katta yuklamalar, 2 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Yondoshuvchi – o'rtacha yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi-kichik yuklamalar
Musobaqa	Yondoshuvchi – o'rtacha yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Musobaqa – musobaqa va kichik yuklamalar	Yondoshuvchi – kichik yuklamalar	Musobaqa – musobaqa va kichik yuklamalar

Hayz siklining individual jadvaliga muvofiq, mezosiklda o'quv yuklarini rejalashtirish amalga oshiriladi, bu 28 ± 3 kun davom etadi.

Musobaqa oldidan va musobaqa mezosiklida mashg'ulot tuzilmasi hayz siklidan qat'i nazar, musobaqa vaqtiga bo'ysunadi.

28-jadval

Hayz sikli bosqichlarining xususiyatlari.

Bosqich	Nomi	Davomiyligi, kunlar	Funksional holat, ishchanlik	Ruxsat etilgan yuklamalar
I	Hayz ko'rish	3-5	Past, asabiylashish	O'rtacha
II	Proliferativ	7-9	O'rtacha	Katta
III	Ovulyatsion	4-5	Past, asabiylashish, ishlashning pasayishi	O'rtacha
IV	Luteal	7-9	O'rtacha	Katta
V	Hayz oldi	3-5	Juda past, samaradorlik pasaygan, texnik va taktik	Kichik

			tayyorgarlikni o'zlashtirgan	yomon	
--	--	--	---------------------------------	-------	--

Har bir sportchining hayz siklida mashg'ulotlar o'tkazish yoki musobaqalarda qatnashish imkoniyati haqidagi savol murabbiy va shifokor tomonidan alohida hal qilinadi.

Tayyorgarligi past bo'lgan sportchilarni hayzdan oldingi va hayz ko'rish bosqichlarida musobaqalarda qatnashishga yo'l qo'ymaslik kerak. Hayz ko'rish davrida mashg'ulotlarning davomiyligi kamayadi. Ushbu davrlarda asabiylashish, qorinning pastki qismida, bel qismida, boshda og'rig'i va boshqa shikoyatlar bo'gan sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod qilinadi.

Faqat shifokorning ruxsati bilan hayz paytida mashq qiladigan sog'lom, yaxshi tayyorlangan va yuqori malakali ayol sportchilar musobaqalarda qatnashishi mumkin. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilar hayz davrida katta musobaqalarda qatnashadilar va ajoyib natijalarni ko'rsatadilar. Biroq, ular asta-sekin va uzoq vaqt davomida bunga tayyor bo'lishlari kerak.

15.4. Trenirovka makrosikllari

Katta sikllar qoida bo'yicha (makrosikl) tayyorgarlikning tugal dasturiga ega va sportchilarning mavsumdagi muhim musobaqalarda sport natijalarini ko'rsatishni maqsad qiladi. Bunday tugallangan sikllarga yarim va yillik tayyorgarlik sikllari kiradi, turli darjadagi chempionatlarga tayyorgarlik hisoblanadi.

Tayyorgarlikning yillik sikli asosiy makrosikl hisoblanadi va tayyorgarlikning davrlari va bosqichlariga bo'linadi. Sport turi va sportchining toifasiga qarab yillik sikl strukturasi o'zgaradi.

Makrosikllar tipi

Makrosikllarning asosiy tiplari:

2 dan 4 yilgacha bo‘lagan tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi;
 tayyorgarlikning yillik sikli – agar chempionat yilda bir marta o‘tkazilsa;
 tayyorgarlikning yarim yillik sikli – agar qishki va yozgi chempionatlar
 o‘tkazilsa;

29-jadval

Har xil sport turlarida yillik siklni tuzishning variantalari.

Yillik sikl turlari	Yillik tayyorgarlik siklining davrlari/ oylar											
	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Bir siklli (chang‘i poygalari)	Tayyorlov						Musobaqa			O‘tish		
2. Ikki siklli (suzish)	O‘tish	Tayyorlov		Musobaqa		Tayyorlov			Musobaqa			
3. Ikki siklli (yengil atletika)	O‘tish	Tayyorlov		Musobaqa		O‘tish	Tayyorlov		Musobaqa			
4. Bir siklli (xokkey)	Tayyorlov		Musobaqa						O‘tish			
5. Bir siklli (futbol)	Musobaqa				O‘tish		Tayyorlov		Musobaqa			

“Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish” bosqichi to‘rt yillik makrosikl bo‘lib, Olimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayyorlash uchun hizmat qiladi. Trenirovka yillik siklini bitta makrosikl asosida ko‘rinishi bir siklli, ikkitaligi ikki siklli deyiladi. Har bir makrosiklda 3 ta davr bor: tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlari. Yillik rejalashning ikki tuzilishida yozgi va qishki chempionatlarga tayyorgarlik ajratiladi. Davrlar quyidagi ketma-ketlikka ega: tayyorlov, musobaqa, o‘tish, tayyorlov, musobaqa, o‘tish

(29 – jadval), unda trenirovka jarayonini siklligini turli variantlari ko'rsatilgan bo'lib, davrlarning davomiyligi va vaqti sport turiga va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq.

Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi.

Yillik tayyorgarlik sikli tayyorlov, musobaqa va o'tish davrini o'z ichiga oladi.

Tayyorlov davri o'z ichiga: tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi va nazoart va tayyorlov mezosikllarini oladi: ularda har tomonlama tayyorgarlikning fundamental bazasiga asos solinadi. Tayyorlov davri ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorlov (tortuvchi, bazali rivojlantiruvchi mezosikllar) va maxsus – tayyorlov (bazali rivojlantiruvchi va nazorat tayyorlov mezosikllari).

Musobaqa davri o'z ichiga musobaqa oldi va musobaqa etaplari, ular integral tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan va sportchining musobaqalardagi ishtirokini oladi.

O'tish davri uch yoki to'rt bosqichni o'z ichiga oladi: 1) yuklamalarning asta pasayishi (faol tiklanish); 2) faol dam olish va tibbiy reabilitatsiyasi; 3) passiv dam olish; 4) organizmni navbatdagi makrosiklga tayyorlash; O'tish davrining vazifalari: sportchining funksional, jismoniy va ruhiy potensialini yillik tayyorgarlik siklidan keyin tiklash.

Yillik tayyorgarlik siklida davr va bosqichlarning davomiyligiga bog'liq bo'lgan faktorlar:

- 1) sport turining xususiyati;
- 2) samarali raqobat faoliyatining tuzilishi;
- 3) tayyorlik tuzilishi;
- 4) ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi;
- 5) turli sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish qonuniyatlari;

6) sportchining individual morfofunktsional xususiyatlari, moslashish resurslari, oldingi mashg'ulot makrosikllarining xususiyatlari, mashg'ulotlar va musobaqalarning individual taqvimi;

7) tayyorgarlikni tashkil etish va shartlari;

8) shug'ullanish joylarining ob-havo, iqlim sharoitlari;

9) trenirovka va musobaqa jarayonlarining moddiy-texnik ta'minlanganligi;

10) sportchining sog'lig'ini tibbiy-biologik ta'minlash va tibbiy-pedagogik nazorat qilish.

Trenirovka jarayoniga ta'sir etuvchi omillarning xilma-xilligi makrosiklning tuzilishini, uning davrlari va bosqichlarini belgilaydi. Bosqichlar va davrlarga bo'linish o'quv jarayonini samarali rejalashtirishga yordam beradi.

Turli xil sport turlarida mashg'ulotlarning turli davomiyligini ko'rish mumkin. Masalan, suzish, yengil atletika, konkida uchish va boshqa siklik sport turlarida bir va ikki davrli rejalashtirish bilan musobaqa davrining davomiyligi sport o'yinlariga qaraganda 1,5-2,5 baravar kam bo'lishi mumkin. Mavsumiy sport turlari uzoq tayyorgarlik davri va qisqaroq musobaqa davri bilan ajralib turadi. Yil davomida musobaqalashadigan sport turlari ham mavjud (tennis).

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tayyorlov davri uzoqroq bo'lib, musobaqa davri uncha uzoq davom etmaydi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda esa aksi bo'ladi: tayyorlov vaqti keskin kamaygan, musobaqa davri esa yilning ko'proq qismini egallashi mumkin.

Tayyorlov davri ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorlov va maxsus tayyorlov.

Umumiy tayyorlov bosqichi quyidagi asosiy masalalarni hal qiladi:

1) sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini darajasini oshirish;

2) organizmning asosiy funksional tizimlarning imkoniyatlarini oshirish;

3) zarur bo'lgan sport-texnik va ruhiy sifatlarini oshirish;

4) sport natijasini aniqlovchi alohida sifatlarni tanlab rivojlantirish (energiya ta'minotining aerob va anaerob mexanizmi, musobaqa faoliyatining tezlik kuch sifatlari, harakat texnikasini takomillashtirish ishning tejamkorligi);

5) katta yuklamalarni ko'tara olish imkoniyatlari;

Qilinayotgan ishdagi musobaqa mashqlarining ulushi past bo'ladi.

Maxsus – tayyorgarlik bosqichi quyidagi vazifalarni bajaradi:

1) sport formasini shakllanishi musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar ulushini oshirish hisobiga va musobaqalar hisobiga;

2) kompleks sifatlarni rivojlanishi (tezlik va musobaqa chidamliligi);

3) tor mutaxassislik hisobiga maxsus ish qobiliyatini oshirish;

4) musobaqa texnikasini takomillashtirish;

5) jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

6) texnik – taktik ko'nikmalarni rivojlantirish;

7) sport formasini egallash uchun trenirovka jarayonining ifodalangan integral xarakteri;

Musobaqa davrida trenirovka ikki bosqichga bo'linadi: musobaqa oldi va musobaqa. Musobaqa oldi bosqichi tekislovchi va musobaqa mezosikllarini o'z ichiga olishi mumkin, ular mavsumning asosiy sifatlariga yo'naltiriladi. Musobaqa bosqichi barqarorlashtiruvchi, sayqallovchi, musobaqa va tiklovchi mikrosikllardan tashkil topgan bo'ladi, ularning maqsadi sportchi yuqori natijalarga erishishi.

O'tish davri bir necha qismga bo'linadi: tibbiy reabilitatsiyasi bosqichi, unda yil davomida olingan shikastlanish va jarohatlarni davolash o'tkaziladi, tibbiy – biologik va ruhiy – pedagogik vosita va usullar bilan kompleks

holatda; passiv dam olish, bunda mashg'ulotlar nolga tushiriladi; faol dam olish bosqichi, unda yuklama kundan-kunga oshirib boriladi, maqsad organizmni yillik tayyorgarlik sikliga tayyorlab borish.

Yillik tayyorgarlik siklini tuzish.

Har qanday sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarini yillik siklining asosini musobaqalar taqvimini tashkil etadi.

Agar qishki va yozgi chempionatlarda qatnashish rejalashtirilgan bo'lsa, u holda yillik o'quv siklini ikki bosqichli qilish rejalashtirilgan (30-jadval).

30-jadval

Yillik trenirovkaning ikki siklli tuzilishi (yengil atletika)

Makrosikllar	Oy	Davr	Bosqich
Birinci	sentabr	tayyorlov	umumiy tayyorlov
	oktabr		
	noyabr		maxsus tayyorlov
	dekabr		
	yanvar		
	fevral		
Ikkinchi	mart	tayyorlov	umumiy tayyorlov
	aprel		maxsus tayyorlov
	may		musobaqa
	iyun	o'tish	reabilitasiya
	iyul		dam
	avgust		faol dam

Yuqori malakali sportchilar uchun musobaqa davrining davomiyligi past malakali sportchilarga qaraganda uzoqroq.

Jamoaviy sport turlarida yillik mashg'ulot sikli musobaqalar (turnirlar) taqvimini hisobga olgan holda rejalashtirilgan va musobaqa davri 6 oydan 10 oygacha davom etishi mumkin, masalan, futbol.

Yil davomida yuklamalarni bo'lib chiqish.

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, yil

davomida umumiy ish hajmining ortishi sport yutuqlari o‘shining muhim omillaridan biridir. Yuklamalar hajmi hozirda imkoniyat chegarasiga yetib kelgan (31-jadval), kelajakda sifat ko‘rsatkichlarida o‘zgarishlar bo‘ladi degan fikr bor – ishning intensivligini oshishi, musobaqa yo‘nalishini turli darajadagi samaradorligini ortiqdigi va trenirovka vositalarining kichik variantligi.

31-jadval

Erkaklar orasida sport ustalari trenirovkasi ishining parametrlari.

Sport turi	Parametrlar: suratda-bir haftada maxrajda - bir yil davomida			
	Ish vaqti, soat	Ish hajmi, km	Trenirovka kunlari soni	Trenirovka mashg‘ulotlari soni
O‘rta masofaga yugurish	25- 30	300- 340	6- 7	12- 15
	1100- 1200	6300- 7500	320-340	500- 550
Uzoq masofaga yugurish	30- 35	360- 420	6- 7	12- 18
	1200- 1300	9000- 10000	320- 340	550- 600
Suzish	30- 35	110- 120	7	15- 20
	1300- 1400	3200- 3600	300- 320	550- 600
Baydarka va kanoeda suzish	30- 35	220- 250	6- 7	12- 18
	1100- 1200	5500- 6000	290- 310	500- 550
Velosport (trek)	30- 40	800- 900	6- 7	12- 18
	1300- 1400	20000- 25000	310- 350	550- 600
Velosport (shosse)	30- 40	1300- 1500	6- 7	12- 18
	1300- 1400	40000- 45000	320- 340	500- 550
Chang‘i poygasi	30- 40	420- 480	6- 7	12- 15
	1200- 1300	1100- 1200	300-330	500-550

Sport mashg‘ulotlarini davriylashtirish muammolari.

Sport trenirovkasini davriylashtirish muammolari turli toifali sportchilar tayyorgarligini yil davomidagi siklidagi yuklamalarni bo‘linishi bilan bog‘liq.

L.P. Matveyevning fikricha yillik tayyorgarlik siklining umumtayyorlov bosqichida hajmli yuklamalar 1- va 2- intensivlik zonalarida o'sishi kerak va bosqich oxiriga kelib maksimumga yetadi(100%), 3- 4 intensivlik zonasidagi yuklamalar ancha sekin kattalashadi. Yillik siklning tayyorgarligi maxsus tayyorlov bosqichida 1- 2 zona hajmli yuklamalari pasayadi va 3-4 intensivlik zonasi yuklamalari zonasiga o'rin bo'shatadi, ular musobaqa davrida o'zining maksimumiga erishadi(100%). O'tmish davrida barcha yuklamalar maksimaldan 5- 10 % pasayadi.

L.P.Matveyev bo'yicha sport trenirovkasini davriylashtirish sportchi organizmini musobaqaga tayyorlashga yordam beradi, musobaqada yuqori sport natijalarini ko'rsatishga, o'tish davrida esa organizmni yuklamalardan, shikastlanish va jarohlardan so'ng tiklanishi bo'ladi. Ushbu yillik tayyorgarlik sikli jadvali dars yoki o'quv mashg'ulotiga javob beradi: tayyorlov qismi organizmni katta yuklamalarni ko'tarishga tayyorlaydi, darsning asosiy qismida organizm katta yuklamalar oladi yoki musobaqa jismoniy tayyorgarligini ko'rsatadi, mashg'ulotning yakuniy qismida organizmni funksiyalarini tiklash bo'yicha tadbirlar o'tkazilib, boshlang'ich holatiga yetkaziladi. Mashg'ulotning ushbu davrlashdagidek tuzish fiziologik jihatdan o'zini oqlaydi.

Yuqori malakali sportchilar uchun yillik mashg'ulot siklida yuklamalarning hajmi, intensivligi va ta'sir yo'nalishi bo'yicha taqsimlanishi haqidagi bahs hozirgacha davom etmoqda.

Bolalar va ommaviy sport bo'yicha uzoq muddatli mashg'ulotlarning boshlang'ich (dastlabki) va umumiy tayyorgarlik asosiy bosqichlarida, "o'zaro moslashish" mexanizmi amalda bo'lganda, ushbu sxema mukammal ishlaydi. Yana bir narsa, individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish va sportdagi yutuqlarni saqlab qolish bosqichlarida, "o'zaro moslashish" mexanizmi ishlamay qolganda va past intensivlikdagi yuklamalar

sport natijalarining o'sishiga xalaqit beradi. Ikkinchisini misol bilan ko'rsatish mumkin: 100 metrga yugurish bo'yicha sport ustasi ATF va kreatin fosfatning energiya bilan ta'minlovchi tizimlarini ishlab chiqishi kerak, ishlaydigan mushaklar kamida 80% tez mushak tolalari va tezkor motor neyronlaridan iborat bo'lishi kerak. Agar sprinter L.P.Matveyev sxemasi bo'yicha tayyorlansa, tayyorlov davrida u aerob va glikolitik energiya manbalarini trenirovka qildirishi, sekin ishlovchi muskul tolalari va motoneyronlarni rivojlantirishi zarur, musobaqa davrida esa teskari harakat amalga oshiriladi. Shunday qilib, sprinterga tayyorgarlik davrida rivojlanish elementi yo'q va mashg'ulot va musobaqa yuklamalarning birligi tamoyili buziladi.

S.P. Letunov (1950) esa, yil davomida olib boriladigan quyidagi trenirovka sxemasini taklif etgan: sport formasiga erishish bosqichi (2 oy), sport formasini saqlab qolish (4-5 oy), shug'ullanganlikning pasayishi bosqichi (5 oy).

A.N. Vorobyov (1977) va Y.V. Verxoshanskiy (1998) mashg'ulotning yillik siklidagi davrida ta'sir qilish hajmi, intensivligi va yo'nalishi (optimal nisbat) bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalarning bir yo'nalishliligini, har bir keyingi vaqt va mahorat o'sishi davrida sportchining tanasining holatiga xos bo'lgan, tayyorlov davrining yo'qligini taklif qiladi.

Biroq, inson tanasi charchoq, ortiqcha kuchlanish, jarohatlar va shikastlanishlarga olib keladigan fiziologik qonuniyatlari tufayli kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladigan sport turlarida uzoq vaqt yoki doimiy ravishda tananing keksayishi va qayta tiklanish zarurati tufayli jahon darajasida sport ko'rsatkichlarini saqlab qololmaydi.

Agar sport trenirovkasini davrlashtirishni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga o'tkazilsa, bolalar va ommaviy sportning ertangi bosqichlarida, asosiy maqsad sog'lik va garmonik rivojlanish maqsad bo'ladi – bunda L.P.Matveyev sxemasi to'g'ridir. Sport mahoratini oshirishda va saqlab

qolishda ushbu sxema sport mahoratini oshirishga yordam bermaydi.

Tanaga ekstremal talablar qo'yiladigan va tor ixtisoslashgan sport disiplinalarida "musobaqa va mashg'ulot faoliyati tuzilishining birligi va o'zaro bog'liqligi" tamoyiliga rioya qilish kerak. Shu bilan birga, funksional va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarining geteroxronligi, tananing "sport formasining cho'qqisi" holatida doimiy qolishi mumkin emasligi haqida unutmazlik kerak.

Bob bo'yicha xulosalar

Yangi boshlayotgan sportchidan xalqaro sport ustasigacha bo'lgan sport tayyorgarligi strukturasi oraliq sikllarga ega bo'lib, ular o'zining maqsadi va vazifasiga egadir, ularni ketma-ket hal qilmasdan sport mahoratini muvaffaqiyatli oshirib bo'lmaydi. Sport tayyorgarligi strukturasi asosida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari yotadi.

Mikrosikllar. Kichik sikllar ular hal etayotgan vazifalar nomi bo'yicha ataladi. Trenirovka mashg'ulotlarining yuklamalari mikrosiklda ma'lum qoidalarga amal qilgan holatda joylashadi, yuklamalarni yo'nalishini qabul qila olish maqsadida shug'ullanganlik darajasini oshirish jarayonini va sportchi organizmini musobaqaga tayyorlash.

Ish qobiliyatini stimulyatsiya vositalari mashg'ulotlarga qo'llanadi, maqsad organizm funksiyalarini kelgusi ish uchun tayyorlamoq. Trenirovka va musobaqa yuklamalarini tiklash vositalari organizmning funksiyalarini tiklanish jarayonini tezlatishga qaratilgan. Tiklanishning asosiy vositalari va stimulyatsiya pedagogik jarayon bo'lib – trenirovka jarayonini rasional tuzilishidir (yuklamalarni hajm, intensivligi va mashg'ulotlardagi sikldagi yo'nalishi). Qo'shimchalariga psixologik va mediko-biologik tiklovchi va stimulyatsiya qiluvchi vositalar kiradi.

Mezosikllar. O'rtacha sikllar yillik tayyorgarlik siklida ma'lum ketma –

ketlikka egadir. Ular zarbli mikrosikllar xisobiga sport natijalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Mikrosikllarning mezosikl strukturasi kiruvchi to'plami va ketma-ketligi katta yuklamalarni ko'tara olishga tayyorgarlik vazifasini bajaradi, musobaqa faoliyatining integral qobiliyatini egallashga, tayyorgarlik jarayonida tiklanish va musobaqadan keyingi davrdagi tiklanishni egallash masalasini hal etadi.

Ayollar organizmi o'ziga xos fiziologik siklga ega, sport trenirovkasini va mikrosikl va makrosikllarni qurishda hisobga olish shart.

Makrosikllar. Katta sikllar musobaqalarga tayyorgarlikning yakunlangan strukturasi ega, musobaqalarda qatnashish va ulardan keyin tiklanish. Tayyorgarlikning yillik siklida yotgan sport trenirovkasining davrlash prinsiplari kelgusi barcha makrosikllar uchun bazaviy hisoblanadi. Sport trenirovkasini davrlashtirish asosida, organizmning jismoniy va ruhiy moslashuvining fiziologik qonunlari yotadi.

Yillik tayyorgarlik sikli tuzilishiga quyidagi komponentlar kiradi: tayyorlov davri (umumiy tayyorlov va maxsus tayyorlov bosqichlari); musobaqa davri (oldindan va asosiy musobaqalar); o'tish davri (tibbiy reabilitasiya, passiv va faol dam olish bosqichlari);

Tayyorgarlikning yillik sikli tuzilishi sport turi va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sport tasnifiga bog'langan holda o'zgaradi. Yuqori malakali sportchilarning sport trenirovkasi asosida "musobaqa trenirovka faoliyatining yagonaligi" tamoyili yotishi kerak.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Trenirovka jarayoning tuzilishi.

1. Sport trenirovkasida "sikl" nima va qanday sikllar bo'ladi?

2. Sport tayyorgarligining sikllari shakllanayotganda asosiy omil nima hisoblanadi?

3. Mikrosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.

4. Mezosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.

5. Makrosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.

6. Olimpiya tayyorgarligi siklining belgilangan maqsadi.

7. Mikrosikl tushunchasini aniqlash.

8. Mikrosikllar turlari.

9. Mikrosikllarni yuqori nuqtasi bo'yicha bo'linishi.

10. Yaqinlashtiruvchi mikrosikllarning turli tip shaxslar uchun o'ziga xosligi (introverta va ekstravert).

11. Mikrosiklda yuklamalarning shakllanishi asosida yotadigan qonunlar.

12. Pedagogik vosita va usullarning xarakteristikasi.

13. Psixologik vosita va usullarning xarakteristikasi.

14. Tibbiy – biologik vositalar va tiklanish usullarning xarakteristikasi.

15. Mezosikllarning asosiy tiplari.

16. Turli tipdagi mezosikllarning asosiy xarakteristikasi.

17. Qaysi mezosikllar yillik tayyorgarlik bosqichining tayyorlov, musobaqa va o'tish bosqichiga kiradi?

18. Mezosikl asosida yotuvchi mikrosikllarning mos kelishini qonuniyati.

19. Turli mezosikllarda mikrosikllarning mos kelishi.

20. Sportchi ayollar fiziologik siklining o'ziga xosligi.

21. Sportchi ayollarda turli fiziologik sikllarda yuklamalarni bo'lib chiqish.

22. Makrosikllar tipi.

23. Makrosikllarning vazifasi va xarakteristikasi.

24. Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi va tavsifi.
25. Yillik tayyorgarlik siklining musobaqa davrining tuzilishi va tavsifi.
26. Yillik tayyorgarlik siklining o'tish davrining tuzilishi va tavsifi.
27. Sportning turli xillaridagi yuklamalarning yillik tayyorgarlikdagi sikldagi bo'linishini o'ziga xosligi.
28. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida yillik siklda yuklamalarni bo'linishini o'ziga xosligi.
29. Sport trenirovkasidagi davrlashtirishning muammolari.

Amaliy vazifalar.

1. Grafikada bir, ikki va uch siklik mikrosikllar qurilmasini mumkin bo'lgan variantlarini ifoda qiling.
2. Truli mikrosikllarda yuklamalarning bo'lib chiqishni qoidalarini toping.
3. Yondashuvchi mikrosiklning introvert va ekstravert sportchilar uchun qonunini toping.
4. Asosiy va yordamchi trenirovkaning moslashuvining qonuniyligini toping.
5. Bir kunda ikki mahal trenirovkaning moslashuvining qonuniyligini toping.
6. Yuklamalarning turli yo'nalishdagi tiklovchi vositalarning qonuniyligini toping va trenirovka stimulyasiya vositalarini turli yo'nalishli yuklamalardagisini.
7. Trenirovka mikrosikllarini asosiy tiplarini ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagini ishlab chiqish (turni talaba tanlaydi).
8. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida bazali mezosiklda mikrosikl yuklamalarini bo'lib chiqishni grafik ko'rinishini tuzing.

9. Turli tipdagi mezosikllarda mikrosikl yuklamalarini grafigini chizing.

10. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida asosiy trenirovka mezosikllarini tipini ishlab chiqing.

11. Yil davomida trenirova tuzilishining bir siklli grafigini tayyorlash.

12. Yil davomida trenirova tuzilishining ikki siklli grafigini tayyorlash.

Referatlar uchun mavzular.

1. Sportning turli xillarida mikrosikllarning nomi va ulardan foydalanish.
2. Sportning turli xillarida mezosikllarning nomi va ulardan foydalanish.
3. Sportning turli xillarida ko'p yillik tayyorgarlikdagi bosqichlarning nomi va ularning o'ziga xosligi.

4. Pedagogik vosita va tiklanish usullarni va sport trenirovkasidagi stimulyasiyani klassifikasiyasi.

5. Psixologik vosita va tiklanish usullarini va sport trenirovkasida stimulyasiyani klassifikasiyasi.

6. Tibbiy – biologik vositalar va tiklanish usullarini sport trenirovkasida klassifikasiyasi.

7. Sportchining turli xillarida mezosikllarni qiyosiy klassifikasiyasi.

8. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mezosikllarning o'ziga xosligi.

9. Sportning har xil turlarida sport trenirovkasini davrlashtirishning qiyosiy analizi.

10. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida davrlashning qiyosiy analizi.

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzular.

1. Sportning turli xillari uchun mikrosikllarning birlashtirish.
2. Sportning turli xillari uchun mezosikllarning birlashtirish.
3. Treirovka mashg'ulotida ish qoliliyatini stimullashtiruvchi dozalarni optimallashtirish (sport turi).
4. Treirovka mashg'ulotidan keyin ish qoliliyatini tiklovchi dozirovkalarni optimallashtirish (sport turi).
5. Sport treirovkasida "faol dam olishdan" foydalanish.
6. Turli mezosikllarda mikrosikllarning variantligini asoslanishi va yo'nalishi.
7. Ko'p yillik treirovka bosqichlarida sport treirovkasini davrlashtirish muammolari.
8. Sport treirovkasini davrlashtirishni rivojlantirishning tarixi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.
3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.
4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XVI BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING KO'P YILLIK TUZILISHI

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tuzilishini aniqlovchi asosiy omillar sportchi organizmining o'sishi va rivojlanishining yoshga bog'liq fiziologik bosqichlari, adaptiv jarayonlarning shakllanish qonuniyatlari hisoblanadi.

Uzoq muddatli mashg'ulotlarning quyidagi bosqichlari mavjud: boshlang'ich yoki dastlabki, umumiy tayyorgarlik asosiy, ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik, individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish, yutuqlarni saqlash va sportga moslashish.

16.1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlovchi omillar

Ko'p yillik tayyorgarlikning davomiyligi va tuzilishi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) inson organizmining o'sishi va rivojlanishining qonuniyatlari;
- 2) sportning biror turini olib boruvchi funksional tizimlarning adaptatsion jarayonlarning shakllanishi qonuniyatlari;
- 3) sportchining individual va jinsiy o'ziga xosligi, ularining biologik yetilishining templari;
- 4) sportchining qaysi yoshdan boshlab shug'ullangani, shuningdek maxsus trenirovkaga qachon kirishgani;
- 5) trenirovka jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar, yuklamalar dinamikasi, trenirovka jarayonining strukturalarini paydo bo'lishi;
- 6) yuklamalardan keyin organizmni tiklash uchun qo'llaniladigan qo'shimcha stimulyasiya omillaridan foydalanish. Ushbu omillar quyidagilarni aniqlaydi:
 - a) ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy davomiyligini (sportdagi staj);
 - b) yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun zarur vaqt;

v) sport natijalariga erishilgan yosh;

Ko'p yillik tayyorgarlik quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Eng yuqori yuklamalar hajmini sportchining optimal yoshida individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yaqinlatirish.

2. Morfofunktsional rivojlanishdagi nomutanosiblik, endokrin tizimning keskin qayta tuzilishi, sport natijalari barqarorligining pasayishi, jismoniy mashqlardan keyin tiklanish jarayonlarining sekinlashishi bilan kechadigan rivojlanishning pubertal davridagi mashg'ulot jarayonini diqqat bilan rejalashtirish.

3. Erta sport ixtisoslashuvi, qoida - tariqasida, sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishning pasayishiga, yuqori sport natijalari sportini tark etishga sabab bo'ladi.

4. Mashg'ulot jarayonining faollashishi sport yutuqlarining tez o'sishiga olib keldi va shu bilan birga sportchilarning eng yuqori saviyada chiqishlari muddatini qisqartirdi.

5. Individual yosh rivojlanishini hisobga olgan holda yuklarning hajmi va intensivligini optimallashtirish zarurati.

6. Sportchi tanasining emotsional, aqliy, funksional va jismoniy charchashiga olib keladigan "ijobiy" va "salbiy stereotiplarning" namoyon bo'lishini hisobga olish zarurati. Organizmning emotsional – ruhiy, funksional va jismoniy zaiflashishiga olib keluvchi "ijobiy" va "salbiy streotiplarining" ko'rinishini hisobga olish zarur.

7. Sportning bir turi(disiplina)dan ikkinchi turi(dislipna)ga o'z vaqtida o'tish.

16.2. Sport natijalarining yosh chegaralari

Bolalar va o'smirlar sport maktabi va olimpiya zaxiralar maktabi tomonidan tavsiya etilgan yosh standartlari 32-jadvalda keltirilgan, u bo'yicha

qonuniylikni kuzatish mumkin:

tezlik sifatlarini rivojlantirishni talab qiladigan sport turlarida va dissiplinalarida sportchilar chidamlilikni talab qiluvchi dissiplinalarga nisbatan sport faoliyatini erta boshlab, erta tugatadi. Suzish esa bundan mustasno, 800 va 1500 m.ga suzuvchilardan ko'ra 100, 200, va 400 m. masofada suzuvchilar erta boshlab kechroq tugatadi;

energiya talab qiluvchi sport turlari va sport dissiplinalarida kamroq energiya talab qiluvchi turlarga nisbatan sportchilar mashg'ulotlarni boshlash va tugatishni kechroq o'tkazishadi;

ayollar sport bilan shug'ullanishni erkaklarga nisbatan erta boshlaydi va erta tugatadi.

32-jadval

Sportning turli xillarida sport natijalariga erishishdagi yosh chegaralari (V.N.Platonov 2004).

Sport turi	Yosh chegaralari (zonalar)					
	Birinchi katta yutuqlar		Optimal imkoniyatlar		Yuqori natijalarni ushlab turish	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
100, 200, 400 m.ga suzish	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
800, 1500 m.ga suzish	15-17	13-15	18-20	16-18	20-23	19-20
100, 200, 400 m. yugurish	19-22	17-20	22-26	20-24	27-28	25-26
800, 1500 m. yugurish	23-24	20-23	25-27	22-26	28-30	27-28
5000, 10000 m. yugurish	24-26	-	26-30	-	31-35	-
Balandlikka sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzunlikka sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	24-25
Uch xatlab sakrash	22-23	-	24-27	-	28-29	-
Langar cho'p bilan sakrash	23-24	-	25-28	-	29-30	-
Yadro irg'itish	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Nayza uloqtirish	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Bosqon uloqtirish	24-25	-	26-30	-	31-32	-

Yengil atletikada o'n kurash	23-24	-	25-26	-	27-28	-
Baydarkada eshkak eshish	18-20	16-18	21-24	19-23	25-28	24-26
Kanoeda eshkak eshish	18-21	-	23-26	-	27-29	-
Velosiped (trek)	17-20	16-19	21-24	20-23	25-29	24-27
Velosiped (shosse)	17-19	-	20-24	-	25-28	-

Sportda yuqori natijalarga erishishni optimal yoshi qonunlari aniqlangan: tezlikni va murakkab koordinasion imkoniyatlarini rivojlanishini talab qiluvchi turlarda, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi turlarga qaraganda sportchilar tomonidan natijalarga yoshroq vaqtda erishiladi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan yuqori natijalarga ertaroq erishadilar. Ayollarda sportda bo'lish erkaklarga qaraganda kamroq va ular vaqtiliroq ketishadi (33-jadval).

33-jadval

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport bilan shug'ullanishning yosh chegaralari. (V.N.Platonov 2004).

Ko'p yillik trenirovka bosqichi	jinsi	Sport turlari bo'yicha yosh chegaralari							
		yugurish masofa		velopoyga		eshkak eshish		suzish m.	
		o'rta	uzun	trek	shosse	bayda r	kano	100, 200	400-1500
Boshlang'ich	E	10-12	11-13	11-13	11-13	10-12	10-12	8-10	8-10
	A	10-12	-	-	-	-	-	8-10	8-10
Bazali umumiy tayyorlovchi	E	13-15	13-15	14-16	14-16	13-15	13-17	11-12	11-12
	A	13-15	-	-	-	14-15	-	10-12	10-12
Bazali maxsus tayyorlovchi	E	16-20	17-22	17-19	17-19	17-20	18-21	13-18	13-16
	A	16-19	-	-	-	16-18	-	12-46	13-15
Sport takomillashuvi	E	21-25	23-30	20-23	20-23	21-24	22-26	19-22	16-20
	A	20-23	-	-	-	19-22	-	17-19	16-18
Natijalarni saqlab qolish	E	26-29	31-35	24-27	24-27	25-28	27-29	23-25	21-23
	A	24-28	-	-	-	23-26	-	20-22	19-20

16.3. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

“Sportchilarni tayyorlash” tushunchasi yuqori natijalar sporti va sport zaxiralarini tayyorlash uchun xosdir. Bu musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ko'rish va musobaqalashuv vaqtida sportchining mavjud imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishni ta'minlaydigan kompleks chora-tadbirlardir. “Sportdagi hayot”ning butun davri (odatda 10-20 yil) musobaqalarda ishtirok etishning takroriy almashinuvi va ular uchun maxsus tayyorgarlik bilan tavsiflanadi.

Sportchilarni tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlarining boshlanishidan yuqori natijalar sporti sohasiga o'tishgacha bo'lgan davrni (turli sport turlari bo'yicha 5 yildan 10 yilgacha) qamrab oladi. Yuqori natijalar sportida sportchi sport turiga qarab 4 yoshdan 10 yoshgacha. Sport mashg'ulotlarining uzoq muddatli davri, bir tomondan, shug'ullanuvchilarning yoshi bilan, ikkinchi tomondan, sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan bosqichlarga bo'linadi.

Sport mashg'ulotlarini tashkillash jarayonida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanadi, bu tarkibiy qismlarni (quyi tizimlar, tomonlar va alohida bo'g'inlar) birlashtirishning nisbatan barqaror tartibi, ularning bir-biri bilan muntazam munosabatlari va umumiy ketma-ketligi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi boshlang'ich maktab yoshini qamrab oladi va sport mutaxassisligi boshlanishi bilan keyingi bosqichga o'tadi.

Sport tayyorgarligining boshlang'ich (oldindan) bosqichining maqsadi: bolaning sport bilan shug'ullanishiga qobiliyatini aniqlash; sport bilan tizimli shug'ullanishga barqaror qiziqishni ishlab chiqish.

Bosqich vazifalari: jismoniy rivojlanishdagi o'zgarishlarni korreksiya

qilish, sog'ligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, tanlangan sport turida bazali texnikaga o'rgatish. Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p tuli vosita va usullari to'ldirilgan, ko'pincha sport o'yinlarining o'yin usullaridan foydalaniladi. Musobaqa paytidagi jismoniy yuklamalar kichik, o'rta va kam holatlarda katta hajmda rejalashtiriladi.

Mashg'ulotlar haftasi 3 martadan ortiq o'tilmaydi, vaqti 60 minutgacha bo'ladi va maktabdagi jismoniy mashqlar bilan garmonik moslashadi. Yillik hajm 100 – 150 soatni tashkil etadi. 6 – 7 yoshdan boshlab shug'ullanishda boshlang'ich bosqich 3 yil davom etadi, hajmi: 1 – yili – 80 soat, 2 – yili – 100 soat, 3 – yili – 120 soat. Mashg'ulotlar 9-10 yoshdan boshlanganda boshlang'ich bosqich 1,5 – 2 yil davom etadi, hajmi: 1 – yil – 200 soat, 2 – yili – 250 soat. Bosqich, sportchi I o'smirlar tasnifi (razryadi) ni olishga erishganda tugaydi.

Umumiy tayyorgarlikning bazali bosqichi

Umumiy tayyorlov bazali bosqichning maqsadi sportchining biror turga bo'lgan qobiliyatini aniqlash; tanlangan sport turiga mustahkam qiziqishni tarbiyalash.

Bosqich vazifalari: jismoniy rivojlanishdagi yetishmovchiliklarni tuzatish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanishini, tanlangan sport turi texnikasida ko'p sonli ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga qiziqishni shakllantirish.

Trenirovkalar haftasiga 4 martadan ortmaydi va 60 - 90 minut davom etadi, yillik hajmi 200 -300 soat, kichik, o'rta va katta jismoniy yuklamalar zonasida, maxsus tayyorgarligining oshishi bilan. Bu paytda razryad normativlarini bajarish uchun ketidan quvish, oldin ularning tez o'sishiga olib keladi, lekin keyinchalik sport ustasi normativini bajara olmaydi. Trenirovka

quyidagilarga asoslangan: texnik – taktik ko‘nikmalarni turli variantlarini egallash, musobaqa faoliyati tajribasi, sportdagi kurashning texnika va taktikasini ko‘nikma va malakasini variantlashtira olish.

Sportchi III yoki II kattalar razryadiga erishganda bosqich tugaydi.

Ixtisoslashtirilgan bazali tayyorgarlik bosqichi

Ixtisoslashtirilgan bazali tayyorgarlik bosqichining maqsadi sportga qobiliyatini aniqlash va sport ustasi bo‘lish istiqboli; sportda yuqori sport natijalariga intilish tarbiyalanadi.

Bosqich ikki qismga bo‘linadi: umumiy va ixtisoslashtirilgan. Bosqichning umumiy (birinchi) qismining vazifasi: UJT va YOJTni keng qo‘llash, o‘xshash sport turlari va mashqlaridan foydalanish, ularning ko‘nikma va malakasini takomillashtirish. Birinchi qismining asosiy vazifasi sportchini sportning turli xillarida tekshirib ko‘rish va aniq bir turida uning qobiliyatini aniqlash. Bosqichning maxsus (ikkinchi) qismining vazifasi: maxsus tayyorgarlik sport turida qobiliyatini rivojlantirish.

Trenirovkalar hajmi jihatdan maksimalga yaqinlashtiriladi (75 – 85 % SU), lekin pastroq intensivlikda. Organizmning funksional imkoniyatlarini tezlik-kuch, murakkab koordinasion yoki chidamlilik mashqlariga, portlovchi kuchga va hokazolarga moyilligi aniqlanadi. Nerv-muskul apparati va energetik mexanizmlarning qayta qurilishi natijasida tezlik-kuch va koordinatsion to‘siqlar paydo (natijani o‘sib borishini to‘xtatish) bo‘lishi mumkin.

Bosqich

sportchi

I kattalar razryadi yoki sport ustaligiga nomzod (SUN) normativini bajarganda tugaydi.

Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish bosqichi.

Ushbu bosqichda tanlagan sport turi va chuqur ixtisoslashtirish uchun tanlangan musobaqa disiplinaryalari bo‘yicha maksimal natijalarga erishish

rejalashtirilgan. Ushbu bosqich har bir sport turi bo'yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay yoshga to'g'ri kelishi kerak.

Maqsadi – sportchining jahon va Olimpiada o'yinlarining chempioni bo'la olish imkoniyatini aniqlash: sportchila oliy sport yutuqlari rekordlarni egallash uchun intilishni tarbiyalash.

Vazifasi: sport turlarida va dasturlarida chuqurroq ixtisoslashish, musobaqa amaliyotini keskin ko'tarilishi va unga tayyorgarlik, tez rivojlanishni kuchli adaptasiyasi va "ishchi gipertrofiyasini" keltirib chiqaruvchi trenirovka vositalaridan foydalanish.

Umumiy hajm va intensivligi maksimalga yaqinlashadi (championlik), haftalik mikrosiklda mashg'ulotlar soni 15-20 taga va ko'proqqa yetib boradi, integral tayyorgarlikning (musobaqa) ahamiyati ko'tariladi. Eng katta natijalarga funksional rivojlanishning tabiiy cho'qqisi mashg'ulot yuklamalarining eng yuqori cho'qqisiga to'g'ri keladigan sportchilar erishadilar. Erkak sportchilar Jahon va Olimpiya chempioni bo'lishi uchun 3-4 yil davomida kuchli trenirovkalar qilishi kerak. Ayollarda bu davr qisqaroq o'tadi – 1-3 yil. Sport turi taktik-texnik tomondan murakkab o'zaro harakatda bo'lsa, mohirlikni egallash uchun shuncha ko'p vaqt ketadi, masalan sport o'yinlarida.

Natijalarni saqlab qolish bosqichi

Ushbu bosqichda tayyorgarlik faqat individual yondashuv bilan tavsiflanadi. Bu quyidagicha izohlanadi. Birinchidan, ma'lum bir sportchini tayyorlashning ko'p yillik tajribasi uning o'ziga xos xususiyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini har tomonlama o'rganishga, mashg'ulotlarning eng samarali usullari va vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi, bu esa sportning samaradorligi va sifatini oshirish, mashg'ulot jarayoni va shu bilan sport yutuqlari darajasini saqlab qolish

imkonini beradi. Ikkinchidan, tizimlar va organlarning yoshga bog‘liq tabiiy o‘zgarishlari, shuningdek, uzoq muddatli mashg‘ulotlarning oldingi bosqichlarida yuklamalarning yuqori darajasi va ko‘pincha oqibatlarini tufayli tananing funksional salohiyati va uning moslashish qobiliyatining muqarrar ravishda pasayishi. Jarohatlar nafaqat yukni oshirishga imkon bermaydi, balki ularning tarkibini ilgari erishilgan darajada qiyinlashtiradi. Buning uchun ushbu salbiy omillarning ta‘sirini bartaraf eta oladigan malaka oshirishning individual zaxiralarini topish kerak.

Natijalarni saqlab qolish bosqichi tananing asosiy tizimlarining ilgari erishilgan funksional darajasini bir xil yoki hatto kamroq mashg‘ulotlar yuklamasi hajmi bilan saqlab qolish istagi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, texnik mahoratni oshirish, ruhiy tayyorgarligini oshirish, jismoniy tayyorgarlik darajasidagi kamchiliklarni bartaraf etishga katta e‘tibor qaratiladi. Sport natijalarini saqlab qolishning eng muhim omillaridan biri bu taktik yetuklik bo‘lib, u bevosita sportchining musobaqalashish tajribasiga bog‘liq.

Sportda readaptasiya bosqichi

Readaptasiya – (lot. *re* + *adaptatio*) moslashishga qarshi harakat.

Yuqori malakali sportchilarda shunday payt keladiki (sport ustasi, halqaro toifadagi sport ustasi), qarib borayotgan organizm tiklanish jarayonalari pasayishi, energetik resurslar tugab borishi natijasida, boshqa tomondan

15-20 yil davomida organizm yuklamalarga moslashib ketadiki, ularsiz yashay olmaydi. Ma‘lumki, yuqori malakali sportchilar o‘rtasida sport bilan shug‘ullanishning keskin to‘xtab qolishi organizmning yurak-nafas olish, endokrin, immun va asab tizimlari funksiyalarining patologik buzilishiga olib keladi, sportchi og‘ir kasal bo‘lib qoladi, o‘lim holatlari ham kam uchraydi.

Ushbu holatda eng maqbuli bosqichma-bosqich qayta moslashtirish

jarayonidir:

a) birinchi bosqichda 1 yil davomida yuklamalar shug‘ullanganlikning tabiiy pasayishi bilan barqarorlashtiruvchi darajada beriladi, trenirovka kunlari haftada 3 martagacha tushuriladi, sportchi fahriylar safida chiqadi;

b) ikkinchi bosqichda 2 yil va kelgusi yillar davomida sportning siklik turlaridagi sportchilar sport o‘yinlari kabi turlarga o‘tib borishadi (futbol, basketbol, voleybol, tennis). Mashg‘ulotlar haftasiga 2 marta olib boriladi, oldingilardagidan 50 – 70 % kamroq; yakkakurashlarda sportchilarga murabiylikka o‘tishni tavsiya etiladi; erkin, klassik kurash, sambo va dzyudoda sport fahriylarining chiqishlari foydalidir, bog‘da, polizda ishlash ham yaxshi ta’sir etadi, piyoda, velosipedda turizm bilan shug‘ullanish: “faol dam olish” vositalaridan keng foydalangan ma’qul.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik vositalarining nisbati

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida vositalarning nisbati turlichadir. Bu ruhiyatning yoshga bog‘liq xususiyatlari va tananing moslashuvchanlik qobiliyatlari bilan bog‘liq. Bolalikda katta hajmdagi jismoniy faollik va bir xilda qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari tez charchash va mashg‘ulotlarga qiziqishni yo‘qotishiga olib keladi. Biroq, “o‘zaro moslashish” mexanizmi bolalar va ommaviy toifadagi sportchilar uchun ishlaydi, musobaqa bilan bog‘liq bo‘lmagan har qanday harakat faolligi sport natijasini ko‘tarilishiga olib keladi. Shundan kelib chiqqan holda, ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayoni quyidagi tamoyilga asoslanishi kerak: boshlang‘ich bosqichlar organizmni katta jismoniy yuklamalarni ko‘tara olishiga tayyorlaydi, buning uchun UJT va YOJT dan foydalaniladi, sport mahorati oshgan sari MJT boshqa vositalarni siqib chiqara boshlaydi (34-jadval).

Ko'p yillik trenirovka jarayonida tayyorgarlik vositalarning taxminiy o'zaro aloqasi (V.N.Platonov 2004).

Tayyorgarlik bosqichlari	Ishning yillik hajmi, soatda	MJT %	YOJT %	UJT %
Dastlabki tayyorgarlik	100-200	5	45	50
Umumiy tayyorgarlikning bazali	350-500	15	50	35
Ixtisoslashtirilgan bazali tayyorgarlik	600-800	40	40	20
Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish	900-1100	60	25	15
Natijalarni saqlab qolish	1200-1400	65	25	10

Izoh: MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik; YOJT – yordamchi jismoniy tayyorgarlik; UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik;

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ish dinamikasining hajmi va intensivligi

Tayyorgarlik bosqichlari	Yuklamalar-ning umumiy hajmi %	Intensiv yuklamalar hajmi %	Intensiv ishning umumiy hajmi %
Dastlabki tayyorgarlik	0-30	0-12	0-18
Umumiy tayyorgarlikning bazali	30-60	12-25	18-40
Ixtisoslashtirilgan bazali tayyorgarlik	60-85	25-55	40-60
Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish	85-100	55-100	60-75
Natijalarni saqlab qolish	100-90	100	75-77
Readaptasiya	25-50	25-65	15-25

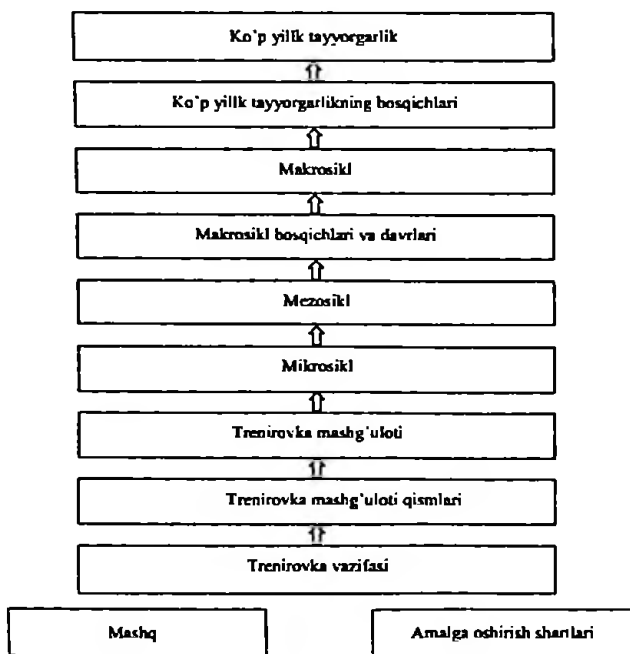
Organizmning jismoniy yuklamalarni ko'tara olishini adaptasion imkoniyati bir necha yillar davomida asta – sekin ortib boradi, shuning uchun katta hajmdagi va intensivligi yuqori bo'lgan ko'p yillik tayyorgarlik

bosqichida sekinlik bilan o'sishi lozim, adaptasiya rivojlanishidan o'tib ketmasligi kerak. (35-jadval)

16.4. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish

Sportchilar uchun ko'p yillik mashg'ulotlar rejasi ularning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sport tajribasi, mashg'ulot sikllari va boshqa omillarga qarab 2, 3 yil va undan ko'proq muddatga tuziladi. Ko'p yillik rejani tuzishda dastlabki ma'lumotlar va uning samaradorligini baholash quyidagilardan iborat: eng yaxshi natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarning davomiyligi va ularning toifadan toifaga o'sish sur'ati, yuqori sport natijalariga erishish uchun optimal yosh, sportchining individual xususiyatlari, mashg'ulot joylarining moddiy-texnik ta'minoti va boshqa omillar.

Sportchining uzoq muddatli tayyorgarligi strukturasi va tarkibiy qismlari



O'smirlar razryadidagi bokschilarning vositalarini hajmini va yuklamalar intensivligini yillik rejalashtirish

Tayyorgarlik yo'nalishi	Tayyorlov davri				Musobaqa oldi davri	Musobaqa davri	Tayyorlov			Musobaqa oldi davri	Musobaqa	O'tish davri
	I	2			3	4	5			6	7	8
Oylar	IX	X	XI	XI I	I		II	III	IV	V	VI	VII-VIII
Trenirovka kunlari	9	9	9	9	4	4	9	9	10	10	9	12
Trenirovka mashg'uloti	9	9	9	9	4	6	9	9	10	10	9	12
Texnik-taktik tayyorgarlik	0,2	0,3	0,2	0,4	0,8	0,24	0,3	0,4	0,4	0,48	0,8	-
Intensivlik %	24	32	24	24	40	56	28	32	32	40	56	-
Musobaqa janglari	-	-	0,1	0,1	0,16	0,16	0,1	0,1	0,2	0,4	0,8	-
Intensivlik %	-	-	44	52	56	56	56	56	60	64	64	-
Sport o'yinlari	1,8	1,6	1,6	0,8	0,8	0,16	1,6	0,8	0,8	0,4	0,24	3,2
Intensivlik %	32	40	40	40	44	40	40	32	40	48	40	56
Kross	0,4	0,4	0,4	0,8	0,24	0,08	0,2	0,4	0,4	0,56	0,16	0,8
Intensivlik %	24	32	32	32	28	24	40	40	40	40	52	40
Soya bilan jang	2,4	1,6	1,6	0,8	0,8	2,4	1,6	1,6	1,6	0,8	0,64	-
Intensivlik %	24	32	32	44	40	40	40	44	52	48	24	20
Sherik bilan stoykada turib	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1,2	1,6	2,4	0,56	-
Trenajerlarda	0,1	0,4	0,4	0,2	0,16	0,16	0,4	0,8	0,5	0,4	0,8	0,66
Intensivlik %	32	40	56	48	44	40	48	56	64	56	28	23
Boshqa yuklamalar	0,5	0,4	0,5	0,1	0,32	-	0,8	0,5	0,5	0,56	0,4	1,6
Intensivlik %	28	32	36	40	44	-	40	44	48	56	56	24
O'rtacha intensivlik %	24	32	38	49	52	48	45	37	40	54	52	34

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yillik rejalashtirish ko'pincha

sport turi bilan, sport dissiplinasi va tayyorgarlik bosqichi bilan aniqlanadi. Sportning asiklik turlarida, masalan boksdagi tayyorgarlikning yillik siklini rejalashtirishda hajm, intensivlik va qo'llanadigan vositalar sportning boshqa turlari va dissiplinalaridan keskin farqlanadi. (36-jadval)

Boksdagi yuklamalarni yillik rejalashtirilishi ikkita sikl tuzilishiga ega, qishki va yozgi chempionatlarniki. Yuklamalarning xarakteristikasi asosida mashqlarni bajarish intensivligi va ularning soatlardagi davomiyligi yotadi. O'smirlarda UJT - 42,6 %, YOJT - 27,2%, MJT - 27,7%, musobaqa tayyorgarligi - 3% ni tashkil etadi.

37-jadval.

Tramplindan suvga sakrovchilar uchun yillik mashg'ulot siklining taxminiy reja-jadvali.
Mashg'ulotlarning 3 yili uchun

Tayyorgarlikning yo'nalishi	Tayyorlov		Musobaqa		Tayyorlov		Musobaqa		Tayyorlov		Musobaqa		O'tish	Yil davomida
	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I		
Trenirovka kunlari	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	305	
Trenirovka mashg'ulotlari	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	305	
Tayyorgarlik hajmi, soat														
Nazariy tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
UJT	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	12	16	70	
Xoreografiya	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	42	
Akrobatika	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	20	22	108	
Gimnastika	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
Batut	17	17	15	16	16	14	14	14	13	12	4	-	152	
Imitatsiya	14	12	8	10	8	8	8	10	6	8	3	-	95	
"Quruq" tramplin	14	16	13	22	17	19	20	21	22	22	6	-	192	

O'quv sakrashlari	14	10	8	9	8	8	8	8	6	8	3	-	90
Sakrashlar (sport)	11	15	13	19	15	19	20	19	22	21	6	-	180
Nazorat talab-me'yorlari													
MJT	x					x				x			
Texnik tayyorgarlik						x			x	x			
Jami:	81	81	69	81	72	72	75	78	72	75	81	78	915

Suvga sakrovchilarning tayyorgarlik vositasini rejalashtirish sportning atletik turlaridan farqlanadi, atletik turlarda e'tibor kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirisha beriladi. Suvga sakrovchilar tayyorgarligida e'tibor ko'proq texnik tayyorgarlik va harakat koordinasiyasini rivojlantirishga qaratiladi. (37-jadval)

Bob bo'yicha xulosalar

Inson yoshiga bog'liq tananing o'sishi va rivojlanish qonuniyatlari uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarini belgilaydi. Iqtidorli sportchi ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarini tezroq bosib o'tadi.

Ko'p yillik mashg'ulotlar bosqichlari qat'iy ketma-ketlikka, vazifalar ketma-ketligiga, yuklarni bosqichma-bosqich oshirishga va tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikni rivojlantirishga ega. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining maqsadi: sportchining sportga yaroqliligini, yuqori natijalarga erishish qobiliyatini, iqtidorini va qobiliyatini aniqlash; sportchining motivatsiyasini tarbiyalash, rivojlantirish va takomillashtirish, eng yuqori sport natijalariga erishishga intilish.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining tuzilishi.

1. Sportda ko'p yillik tayyorgarlik strukturasi qaysi omillar aniqlaydi?
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qanday vazifalar turadi?

3. Sportning turli xillarida mashg'ulotning boshlanishi va oxirida qanday yosh qonuniyatlari yotadi?

4. Sport bilan shug'ullanganda erkak va ayollar o'rtasida yoshda qanday farqlar bor?

5. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining yosh chegarasi.

6. Ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichi (maqsad, vazifa, yuklama).

7. Ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy tayyorlov bazali bosqichi (maqsadi, vazifalari, yuklama).

8. Ko'p yillik tayyorgarlikning maxsus tayyorlov bazali bosqichi (maqsadi, vazifalari, yuklama).

9. Ko'p yillik tayyorgarlikda individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirishning bosqichlari (maqsadi, vazifalari, yuklama).

10. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yutuqlarni saqlab qolish bosqichi (maqsadi, vazifalari, yuklama).

11. Ko'p yillik tayyorgarlikda readaptasiya bosqichi (maqsadi, vazifalari, yuklama).

12. Sportning turli xillarida trenirovka vositalarining va yuklamalarning o'ziga xosligi.

Amaliy vazifalar.

1. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida tayyorgarlik vositalarini taqsimlanishini grafik tasvirini chizing.

2. "Sportning turli xillarida sport natijalaridag yosh chegaralari" qonuniyatlarini ta'riflab bering.

Referatlar uchun mavzular.

1. Sport tayyorgarligi davomiyligini aniqlovchi yosh faktorlari (sport turi).

2. Sportning turli xillarida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining solishtirish analizi.

Mustaqil izlanish uchun mavzular.

1. Sportda ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichligini fiziologik va ruhiy – pedagogik asoslanishi.
2. Sportda readaptasiyani hal qilish mummolarini yechish yo'llari.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

2. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

3. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

4. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XVII BOB. KO'P YILLIK TRENIROVKA JARAYONIDA SPORTCHILARNI TANLASH VA ORIENTATSIYA QILISH

Sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarni saralash, sport bilan shug'ullanish uchun imkoniyati va qobiliyati borlarni tanlash va kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib yetishi uchun qilinadi. Sportchining sport turida, qaysiki kelajakda yuqori malakali bo'lishiga qobiliyati bor bo'lsa shu turni tanlashi kerak. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining optimal yosh chegaralari o'rnatilgan, ular yuqori malakali sportchilarni muvaffaqiyatli tayyorlash imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida maqsadining, vazifasining va tanlash usullarining hamda sportchining tanlovining o'zaro xosligi mavjuddir.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining uzoq muddatli jarayoni inson rivojlanishining yosh va individual xususiyatlarini, uning tayyorgarlik darajasini, jismoniy sifatlari va harakat ko'nikmalarini shakllantirishni, tanlangan sport turining o'ziga xosligini, rivojlanish xususiyatlarini diqqat bilan hisobga olgan holda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin.

17.1. Sportda tanlov va orientatsiya tuzilishi

Zamonaviy sportda kelajakda yuqori natijalarga erisha oladigan shaxslarni aniqlash dolzarb malasadir. Sportdagi qobiliyat quyidagi komponentlardan iboratdir:

- a) benuqson morfologik ko'rsatkichlar;
- b) jismoniy va ruhiy imkoniyatlarning o'zaro mos kelishi;
- v) organizm uchun chegarali bo'lgan yuqori o'zgarish va adaptatsiya;

Tabiatan bo'lgan mos kelishlar kam uchraydi, shuning uchun tanlov muommasi va sport turida to'g'ri orientatsiya qilish sportchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida dolzarb vazifa hisoblanadi. Sportdagi tanlov

(seleksiya) – iste’dodli insonlarni izlash va bilib olish (diagnostika), ular aniq bir sport turida yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

Sport tanlovi sport seksiyalari, sport klublarida shug‘ullanuvchi bog‘cha bolalari va umumta’lim maktabi o‘quvchilari hamda sportchilar orasida o‘tkaziladi.

Sport tanlovining 4 ta bosqich bor:

Dastlabki bosqich – sport bilan shug‘ullanishi maqsadga muvofiqligini aniqlash, uning shug‘ullanishi mumkinligi, istiqbolni borligi. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi (boshlang‘ich) bosqichida hal etiladi.

Oraliq bosqich – aniq sport turida shug‘ullana olishga layoqati borligini aniqlash (tor sport ixtisosi), kuchli trenirovka jarayonida qobiliyatni samarali takomillashtirish. Ko‘p yillik tayyorgarlikning avvalgi va maxsuslashtirilgan bazali bosqichida hal etiladi.

Yakunlovchi bosqich – sportchilarda halqaro natijalarga erisha olish imkoniyatini aniqlash. Sportchining individual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish bosqichida hal etiladi.

Takomillashuv bosqich – sportchilarda yuqori natijalarni saqlab qolishni imkoniyati va istiqboli. Yutuqlarni saqlab qolish bosqichida yuqori malakali sportchining boshqa sport turiga, dissiplinasiga, boshqa dasturga yoki boshqa ampula (himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi)ga o‘tishi hal etiladi.

Sport orientasiyasi – trenirovka jarayonining istiqbolli yo‘nalishi bo‘lib, sportchining imkoniyatlarini hisobga olib uni maksimal amalga oshirish.

Qobiliyati bor sportchilarni morfofunktsional va ruhiy imkoniyatlarini jismoniy tarbiya vositasi bilan maqsadga muvofiq shakllantirish. Tabiiy qobiliyatni borligi sport bilan shug‘ullanishning zarur asosi hisoblanadi, uni amalga oshirish ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida amalga oshirilishi mumkin.

17.2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlash va orientatsiya

Boshlang'ich bosqichda tanlash va orientatsiya.

Birinchi tanlov bolalar va o'smirlar sport maktablariga, sport seksiyalariga va klublariga qabul qilishda o'tkaziladi. Sport turi murabbiy jismoniy tarbiya dispanseri shifokorining ruxsatnomasi asosida tanlangan sportchini suhbatda sportning qaysi turi bilan shug'ullanishni imkoniyati borligini aytib qaror qabul qiladi.

Qiziqishi bo'lgan murabbiy bog'cha bolalari va maktab o'quvchilari orasida maqsadli yo'naltirilagan tanlovni olib boradi, bolalarni va ota – onalarni aniq sport turi bilan shug'ullanishlariga targ'ibot va tashviqot ishlarini olib boradi(38-jadval).

Mashg'ulotlarni va sport ixtisosligini necha yoshdan boshlash 39-jadvalda me'yorlari berilgan.

Sport bilan shug'ullanish uchun to'g'ri keladigan maqbul yoshni hisobga olish zarur, lekin, ba'zi bir taniqli sportchilarni sport bilan ancha kech shug'ullanishni boshlashganlari ham adabiyotlarda keltirilgan.

38-jadval

Sport turlari bilan shug'ullanishni boshlash uchun to'g'ri keladigan maqbul yosh (V.N.Platonov 2004).

Sport turi	Erkaklar	Ayollar
Badiiy gimnastika	-	6-8
Sport gimnastikasi	8-9	6-8
Sharq yakkakurashlari	6-8	7-9
Suzish	9-12	8-11
Gandbol	11-13	10-12
Voleybol	12-14	11-13
Futbol	12-14	11-12
Kurash (klassik, erkin)	12-14	10-12
Og'ir atletika	12-14	11-13
Baydarkada eshkak eshish	13-16	13-16
Konkida yugurish	13-15	13-15
Yengil atletika (sprint)	13-14	13-14

Yengil atletika: 800-1500 m.	14-16	14-16
Yengil atletika: 5-10 ming m.	16-18	14-16
Yengil atletika: marafon	18-20	16-18
Akademik eshkak eshish	15-17	-

Sport bilan shug'ullanishni boshlashni yosh normalari quyidagilar: qizlar sport bilan shug'ullanishni o'g'il bolalardan 1-2 yil oldin boshlaydilar, yuqori natijalarga ham tezroq erishadilar va o'g'il bolalardan oldinroq sportdan ketishadi. Kuch va chidamlilikni talab qiluvchi sport turlari bilan shug'ullanish va ularga ixtisoslashish, koordinatsiya va tezlikni talab qiluvchi turlardan 2 – 4 yil kechroq boshlanadi.

BO'SM va sport maktablari rahbarlari 6-7 yoshli bolalarni mashg'ulotga chaqirayotganida quyidagilarni hisobga olishi shart:

erta yoshda sport qobiliyatini aniqlash muammoliroq va ishonchlilik darajasi ancha past;

baland yuklamalar, erta ixtisoslashishga bo'lgan talablar bolalarni sportdan ketishiga olib keladi;

6-8 yoshdan shug'ullanishni boshlagan ko'pchilik bolalar 15-17 yoshga kelib yuqori natijalarni ko'rsata olmay sport bilan shug'ullanishni tashlab yuboradi;

amaliyot shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullanishni kechroq boshlash, erta boshlashdan afzalroq;

39-jadval

Sport turlari bo'yicha ixtisoslashish va mashg'ulotlar boshlashning me'yorlari.

Sport turi	Yoshi, yillar		SU. gacha o'rtacha sport staji
	boshlang'ich tayyorgarlik	ixtisoslashish	
1. Akrobatika	8-9	10-11	e-7,2 a-6,4
2. Badminton	10-12	12-14	-
3. Basketbol	10-12	12-14	-
4. Batut	9-11	11-13	-

5. Boks	12-14	14-15	5,8
6. Kurash (barcha turlari)	10-12	12-14	5,7
7. Suv polosi	10-12	12-14	7,5
8. Voleybol	10-12	12-14	e-8,5 a-8,0
9. Velosiped(trek, shosse)	12-13	14-15	e-6,5 a-4,5
10. Sport gimnastikasi:			
- o'g'il bolalar	8-9	10-11	7,7
- qiz bolalar	7-8	9-10	6,8
11. Badiiy gimnastika	7-8	9-10	7,3
12. Akademik eshkak eshish	10-11	12-13	e-5,2 a-5,2
13. Kanoe va baydarkada eshkak eshish	11-13	13-15	-
14. Ot sporti	11-12	13-14	-
15. Konkida yugurish	10-12	12-13	e-6,8 a-5,5
16. Yengil atletika	10-12	13-14	e-5,8 a-5,5
17. Chang'ida uchish	9-11	12-13	e-7,7 a-7,6
18. Chang'i ikki kurashi	9-11	11-12	-
19. Tog' chang'isi sporti	8-10	10-12	-
20. Traplindan sakrash (chang'i)	9-10	12-13	-
21. Yelkanli sport	9-11	11-13	-
22. Suzish	7-8	8-10	e-5,3 a-4,4
23. Suvga sakrash	8-10	10-12	-
24. Qo'l to'pi	10-12	12-14	-
25. Chana sporti	11-13	13-15	-
26. O'q otish sporti	11-13	13-15	-
27. Zamonaviy beshkurash	10-12	12-14	6,8
28. Kamondan o'q otish	11-12	13-14	-
29. Tennis (katta)	7-9	9-11	e-9,0 a-6,2
30. Stol tennisi	7-9	9-11	-
31. Og'ir atletika	13	14-15	7,6
32. Qilichbozlik	10-12	12-14	-
33. Figurali uchish	7-9	9-11	5
34. Futbol va shaybali xokkey	10-11	12-13	8
35. To'pli xokkey	10-11	11-12	12

40-jadvalda bolaning sportni suzish turiga loyiqiligini morfologik ko'rsatkichlari ko'rsatilgan.

Suzish mashg'ulotlari uchun 10-12 yoshli bolalarni tanlashda maqbul ko'rsatkichlari. (N. J. Bulgakov bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Tana uzunligi, sm.	164,4 - 174,4	162,2 - 173,3
Qo'l uzunligi, sm.	72,3 - 77,9	71,5 - 77,8
Kaft uzunligi, sm	18,4 - 16,0	18,0 - 18,6
Yelka kengligi, sm.	35,6 - 40,4	34,9 - 40,0
Tos kengligi, sm.	25,0 - 30,6	24,1 - 30,1
Ko'krak qafasi aylanasi, sm.	84,4 - 91,9	84,1 - 91,0
Yelkaning aylanasi, sm.	28,4 - 30,0	27,3 - 29,5
Tana og'irligi, kg.	44,5 - 52,4	44,3 - 51,1
Bo'g'imlarning harakatchanligi, grad.		
- yelkada	147,0 - 163,0	144,0 - 156,0
- to'piqda	175,0 - 205,0	174,0 - 205,0

Sprtning har bir turida o'zining ideal antropometrik ko'rsatkichlariga ega sportchilar bo'lib ularning eng yuqori natijalariga erishishga yordam beradi. Suzuvchilarning jismoniy rivojlanishini ko'rsatkichi velosipedchilarnikidan farqlanadi (41-jadval).

Yosh bolada boshlang'ich tanlovda ish qobiliyati va sport natijasi aniq javob berolmaydi.

Velosiped sporti mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlashda maqbul antropometrik ko'rsatkichlari. (N. J. Bulgakov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	12 yosh	13 yosh	14 yosh
Tana uzunligi sm.	155-165	161-177	167-182
Tana og'irligi kg.	45-61	49-65	55-71
Ko'krak qafasi aylanasi sm.	75-85	78-90	81-90

Ikkinchi va uchinchi bosqichlarida tanlov va orientasiya.

Tanlovning 2-bosqichida sportning morfologik, funksional, jismoniy,

texnik-taktik va ruhiy qobiliyatlarini aniqlash vazifasi qo'yiladi. Uning yuqori natijalarni egallashga intilishi va sportda samarali takomillashuvga erishishi aniqlanadi. Ushbu vazifani bajarish antropometrik, funksional, ruhiy va pedagogik usullar kompleksi bilan yechiladi. Bunda sportchining rivojlanishi istiqboli va genetik tuzilishi hisobga olinadi (42-jadval).

42-jadval.

Insonni nasldan o'tuvchi bazi morfologik belgilari.

Morfologik ko'rsatkichlar	Nasldan %
Tana: qo'l va oyoqlar uzunligi	85-90
Tana, yelka, bilak, son va boldir uzunligi	80-85
Tana og'irligi, tos va son, yelka suyagi va tizza kengligi	70-80
Yelka, boldir va bilak kengligi	60-70
Bilak, to'piq, son, boldir, yelka, qo'l, bo'yin, bel, dumbalar aylanasi	60 va kamroq

Oyoq muskullarining kuch imkoniyati tana uzunligi va og'irligi bilan mos kelganida ahamiyatga egadir. Tanlovda sportchining aerob imkoniyati ko'rsatkichlari ham katta ahamiyatga egadir (43-jadval).

43-jadval

16-17 yoshli kelajagi bor sportchilarda aerob imkoniyatlarning ko'rsatkichlari. (V.N. Platonov, 2004)

Ixtisosligi	O'pkaning tiriklik sig'imi, ml	Kislorodning maksimal ehtiyoji, ml/kg/min	Kislorodning maksimal ehtiyoji, l/min	O'pkaning tiriklik ko'rsatkichi ml/kg
Velosipedchilar	4600-5000	54-58	3,5-4,3	70-75
Suzuvchilar	4800-5200	54-58	3,4-4,2	70-75
Chang'ichilar	4400-4800	56-60	3,2-4,0	75-80

Ba'zi morfofunktsional ko'rsatkichlarning har xil sport turlaridagi natijalarga ta'siri. (V.N. Platonov, 1987)

Sport turi	Kuch	Chidamlilik	Tana tuzilishi	Egiluvchanlik	Koordinasiya	Tezlik	Vestibulyar barqarorlik
Suvga sakrash	1	1	3	3	3	1	3
Masofaga suzish:							
- qisqa	3	1	2	2	1	2	0
- uzoq	2	3	2	3	1	0	0
Masofaga yugurish:							
- qisqa	2	1	3	1	1	3	1
- uzoq	1	3	3	2	1	2	1
Boks	3	3	1	1	2	3	1
Dzyudo	3	2	1	2	2	3	2
Qilichbozlik	2	3	1	2	3	3	2
Sport gimnastika	3	2	3	3	3	1	3
Stol tennis	1	2	1	1	2	2	1
Gandbol	2	2	1	2	3	2	1
Xokkey	2	2	2	1	3	2	1
Futbol	2	3	2	2	3	3	2

Izoh: 0- ta'siri yo'q, 1- ahamiyatsiz ta'sir, 2- o'rtacha ta'sir, 3- ahamiyatli ta'sir.

Jismoniy sifatlarining rivojlanishi morfofunktsional ko'rsatkichlar bilan mos kelishi sportning turli xillarida natijalarni oldindan aytish mumkin bo'ladi.(44-jad.)

Sport tanlovining ikkinchi va uchunchi bosqichlari muhim hisoblanadi: oldindan trenirovkani har tomonlama tahlil qilish; sport natijalariga erishish tempi; rivojlanishning jismoniy va taktik-texnik ko'rsatkichlari;

Kichik va o'rta hajmdagi trenirovka hisobiga yuqori sport natijalariga erishgan sportchilarga ko'proq e'tibor beriladi.

To'rtinchi va beshinchi bosqichlarida tanlov va aniqlash.

Ushbu bosqichning vazifasi:

- 1) sportchini yuqori darajadagi natijalariga erisha olishini aniqlash;
- 2) muhim musobaqalarda muvaffaqiyatli va barqaror chiqishlarning darajasi;
- 3) katta yuklamali trenirovka dasturini bajara olish imkoniyatlari;
- 4) katta va muhim yuklamalarga samarali moslasha olish;
- 5) maxsus tayyorgarlikni rivojlanganlik darajasi;
- 6) texnik-taktik tayyorgarlikning har xil tomonlari;
- 7) sportchining shaxsiy va ruhiy sifatlarini baholash va uni ruhiy barqarorligini darajasi;
- 8) sport natijasini o'sishiga ta'sir etuvchi kasalliklarning yo'qligi;
- 9) muhim musobaqalarda sportchining yuqori natijalarni ko'rsata olish imkoniyati;

Jamoa ishtirokchilari uchun eng muhimi morfofunktsional va sport ko'rsatkichi emas, balki ulardan qaysilari jamoa harakatlarini effektiv bajara oladiganlari, shaxsiy qiziqishlarini jamoa yutug'i uchun qurbon qila olishi (himoya, hujumchi, yarimhimoyachi va hokazo).

Readaptasiya bosqichida aniqlash.

Readaptasiya bosqichida sportchining funksional va adaptasion imkoniyatlari baholanadi, agar patologik o'zgarishlar bo'lmasa klassik, erkin, dzyudo va sambo kurashchilariga faxriylar sportiga o'tish taklif etiladi, mashg'ulotlarni barqarorlashgan tartibda o'tkaziladi, musobaqalar oldidan rivojlantiruvchi rejim bo'lishi mumkin. Sport o'yinlari turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilari uchun (futbol, voleybol, basketbol, gandbol, xokkey, katta tennis), qisqa va o'rta masofaga yugurish (yengil atletika) bilan shug'ullanish foydalidir (3-5 ming *m.*). Siklik sport turlari sportchilari uchun: sportcha yurish, 5-10 ming *m.*ga yugurish, suzuvchi va eshkakchilar sport

o'yinlari bilan shug'ullanish foydalidir (basketbol, voleybol, futbol). Sportning intellektual turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun (shashka, shaxmat, brij va hokazo) fitnes, suzish, sportcha yurish va o'rta masofaga yugurish turida trenirovkaning aerob rejimida shug'ullanish taklif etiladi.

Bob bo'yicha xulosalar

Tanlash muammosining murakkabligi uning ko'p qirraliligidadir. U pedagogik, iqtisodiy, axloqiy, metrologik va boshqa jihatlariga ega.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi tanlov shaxsning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlaydi, tanlagan sport turi bilan shug'ullanishini va yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini aniqlaydi. Tanlash muammosida hal qiluvchi rolni pedagogik kuzatishlar va eksperimentlarga berish kerak. Ishonchli tanlov yo'qligi sababli, o'smirlarning axloqi va irsiy fazilatlarini hisobga olish masalalari alohida ahamiyatga ega.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi orientasiya shaxs o'z imkoniyatlariga optimal darajadagi sport turini tanlashiga yordam beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida o'zining optimal yosh va shug'ullanganligi, tayyorgarligini xarakteristikasi bor, ularni bajara olishi sport mahoratiga kafolat bo'la oladi.

Yosh haqidagi (yosh chegaralari) masalaga ehtiyotkorlik bilan yondoshmoq kerak, chunki mashhur sportchilarning katta foizi ko'rsatilgan chegaralarga kirmagan.

Dastlabki sport ixtisoslashuvi bosqichida orientirlash bo'yicha tanlov uzoq muddatli jarayon bo'lib, uning vazifasi sportchilarning balog'at yoshida yuqori sport natijalariga erishishini belgilaydigan potensial qobiliyatlarni (jismoniy sifatlar va ruhiy jarayonlar) aniqlashni yanada bashorat qilishdir.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchilarni tanlash va orientasiya.

1. Sportda tanlov nima?
2. Sportda tanlovning asosiy tavsiflari.
3. Sportda orientasiya nima?
4. Sportda orientasiyaning asosiy tavsiflari.
5. Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tanlov va orientasiyaning texnologiyasi.
6. Ko'p yillik tayyorgarlikning umumtayyorlov bazali bosqichida tanlov va orientasiyaning texnologiyasi.
7. Ko'p yillik tayyorgarlikning maxsus tayyorlov bosqichida tanlov va orientasiyaning texnologiyasi.
8. Ko'p yillik tayyorgarlikning individual qobiliyatli amalga maksimal oshirish bosqichida tanlov va orientasiyaning texnologiyasi.
9. Ko'p yillik tayyorgarlikning natijalarni saqlab qolish bosqichida tanlov va orientasiya texnologiyasi.
10. Ko'p yillik tayyorgarlikning readaptasiya bosqichida tanlov va orientasiya texnologiyasi.

Amaliy vazifalar.

1. Sportchining ba'zi turlari bilan shug'ullanishning yoshini qulay vaqtini farqini nima bilan tushuntiriladi?
2. Boshlang'ich tayyorlarlik, ixtisoslashish va sport bilan uzoq vaqt shug'ullana olishning yosh farqida qanday qonuniyatlar yotadi?
3. Sportning har xil turlarida inson tanasining analitik o'ziga xosligini modelini qurish va qonuniyatlarni tushuntirish.
4. Sportning har xil turlarida aerob imkoniyatlarini modelini tuzish va qonuniyatlarini tushuntirish.

5. Sportning har xil turlarida morfofunktsional ko'rsatkichlarini modeli kurish va qonuniyatlarini tushuntirish.

Referatlar uchun mavzular.

1. Tanlov talablarining o'ziga xosligi (sport turida).

Mustaqil izlanish ishlari uchun mavzular.

1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlovning yosh modeli (sport turi)

2. Sportchi organizmining rivojlanishini yosh chegaralari va o'ziga xosligi orasida ziddiyatlar.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

2. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

3. L.P.Matveyev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. Fizkultura i sport. 1991.

4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

5. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

XVII BOB. SPORTDA BASHORAT QILISH, MODELLASHTIRISH, REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

Sportda bashorat qilish – obyektiv qonuniyatlarni bilish va uning holati haqiqatini dialektik tahlil qilish asosida sportning rivojlanish istiqbollarini (barcha xilma-xilligida) ilmiy bashorat qilish.

Modellashtirish jarayonida modellardan foydalanish mumkin bo'lgan masalalarni o'rganish, ularni qo'llash yo'llari va mumkin bo'lgan cheklavlarni aniqlash kerak; modelning batafsillik darajasini, ya'ni modelga kiritilgan parametrlar sonini, ular o'rtasidagi bog'liqlik xarakterini va tizimdagi boshqaruv harakatlarining turlarini aniqlash; simulyatsiya vaqtining uzunligini aniqlang.

Sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish texnologiyasi - bu ma'lum bir vaqt uchun aniq vazifalarni, eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, materiallarni tanlash, joylashtirish va ulardan foydalanish tartibini belgilaydigan uslubiy va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar to'plamidir.

Sportda hisobga olish sport mashg'ulotlarini samarali rejalashtirishning eng muhim shartlaridan biridir. Bu amalga oshirilgan ishlar natijalarini, rejalashtirilgan ko'rsatkichlar haqiqatini ko'rish imkonini beradi.

18.1. Sportda bashorat qilish

Bashorat qilish jismoniy tarbiya va sportni, xususan, aholining barcha yosh va ijtimoiy guruhleri o'rtasida uyushqoqlik bilan, tizimli rivojlanishining zarur sharti bo'lib, u oldindan taxmin qilish imkonini beradi. Bashorat qilish - bu obyektning rivojlanish tendensiyalarini tahlil qilish asosida uning rivojlanishi uchun bashorat qilishni shakllantirishga qaratilgan insonning kognitiv faoliyatining bir turi. Bashorat qilish quyidagi usullarga asoslanadi: kuzatish, tahlil qilish, intuitiv bashorat va boshqalar. Umuman olganda, bashorat qilish usuli intuitiv bashorat (sezgi) hisoblanadi.

Sportda bashorat qilish - bu mavjud tajriba va o'tmishda sodir bo'lgan shunga o'xshash hodisalar haqidagi bilimlarga asoslanib, kelajakdagi tendensiyalar, istiqbollar va hodisalarni ilmiy bashorat qilish shakli. Sportda oldindan ma'lumot berish – tendensiyalari oldindan bilishning ilmiy shakli, egallagan tajriba asosida va bosqichlarini oldin bilib o'tganligi asosida bo'ladi. Oldindan ma'lumot berish ekstropolyasiya usulidan foydalanali – voqeaning ma'lum tomoni asosida, uning boshi, boshlang'ich holatini bilishda yaxlit jarayon yoki uning tugashi haqida xulosalar qilinadi.

Sportni bashorat qilish obyekti Olimpiya o'yinlarida mamlakatlar o'rtasidagi kuchlar muvozanatini o'rganish bo'lib, uning barcha elementlarini birlashtirgan tizimni tashkil etuvchi omil hisoblanadi.

Sportni bashorat qilishning vazifalari: Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida, Qit'alarda, mamlakatda jamoa (sportchi)ning chiqishlari uchun maqsadlarni belgilash; ularga erishishning eng yaxshi usullari va vositalarini topish; belgilangan maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan resurslarni aniqlash.

Bashoratlar vaqti bo'yicha quyidagicha bo'ladi: qisqa vaqtli (kelgusi musobaqalarda chiqishlar, kunlar), o'rtacha vaqtli (haftalar, oy), uzoq muddatli (1-4 yil), haddan tashqari uzoq muddatli (6-20 yil). Bashoratning ishonchligi u kattalashgan sari pasayadi, chunki mo'ljallangan natijani bajarish uchun shartlari soni ko'payadi.

Bashorat qilishtirish quyidagilarni tekshiradi:

Sportning kelajakda keng ma'noda rivojlanishining tendensiyasi.

Sportning alohida turining kelajakda rivojlanishi tendensiyasi.

Sport tayyorgarligini tizimini, texnikasini va taktikasini, sport natijalari va rekordlarining rivojlanish tizimini istiqboli.

Alohida sportchi tomonidan sport mahorati va yuqori ko'rsatkichlariga erishishni o'sishini istiqboli.

Bashorat qilishtirish sportda usullar kompleksiga asoslanadi:

Ekstrapolyatsiya – dastlabki holatni bilish asosida bashorat qilishtirish.

Modellashtirish (trenirovka va musobaqa jarayonini, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik taktik harakatlarni takomillashtirish).

Ekspert baholash –rivojlanishning turli tomonlarini kompleks ko'rsatkichi.

Ko'rinishni oxirgi paytdagi rivojlanishini dinamikasi (natijani, texnikani, taktikani va boshqalarni).

Sportda bashorat qilishtirish bo'limlarga ega:

Qisqa muddatli (bir necha minutdan, bir necha soat va bir necha kun), trenirovka va musobaqadagi vazifalarni hal qilish bilan bog'liq. Sportchining organizmini funksional holatini o'zgarishlarini oldindan ko'ra olish taklif etiladigan yuklamalarga, raqibning texnik – taktik harakatlariga nisbatan yo'naltirilgan. Qisqa muddatli bashorat qilish operativ va joriy nazorat ko'rsatkichlariga tayanadi.

O'rtacha muddatli (haftalar, oylar) shug'ullanganlikning rivojlanish tempining eng ehtimolli aniqlanishi bilan bog'langan, mashg'ulotni mikrosikllar, davrlar va bosqichlarda qurishda vosita va usullardan foydalanish. O'rtacha vaqtli bashorat qilish quyidagilarni ko'zda tutadi:

texnik – taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarlikning shakllanishini o'ziga xosligini aniqlash;

sport mahoratini turli tashkil etuvchilarga adaptatsiya va dezadaptatsiyani rivojlanishini bashorat qilishda qo'llash;

yaqin orada bo'lib o'tadigan va muhim musobaqalarda samarali rejimni qo'llash va musobaqa faoliyatini kuchlarini bo'lib chiqish;

musobaqadagi mumkin bo'lgan raqiblarni aniqlash va ularning tavsifi.

Uzoq muddatli (1-4 yil) bashorat qilisht sport tanlovini optimallashtirishga, sportchilarning musobaqalarda ishtirok etishga

tayyorlashga yo'naltirilgan. Quyidagi vazifalar hal etiladi:

istiqbolli sportchilarni tanlash;

sportning aniq turida, disiplinasida yoki ampulasida yuqori natijaga erishishga sportchini yo'naltirish (o'yinlarda);

sportchining individual o'ziga xosligini hisobga olib musobaqa faoliyatini istiqbolli texnik - taktik modeliga yo'naltirish;

mashg'ulot jarayonining optimal tuzilmasini, yuklamalar dinamikasi va yo'nalishini, sport mahoratining tayyorgarligining ehtimollik tarkiblarini aniqlash;

raqib uchun kutilmagan samarali texnik qarorlarni tanlash (murakkab koordinatsion turlar, yakkakurashlar, o'yinlar);

asosiy raqiblar tarkibini aniqlash, ularning texnik-taktik qurollanganligini o'rganish, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini, musobaqa faoliyatini o'ziga xosligini bilish;

bo'ladigan musobaqalarning shartlari va tartibini o'rganish (iqlim, hakamlikni o'ziga xosligini, sport jihozlari va anjomlarini);

musobaqa g'olibining sport natijasini va uning tayyorgarligi xususiyatlarini aniqlash.

Eng uzoq muddatli (6-20 yil va undan ortiq) bashorat qilish quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

jahonda sportning rivojlanishini umumiy tendnsiyalarini aniqlash, jamiyat hayotida uning rolini o'zgarishlari, Olimpiya harakatlarining rivojlanishini istiqbollari;

sportchilarni tayyorlash usulini takomillashtirishning tendensiyalari;

musobaqa faoliyatini strukturasi musobaqa qoidalari va hakamlikning o'zgarishini tendensiyalari;

sportchini musobaqaga tayyorlashda va o'tkazishda moddiy texnik ta'minotini takomillashtirishning tendensiyalari;

sportda tiklash jarayonlarini, sportda uzoq yil bo'lishni, tibbiy-biologik va ruhiy-pedagogik ta'minlash va nazoratning jarayonlarining takomillashuvini tendensiyalari;

Ko'rsatilgan yo'nalishda ilmiy bashorat qilish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

mamlakatda va uning hududlarida sportni samarali rivojlantirish;
moddiy va moliyaviy resurslarni sport va dissiplinalarni rivojlantirishning eng istiqbolli yo'nalishlariga jamlash;

zarur malakali kadrlarni oldindan tayyorlash;
sport faoliyatini hududlar va mamlakatda tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;

hakamlarni tayyorlash tizimini, musobaqalar qoidalarini va hakamlikni takomillashtirish;

sport anjomlari va jihozlarini takomillashtirish qaysi yo'nalishlarda amalga oshirilishini belgilash;

sportchilar va murabbiylar mehnatini rag'batlantirish;

ilmiy tadqiqotlarni trenirovka jarayoni va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishni ta'minlaydigan eng istiqbolli yo'nalishlarga jamlash.

18.2. Sportda modellashtirish

Model - bu sportda yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilish kerak bo'lgan namuna, ideal. Morfologik va funksional xususiyatlarni va mashg'ulotlar turlarini matematik jihatdan o'rganish muayyan sportchi yoki jamoaning modeli va ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarni solishtirish va aniqlash, model xususiyatlariga erishishga qaratilgan sport mashg'ulotlari rejasini ishlab chiqish imkonini beradi.

Sportchining rivojlanishi, holati va tayyorgarligining turli jihatlari

modellashtirilgan: morfofunktsional, jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va musobaqalashuv. Individual, guruhli va umumlashtirilgan modellashtirish turlari mavjud.

Model (fran. *model* – o‘lchov, namuna) – obyekt, ko‘rinish yoki jarayonning namunasi.

Chempionlar tanasining tuzilishini matematik parametrlarini tuzilishi (antropometrik ko‘rsatkichlarining xarakteristikasining modellashtirilishi).

Yuqori malakali sportchilarning musobaqa tayyorgarligining turli ko‘rsatkichlari (musobaqa faoliyatini tavsiflarini modellashtirish).

- Yuqori sport ko‘rsatkichlariga ta‘sir etuvchi trenirovka jarayoni va trenirovkadan tashqari omillarni tahlili (mashg‘ulot jarayoni strukturasi xarakteristikalarini modellashtirish).

Morfologik va funksional ko‘rsatkichlarning boshlang‘ich holati tavsiflarini va tayyorgarlik darajasining matematik tuzilishi (champion modeli bilan solishtirish, boshlang‘ich va chempion model o‘rtasidagi farqni topish va qurish maqsadida boshlang‘ich holat tavsiflarini modellashtirish).

Yuqori sport natijalariga erishish maqsadida mashg‘ulot jarayonini tuzish (boshlang‘ich darajadan chempionlik modeliga erishish). Modellar mashqlar, mashg‘ulotlar, mikrosikl, mezosikl, makrosikllar darajasida tuziladi.

“Champion” model xususiyatlariga ega bo‘lgan holda, ularni sportchilarning xususiyatlari bilan taqqoslash, tanlash va bashorat qilishni amalga oshirish mumkin. Modellashtirish jarayonida quyidagilar zarur:

Sporda operativ, joriy va bosqichli nazoratini vazifalarini amalga oshirib modellashtirishni amalga oshiriladi.

Mashg‘ulot jarayoning turli tuzilmalarini modellashtirishni o‘tkazish davr, bosqich va sikllarda mos o‘tkaziladi.

Modelning batafsillik darajasini, ya‘ni modelga kiritilgan parametrlar sonini, alohida ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik xarakterini aniqlang.

Qo'llaniladigan modellar uchun vaqt chegaralarini aniqlashtirish va takomillashtirish tartibini belgilash.

Modellarni tuzishning 3 ta darajasi bor.

Umumlashtirilgan modellar katta guruh sportchilarning ma'lum yoshi, jinsi, ixtisosi, toifasi va sport stajining o'rtacha ko'rsatkichini xarakterlaydi. Bu darajadagi modellar umumiy orientirlashgan xarakterga ega va mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini umumiy qonuniyatlarini aks etadi. Bu modelning kamchiligi individual yondoshishning yo'qligi.

Guruhli modellashtirish uncha katta bo'lmagan sportchilar guruhini tekshirishga asoslangan (championlar va rekordchilar elitasi) yoki sportning aniq turida championlar jamoasi. Misol sifatida jamoaning texnik – taktik harakatlarini modelini tuzish, kurashchi sovrindorlarning musobaqa faoliyatini modellarini ko'rsatish mumkin.

Guruhli modellashtirishning kamchiligi sportning yakka turlarida individual yondoshishning yo'qligi.

Individual modellashtirish bitta sportchini o'rganish, uning musobaqadagi muvaffaqiyatini, mashg'ulot jarayonini bashorat qilish imkonini beradi. Individual modellashtirish ma'lum bir sportchiga asoslanadi va u o'z sport faoliyatida intiladigan "champion" modeli bilan taqqoslanadi.

Individual modellarni qurishda sportchining iqtidorini, uning moslashish va kompensatsiya qobiliyatlarini, ruhiy sifatlarini har tomonlama o'rganishga alohida e'tibor berish kerak. Individual modellashtirishning kamchiliklari – mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatning muntazam xususiyatlarining yo'qligi. Shuni bilish kerakki, ko'pincha ba'zi championlar va rekordchilarning modellari yuqori malakali sportchilarning umumlashtirilgan, guruhli va individual modeli bilan mos kelmaydi va ularga zid keladi.

Sport amaliyotida uchta modelni tekshiriladi va quriladi (umumlashtirilgan, guruhli va individual) va ularni taqqoslash analizi

o'tkaziladi, uning asosida trenirovka jarayoni va musobaqa faoliyati rejalashtiriladi, aniq sportchi yoki jamoaniki. Mashg'ulot jarayonini modellashtirayotganda organizmning adaptatsiyasini va tiklanishini hisobga olish zarur. Mashg'ulot jarayonini modelini ishlab chiqish o'z ichiga makrosikl va davrlarni olib, bosqich nazorati ko'rsatkichlariga tayanadi. Mezosikllar modeli joriy nazorat ko'rsatkichlariga tayanadi, mikrosikl modellari, alohida trenirovka va mashqlarniki esa operativ nazoart ko'rsatkichlariga tayanadi.

Eng keng tarqalganlari:

musobaqa faoliyati modellari;

sportchi yoki jamoaning tayyorgarligi modeli;

morfofunktsional modellar;

musobaqa faoliyati va tayyorgarligining individual modellari;

Musobaqa faoliyati modellarini shakllantirishda nisbatan mustaqil bo'lgan eng muhim va informatsion ko'rsatkichlar ajratiladi. Turli uslubdagi suzuvchilarning umumlashtirilgan va individual modellarining musobaqa faoliyatining qiyosiy tavsiflari 45-jadvalda keltirilgan.

45-jadval

100 m ga suzuvchilarning umumlashtirilgan va individual modeli.

Suzish stili	Modeli	Natija sek.	Start uchastkasi sek.	Burulish uchastkasi s.	Tezlik m/s
Erkin	Umumlashgan	54,0	3,922	7,956	1,781
	Individual	48,0	3,652	7,076	2,010
Orqaga	Umumlashgan	59,0	4,962	9,076	1,666
	Individual	54,5	4,270	8,026	1,742
Brass	Umumlashgan	1,08,0	4,076	10,114	1,394
	Individual	1,01,0	3,130	8,854	1,525
Delfin	Umumlashgan	58,0	4,018	8,884	1,642
	Individual	52,0	3,696	7,678	1,876

Har bir sport turi modellarning o'ziga xos xususiyatlariga ega, agar

100 metrda suzishda musobaqa modeli sprint masofalariga xos ko'rsatkichlarni - tezlik ko'rsatkichlarini aks ettirsa, velosipedda (46-jadval) ko'rsatkichlar chidamlilik va tejamkorlikka yo'naltirilgan bo'ladi.

46-jadval

Yuqori malakali velosipedchilarning tayyorgarligini funksional modellarini umumlashgani. (V.S.Mishenko, 1984)

Ko'rsatkich %	Shosse (jamoalari)	Trek (gidchilar)
Quvvati%	40-50	30-40
Imkoniyatni amalga oshirish darajasi %	4-5	10-15
Tejamligi %	8-10	7-9
Funksional barqarorligi %	30-40	24-30
Harakatchanlik %	6-8	15-20

Sport o'yinlarida musobaqa faoliyatini modelini asosiy ko'rsatkichi texnik –taktik harakatlarning samaradorligidir.

Turli xil dissiplinalar bo'yicha sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlarining qiyosiy modellari asosan sportchining ixtisosligini aniqlaydigan eng muhim ko'rsatkichlarni ochib beradi.

18.3. Sportda rejalashtirish va hisobga olish

Rejalashtirish va hisobga olish sportchilarni tayyorlashni samarali boshqarish shartlaridan biri hisoblanadi.

Rejalashtirish - sport mashg'ulotlarining ma'lum bir davri uchun muayyan vositalar va usullar tizimini ishlab chiqish. Uzoq muddatli rejalashtirish sportchi yoki jamoaning rivojlanish (tayyorligi) darajasiga qarab vaqti-vaqti bilan joriy va operatsion rejalashtirish bilan tuzatiladigan uzoq muddatli tayyorgarlik davri uchun tuziladi.

Rejalashga asos qilib o'quv dasturi olinadi. Uning asosida sportchining o'ziga xosligi va toifasini hisobga olgan holda sport tayyorgarligining individual dasturi tayyorlanadi.

Sportda hisobga olish sport mashg'ulotlarining rejalashtirilgan va tugallangan materialini qiyosiy tahlil qilish, dasturdan chetga chiqish sabablarini aniqlash va bartaraf etish uchun amalga oshiriladi.

Rejalashtirish o'z ichiga rejalarni ishlab chiqishni va trenirovka jarayonini tashkiliy tadbirlarini va bajarishni nazoratini qamrab oladi. Rejalashtirish bosqichlari:

birinchi – tayyorgarlikni sportning yaxlit va alohida turlarini kelajakda rivojlanishining obyektiv prognozlarini tashkil etish;

ikkinchi – tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari bo'yicha rejalarni, muammolarni, aniq vazifalarni asosiy yo'nalishini aniqlash;

Istiqbolli, joriy va operativ rejalashtirishlar mavjud.

Istiqbolli rejalashtirish (2 yildan 15 yilgacha bo'lgan davr) moddiy-texnik bazaning rivojlanishi rejasini tuzish bilan, kadrlar tayyorlash, fanda yo'nalishlarni rivojlanishi bilan shug'ullanadi.

Joriy rejalashtirish (1 yilgacha bo'lgan davr) tayyorgarlikning yillik siklini va joriy yil prognozini rejalashtiradi.

Operativ rejalashtirish mikrosikllarni, alohida mashg'ulotlar va tadbirlarni rejalashtirish bilan bog'liq.

Rejalashtirishning maqsadlari:

Hujjat – rejalarni ishlab chiqish (o'quv dasturlar).

Bajaruvchilarning o'zini tutishini reglament (muassasalar, tashkilotlar, trener-murabbiylar, sportchilar).

Reja-vazifalarni amalga oshirish.

Rejalashtirishning predmeti:

Ommaviy, xaxira va yuqori natijalar sportni rivojlantirish.

Sportning moddiy texnik bazasini rivojlantirish (qurilmalar, jihojlar, trenajyorlar).

Trener-kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimini

takomillashtirish.

Aspirantura va doktoronturalarda fundamental va amaliy tekshirishlar va tadqiqotlar, ilmiy pedagogik kadrlarni tayyorlash va attestatsiyalash (nomzodlar, fan doktorlari), amaliyotga ilmiy yutuqlarni kiritish.

Musobaqalar tizimini takomillashtirish, sport hakamlarini tayyorlash.

Sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish (trenirovka va musobaqa jarayonlari).

Sportda ketma-ket va parallel rejalashtirish usullaridan foydalaniladi. Ketma-ket rejalashtirish usuli rejani bosqichli tayyorlashni ko'zda tutadi. Ular maqsad, vazifalar, vosita av usullarning yangiligi bilan ajraib turadi. Ketma-ket rejalashtirishga ko'p yillik rejalashtirish va tayyorgarlik (bosqichli rejalash) kiradi. Rejalashtirishning parallel usuli sportchilarni tayyorlashning rejalarini takrorlanishida uchraydi (joriy va operativ rejalash).

Sport mashg'ulotlaridagi asosiy hisobga olish hujjatlari mashg'ulotlar jurnali, mashg'ulot kundaligi, sportchilar, instruktorlar, sport hakamlari jurnali, sport maktabining ish yuritish jadvali, musobaqa bayonnomalari, shaxsiy varaqalar va jalb qilinganlarning tibbiy nazorat varaqalari hisoblanadi.

Mashg'ulot jurnali asosiy hisobga olish hujjatlaridan biridir. Sport maktablarining barcha bo'limlari uchun u yagona shaklga ega bo'lishi kerak. Sport maktabining har bir shug'ullanuvchisi mashg'ulotning sanasi, vaqti va davomiyligini qayd etadigan mashg'ulot kundaligini yuritishi shart; uning mazmuni, o'quv yuklamasining dozasi; musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijalari. Kundalikda belgilangan kun tartibiga qanday rioya qilinayotgani, tiklanish choralari qayd etiladi. Nazorat testlari (testlari) natijalari ham kundalikka kiritiladi. Tibbiy nazorat ma'lumotlari mashg'ulotlar dinamikasini baholash va amaliy mashg'ulotlar tizimining sportchilar salomatligiga qanday ta'sir qilishini baholash imkonini beradi.

Bob bo'yicha xulosalar

Sportda bashorat qilish. Kelajakda aniq shaxs tomonidan oliy sport natijasiga erishishini oldindan ko'rish ikoniyati, sportdp tanlash va orientatsiyani yaxshilashga, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda vaqt va mablag'dan tejash imkoniyatini beradi. Sportning ilmiy rivojlanishini oldindan bilish, yangi sport turlari paydo bo'lishini, turli xillarda texnika, taktika tayyorlash metodikasida rivojlanish tendensiyasini ko'ra olish, sportdagi yangi yo'qolishlar bo'yicha kadrlarni vaqtida tayyorlash jahon sportidan ortda qolmaslik imkoniyatini beradi.

Yuqori natijalar sportining rivojlanishini bashorat qilishda quyidagi omillarni hisobga olish kerak: jamiyatning tabaqalanishi, aholi soni va uning savodxonligi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, aholi jon boshiga milliy daromad, kaloriya iste'moli. Sport yutuqlarining o'sishini bashorat qilish iqtidorli yoshlarni tayyorlashni rejalashtirish, taklif qilingan natijalarga mos keladigan namunaviy xususiyatlarni aniqlash uchun zarurdir.

Modellashtirish aniq bir sportchi yoki jamoaning rivojlanish darjasini, tayyorgarligini taqqoslash imkonini beradi, qoloq va yaxshi rivojlanmagan tomonlarini aniqlab, trenirovka tizimini optimal rejalashtirib, mo'ljallangan natijaga erishiladi. Individual, guruhli va umumlashtirilgan modellar xarakteristikasi, aniq bir sportchining natijalarida solishtiriladi va loyihalaydi, farqlarni aniqlab ularni yo'qotish yo'llarini belgilaydi.

Sportda rejalashtirish va hisobga olish. Sport tayyorgarligining vosita va usullari ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalash tajribasiga asoslanadi, ularning asosida yosh va jinsiy rivojlanish dinamikasini o'ziga xosligi yotadi.

Joriy rejalashning hisobi va tahlili xato-kamchiliklarni vaqtida solishtirib ko'rib ularni to'g'rilashni imkonini beradi.

Seminarlarda muhokama qilish uchun mavzu va savollar.

Sportda bashorat qilishtirish.

1. Sportda bashorat qilishning vazifasi.
2. Sportda ilmiy bashorat qilishtirishning tavsifi.
3. Sportda ilmiy prognoz (oldindan aytish) turlari.
4. Sportda qisqa muddatli prognoz tavsifi.
5. Sportla o'rtta muddatli prognoz tavsifi.
6. Sportla uzoq muddatli prognoz tavsifi.
7. Sportla haddan tashqari uzoq muddatli prognoz tavsifi.

Sportda modellashtirish.

8. Sportda modellashtirish nima?
9. Sportda modellashtirishning qanday turlari bor?
10. Sportda individual modellashtirishning tavsifi.
11. Sportda guruhli modellashtirishning tavsifi.
12. Sportda umumlashtirilgan modellashtirishning tavsifi.

Sportda rejalashtirish va hisobga olish.

13. Sportda rejalashtirish nima?
14. Sportda rejalashtirishning asosi.
15. Sportda rejalashtirishning turlari va tavsifi.
16. Sportda hisobga olishning o'rni.
17. Sportda rejalash va hisobning o'zaro bog'lanishi.

Amaliy vazifalar.

1. Turli usulda suzuvchilarining qiyosiy modelini tuzish va qonuniyatini tushuntirish.
2. Velosipedchilar modelini tuzish va qonuniyatlarini tushuntirish.

3. Sport turida rejalash va hisobning reja-sxemasini ishlab chiqish (sport turini talaba tanlaydi).

Referatlar uchun mavzular.

1. Sportda prognoz tuzish bo'yicha obyektlar.
2. Sportda prognozning ishonchligini oshirish yo'llari.
3. Sportda modellash, prognoz va rejalashdagi o'zaro bog'liqlik.
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida dasturlarning qiyosiy tavsifi.
5. Sportning har xil turlarida dasturlarning qiyosiy tavsifi.

Mustaqil izlanish uchun mavzular.

1. Bashorat va uning spordagi amalga oshirilishning shartlari.
2. Bashorat qilishtirish usuli (sport turi).
3. Modellarini ko'rsatkichi va tavsifining tahlili (sport turida).
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o'quv dasturini optimizatsiyalash.
5. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida individual o'quv dasturlarini ishlab chiqish (sport turi).

Adabiyotlar ro'yxati.

1. A.A.Vasilkov Teoriya i metodika sporta. Darslik. Rostov na Donu.Feniks – 2008.

2. F.A.Kerimov., M.N.Umarov Sportda bashorat qilishtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent – 2005 y.

4. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

2. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

Nazorat uchun test savollari

1.Sport nazariyasida sport sohasiga ta'luqli bilimlar tizimi qanday asosiy funksiyalarni bajaradi?

- A. tavsiflovchi
- B. tartibga tushiruvchi
- C. bashorat qiluvchi, olingan natijalarni umumlashtiruvchi
- D. barcha javoblar to'g'ri

2.Sport nazariyasi o'zining asosiy funksiyalaridan tashqari qanday funksiyalari bilan farqlanadi?

- A. amaliy va metodologik
- B. tartibga tushiruvchi
- C. tavsiflovchi
- D. bashorat qiluvchi, olingan natijalarni umumlashtiruvchi

3.Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fani sifatida insonlarni sport bilan shug'ullanishining o'rganadi va o'rgatadi.

- A. umumiy vazifalarini
- B. umumiy maqsadlarini
- C. umumiy qonuniyatlarini
- D. to'g'ri javob yo'q

4.Qaysi sport guruhiga kiruvchi sport turlarida natijalar asosan sportdagi qo'llaniladigan vosita va uni boshqarishga bog'liq hisoblanadi?

- A. sport qurollaridan foydalanish turi
- B. model – konstruktorlik turi
- C. sportning atletik turlari
- D. sportning texnik turlari

5.Sportning siklik turlariga to'g'ri tarif berilgan qatorni toping.

- A. harakatlarning bir siklda takrorlanishiga asoslangan sport turlari
- B. harakatlarning har xil siklda takrorlanishiga asoslangan sport turlari
- C. harakatlarning o'xshash mashq texnikasiga asoslangan sport turlari
- D. to'g'ri javob keltirilmagan
- E.

6.Asiklik sport turlariga to'g'ri tarif berilgan qatorni toping.

- A. harakatlarning bir xil siklda takrorlanishiga asoslangan sport turlari.

B.bajarilishi davomida harakatlanish tartiblari va tabiati keskin o'zgarishi bilan tavsiflanadi.

C.sport turlarida g'olibni aniqlashda harakat tezligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

D. barcha javoblar to'g'ri.

7.Yuqori harakat faolligi bilan ajralib turadigan sport turlari berilgan qatorni toping.

A. avtosport, yugurish, suzish, og'ir atletika, eshkak eshish.

B.yugurish, suzish, og'ir atletika, eshkak eshish, bridj

C.suzish, og'ir atletika, eshkak eshish, velosiped

D. suzish, og'ir atletika, eshkak eshish, velosiped, ot sporti

8.Shaxmat, shashka, kompyuter o'yinlari, domino kabi o'yinlar sportning qanday turlariga kiradi?

A. sportning individual turlari

B.sportning intellektual turlari

C.sportning o'yin turlari

D. sportning model-konstruktorlik turlari

9.Natijalar vaqt bilan, masofa bilan, snaryadning massasi va aniq mo'ljal bilan o'lchanadigan sport turlari qaysi javobda keltirilgan?

A. futbol, xokkey, gandbol

B.yengil atletika, og'ir atletika, triatlon

C.gimnastika, akrobatika, figurali uchish

D. tennis, voleybol, badminton

10.Natijalar hakamlar tomonidan mashqlar (harakat faoliyati)ning murakkabligi va go'zalligiga ko'ra, ballar bilan aniqlanadigan sport turlarini belgilang.

A. futbol, xokkey, gandbol

B.yengil atletika, og'ir atletika, triatlon

C.gimnastika, akrobatika, figurali uchish

D. tennis, voleybol, badminton

11. Natijalar reglament bilan chegaralangan qat'iy vaqt davomida yig'ilgan ochko (urilgan gol)lar hisobiga aniqlanadigan sport turlari qaysilar?

- A. futbol, xokkey, gandbol
- B. yengil atletika, og'ir atletika, triatlon
- C. gimnastika, akrobatika, figurali uchish
- D. tennis, voleybol, badminton

12. Quyidagilardan sport tayyorgarlik tizimida uchraydigandan musobaqa turlarini ajrating. 1) nazorat; 2) aralash; 3) saralash; 4) chiqib ketish (olimpiya); 5) asosiy; 6) tayyorgarlik; 7) guruhli (aylanma); 8) yo'naltiruvchi.

- A. 1,2,4,7
- B. 2,4,7,8
- C. 2,5,7,8
- D. 1,3,5,6

13. Sportchining tayyorgarlik darajasini nazorat qilish maqsadida o'tkaziladigan musobaqa turini belgilang.

- A. tayyorgarlik musobaqalari
- B. saralash musobaqalari
- C. yo'naltiruvchi musobaqalar
- D. nazorat musobaqalari

14. Bellashuvda yutqazgan ishtirokchi (jamo) keyingi musobaqalardan chetlashtiriladigan musobaqa usuli qanday nomlanadi?

- A. olimpiya usuli
- B. aylanma usul
- C. gandikap usuli
- D. aralash usul
- E.

15. "U mashqlar tizimiga qurilgan va sportchining eng yuqori natijalarga erishishgacha bo'lgan tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayondir." - yuqorida ta'rifda qaysi atama haqida gap ketmodqa?

- A. jismoniy tarbiya
- B. jismoniy madaniyat
- C. sport faoliyati
- D. sport mashg'uloti

16. Sport trenirovkasining vositalariga mos bo'lgan mashqlarni birlashtiring. 1-umumiy, 2-yordamchi, 3-maxsus, 4- musobaqa. a-sport o'yinlari, b-tog'dan pastga yugurish, d) startdan 60 m masofaga yugurish, e) sparring.

- A. 1-b, 2-a, 3-d, 4-e
- B. 1-a, 2-b, 3-d, 4-e
- C. 1-e, 2-b, 3-a, 4-d
- D. 1-d, 2-b, 3-a, 4-e

17. Mashg'ulot jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirishga qo'llaniladigan usullarni belgilang.

- A. intervallik, uzluksiz, o'yin, musobaqa
- B. ko'rgazmalilik, uzluksiz, o'yin, musobaqa
- C. so'z, uzluksiz, o'yin, musobaqa
- D. uzluksiz, tushuntirish, o'yin, musobaqa

18. O'rgatish usullari (harakat faoliyatiga) va rivojlantirish usullari (jismoniy sifatlarni) qaysi metodning tarkibiga kiradi?

- A. qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usullariga
- B. ko'rgazmali usullarga
- C. musobaqa usuliga
- D. amaliy usuliga

19. Epchillik, topqirlik, tezkorlik, mustaqillik va tashabbuskorlik kabi fazilatlar va qobiliyatlarni yaxshilash imkonni beruvchi metodni aniqlang.

- A. musobaqa
- B. o'yin
- C. so'z
- D. ko'rgazmali

20. Musobaqa shartlarining murakkablashtirishda qo'llaniladigan vositalarni aniqlang.

- A. yakka kurashlarda bellashuvlar, janglar davomiyligining qisqarishi
- B. yengil atletikaning uloqtirish turlarida yengilroq snaryadlardan foydalanish
- C. siklik musobaqalarda qisqaroq masofalardagi musobaqalarni rejalashtirish
- D. sport o'yinlari bo'yicha kichikroq o'lchamdagi maydonlarda, raqib jamoada ko'proq o'yinchilar ishtirokida musobaqalar

21. Sport trenirovkasining xususiy tamoyillari keltirilgan variantni belgilang.

- a) chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik uzluksizligi
- b) sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi
- c) yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish alohidaligi
- d) yuklamalar o'zgarishining to'lqinsimon va variantlilik, mashg'ulot jarayonining asiklliligi kiradi

22. Har bir yangi faoliyatga o'rgatish qanday sifatlarga asoslanadi?

- A. texnikaga
- B. taktikaga
- C. chidamlilikga
- D. dastlabki yig'ilgan faoliyatga

23. Sport quyidagicha farqlanadi....

- A. bolalar sporti, ommaviy sport, zaxira sporti, yuqori natijalar sporti, fahriylar sporti
- B. sport ustaligiga nomzod, sport ustasi, halqaro toifadagi sport ustasi
- C. jismoniy tarbiya va sport
- D. umumjismoniy tayyorgarlik, kasb jismoniy tayyorgarligi

24. Siklik sport turlari qatorini aniqlang. 1. futbol 2. sportcha yurish 3. eshkak eshish 4. kurash 5. yugurish 6. uzunlikka sakrash 7. suzish 8. uloqtirish

- A. 1,2,4,7
- B. 2,3,5,6

- C.1,4,6,8
- D. 2,3,5,7

25.Odam o'z kuchi zaxirasini qanday talablar asosida yuzaga chiqarishi mumkin?

- A. minimal talab asosida
- B.o'rtacha talab asosida
- C.maksimal talab asosida
- D. submaksimal talab asosida

26.Imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish.

- A. sport tadbiri
- B.sport yig'ini
- C.sport mashg'uloti
- D. sport musobaqasi
- E.

27.Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlikning vujudga kelishi uchun katta hajmdagi turli vositalar va intensiv yuklamalardan foydalaniladigan mezosikl nomi.

- A. musobaqa oldi mezosikli
- B.rivojlantiruvchi mezosikl
- C.musobaqa mezosikli
- D. bazali mezosikl

28.Faoliyatni yuqori takomillashgan darajada egalab olish deganda nima tushuniladi?

- A. taktik masalani to'g'ri hal qilish
- B.texnik tayyorgarlik
- C.kam kuch sarflab maqsadga erishish
- D. qiyin koordinasion mashqlarni bajarish

29.Havotir, diskomfort, qo'rquv, xavotir olish, emosional asabiylashish yoki tormozlanish holati.

- A. ruhiy tanglik

- B. irodasizlik
- C. start oldi holati
- D. ekstrapolyasiya

30. Yillik tayyorgarlik sikli davrlarini ko'rsating.

- A. kichik, o'rta, katta
- B. musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan keyingi
- C. mikrosikl, mezosikl, makrosikl
- D. tayyorlov, musobaqa va o'tish

31. Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari mavjud:

- A. musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi
- B. sport-sog'lomlashtirish, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashq, sport mahoratini takomillashtirish, oliy sport mahorati bosqichi
- C. boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashq, sport mahoratini takomillashtirish bosqichi
- D. mikrosikl, mezosikl, makrosikl

32. Yuqori malakali va ma'lum bir sport turi bo'yicha bevosita sportchilar bilan o'quv mashq mashg'ulotlarini olib boruvchi, ularni sport turi bo'yicha sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlovchi mutaxassis

- A. sport turi bo'yicha trener
- B. trener instruktor
- C. jismoniy tarbiya o'qituvchisi
- D. mahalla faoli

33. Trenirovka mikrosikllari davomiyligi

- A. 3 haftadan 6 haftagacha
- B. 4 kundan 14 kungacha
- C. 1 oydan 6 oygacha
- D. 6 oydan 4 yilgacha

34. Sport formasida bo'lish faoliyati.

- A. kuchni anglatadi

- B.sport faoliyati turg'unligini
- C.mashqni
- D. jismoniy tayyorgarlikni

35.Shug'ullanuvchi organizmga jismoniy mashqni belgilangan hajmi - deyiladi

- A. yuklama hajmi
- B.motor zichligi
- C.jismoniy mashqlar yig'indisi
- D. jismoniy yuklama

36.Harakatni faqat ongli boshqara olish qobiliyati faqat bo'lib, unga bilim va tajribaga asoslanib erishiladi.

- A. malaka
- B.ko'nikma
- C.jismoniy mashq texnikasi
- D. jismoniy sifatlar

37.Sport toifalari keltirilgan qatorni aniqlang

- A. sport ustaligiga nomzod, grossmeystor
- B.I, II, III toifalar, sport ustaligiga nomzod va grossmeystorlikka nomzod
- C.sport ustasi va grossmeystor
- D. sport ustaligiga nomzod, sport ustasi, grossmeystorlikka nomzod, grossmeystor

38.Sportda bahslashish sa'nati

- A. jismoniy mashq texnikasi
- B.musobaqalashish
- C.sport texnikasi
- D. sport taktikasi

39.Trenerlik faoliyati qanday shakllarda amalga oshiriladi?

- A. individual va guruhli ish usuli shaklida
- B.musobaqalar va mashg'ulotlar shaklida
- C.individual va me'yor-talablar asosida
- D. mashg'ulot va dars shaklida

40. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunini yangi tahriri qachon qabul qilindi?

- A. 1992-yil 14-yanvar, O'RQ-513-son
- B. 2014-yil 5-sentabr, O'RQ-394-son
- C. 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son
- D. 2000-yil 5-may, O'RQ-76-II-son

41. Sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs.

- A. sport instruktori
- B. sport hakami
- C. sport tashkilotchisi
- D. sport murabbiyi

42. Harakatlarni erkin boshqarishidagi malaka nimaga bogliq?

- A. texnikaga
- B. taktikaga
- C. ko'nikmaga
- D. psixologiyaga

43. Texnik harakatlarni bajarilishining turg'unligini nima aniqlanadi?

- A. bajarilayotgan mashqlarning tomoshabopligi, go'zalligi va nafisligi bilan
- B. sportchining harakatlarini optimalligini ifoda etishi va minimal energiya sarf etib yuqori natija ko'rsata olishida
- C. texnika turlarini to'plamini soni va ularni sharoitga qarab operativ almashtirish bilan
- D. chalg'ituvchi faktorlarga qarshi tura olishi bilan

44. Asiklik sport turlari qatorini aniqlang. 1. futbol 2. sportcha yurish 3. eshkak eshish 4. kurash 5. yugurish 6. uzunlikka sakrash 7. suzish 8. uloqtirish

- A. 1,2,4,7
- B. 2,3,5,6

- C.1,4,6,8
- D. 2,3,5,7

45.Sportchini har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonlari.

- A. sportchining jismoniy ko'rsatkichlari
- B.sportchining amaliy tayyorgarligi
- C.musobaqa faoliyati natijalari
- D. sportchining integral tayyorgarligi

46.Aholi o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etuvchi va amalga oshiruvchi mutaxassis.

- A. trener
- B.trener instruktor
- C.jismoniy tarbiya o'qituvchisi
- D. mahalla faoli

47.Trenirovka mashg'ulotlarining kirish – tayyorlov qismining davomiyligi necha foizni tashkil qiladi?

- A. 5-10%
- B.8-12%
- C.10-20%
- D. 20-30%

48.Sport unvonlari keltirilgan qatorni aniqlang

- A. sport ustaligiga nomzod, grossmeystor
- B.I, II, III toifalar va sport ustaligiga nomzod
- C.sport ustasi va grossmeystor
- D. sport ustaligiga nomzod, grossmeystorlikka nomzod

49.Musobaqa davrining vazifasi.

- A. jismoniy sifatni rivojlantirish
- B.har tomonlama rivojlantirish
- C.musobaqada samarali qatnashishini ta'minlash
- D. umumiy chiniqtirish

50.Sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi

- A. jismoniy sifatlar
- B.sport faoliyati
- C.jismoniy mashqlar
- D. musobaqalar

51.Ishning katta umumiy hajmi va intensivlik bilan xarakterlanadi. Asosiy taktik-texnik vazifalarni o'rganishda, jismoniy, ruhiy va integral tayyorgarlikka organizmni adaptasiyalash maqsadida tayyorlov va musobaqa davrlarida qo'llaniladigan mikrosikl nomi.

- A. tebratuvchi
- B.zarbli
- C.musobaqali
- D. yaqinlashtiruvchi

52.Texnikani o'zlashtirish darajasi.

- A. boshlang'ich, asosiy, takomillashuv
- B.bilim, ko'nikma, malaka
- C.tayyorlov, asosiy, yakuniy
- D. past, o'rta, yuqori

53.Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish usullarini ko'rsating.

- A. so'z, ko'rsatish, tushuntirish usullari
- B.frontal usul, oqim usuli, guruh usuli, ketma-ket shug'ullanish usuli, aylanma trenirovka usuli
- C.onglilik, faollik, muntazamlilik, ketma-ketlik
- D. so'z, ko'rsatish, amaliy

54.Imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish.

- A. sport tadbiri
- B.sport yig'ini
- C.sport mashg'uloti
- D. sport musobaqasi

55. Jismoniy tayyorgarlik turlarini ko'rsating.

- A. yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika
- B. kuch, tezkorlik-chidamlilik, koordinasion qobiliyat
- C. o'quvchilarni, talablarini, qishloq aholisini tayyorlash
- D. umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik

56. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi.

- A. sport turi
- B. sport yig'ini
- C. sport mashg'uloti
- D. sport musobaqasi

57. Sport bo'yicha agentni vazifasi nimalardan iborat?

- A. sport musobaqalarini tashkillaydi va sportchini musobaqada ishtirokini ta'minlaydi.
- B. sportchini hujjatlari va hisob kitob ishlarini yuritadi.
- C. sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadi va musobaqalarga tayyorlaydi.
- D. sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadi, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradi.

58. Sport natijalarini obyektiv(I) va subyektiv(II) aniqlanadigan sport turlarini farqlang. 1) sportcha yurish 2) suvga sakrash 3) langar cho'p bilan balandlikka sakrash 4) figurali uchish 5) fristayl 6) kamondan otish 7) slalom 8) badiy gimnastika

- A. I - 4,5,6,7; II - 1,2,3,8;
- B. I - 2,3,6,8; II - 1,4,5,7;
- C. I - 1,3,6,7; II - 2,4,5,8;
- D. I - 2,4,5,7; II - 1,3,6,8;

59. Kuchli iroda natijasida "O'lik nuqta" holatini yengishi, fiziologik funksiyalarni rivojlanishi, ish qobiliyatini tiklanishi nima deb ataladi?

- A. adaptasiya
- B. "ikkinchi nafas"
- C. "sport formasi"
- D. tiklanish

60. Trenirovka mezosikllari davomiyligi

- A. 3 haftadan 6 haftagacha
- B. 4 kundan 14 kungacha
- C. 1 oydan 6 oygacha
- D. 6 oydan 4 yilgacha

61. Bir oz kuchsizroq sportchiga engillik yaratib musobaqa o'tkazish usuli

- A. gandikapa usuli
- B. doiraviy usul
- C. olimpiya usuli
- D. aralash usul

62. Chang'i(I) va konki(II) sportini farqlang. 1) bobsley 2) slalom 3) kyorling 4) biatlon 5) fristayl 6) short-trek

- A. I - 1,2,3; II - 4,5,6;
- B. I - 2,3,6; II - 1,4,5;
- C. I - 1,3,6; II - 2,4,5;
- D. I - 2,4,5; II - 1,3,6;

63. Bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

- A. sport qo'mitasi
- B. sport fedratsiyasi
- C. sport maktabi
- D. milliy olimpiya qo'mitasi

64. Musobaqa davrida trenirovka bosqichlariga bo'linadi.

- A. musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi
- B. mikrosikl, mezosikl, makrosikl
- C. musobaqa oldi va musobaqa
- D. rivojlantiruvchi va tiklovchi

65. Musobaqa o'tkazish usullarini ko'rsating.

- A. doira, olimpiya, aralash
- B. obyektiv, subyektiv, natija va ballar yig'indisi bo'yicha
- C. chempionat, turnir, spartakiada, olimpiada
- D. "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada"

66. Trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi darajasi sportchini qaysi tayyorgarligi darajasini bildiradi?

- A. sportchining ruhiy tayyorgarligi
- B. sportchining funksional tayyorgarligi
- C. sportchining amaliy tayyorgarligi
- D. sportchining integral tayyorgarligi

67. Sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichi

- A. sport taktikasi
- B. sport texnikasi
- C. sport natijasi
- D. musobaqalashish

68. Musobaqa nizomini kim tuzadi?

- A. musobaqa ishtirokchilari
- B. homiy
- C. bosh hakam
- D. musobaqa qatnashchilari

69. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodlarining asosini nima tashkil etadi?

- A. aniq harakat algoritmi

B. oldindan belgilangan qat'iy dastur va yuklama bilan dam olishni aniq normalash

C. dam olish oraliqlarini aniq normalash

D. yuklamani aniq dozalash (mikdorlash)

70. Quyidagilar ichidan o'yin metodiga xos xususiyatni toping?

A. o'ynda shug'ullanuvchilarni tez-texi almashtirish

B. o'yinni uzoq davom ettirish

C. ijodiy izlanish

D. o'yinda har xil sport anjomlaridan foydalanish

71. Qaysi tamoyil, jismoniy tarbiya jarayonidagi oldingi mashg'ulotni iziga tushirishini tahminlashni talab qiladi?

A. bajara olish (tushunarlilik)

B. dinamiklik

C. ko'rsatmalilik

D. uzluksizlik

72. Jismoniy tarbiyaning o'rgatish metodlari?

A. qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodi

B. takrorlash, ko'rsatish, o'rgatish

C. mustaxkamlash, takrorlash, baholash

D. so'z, ko'rgazmali, o'yin, musobaqa, qat'iy tartiblashgan mashqlar metodi

73. Jismoniy mashq yuklamalari muhim ish qobilyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%) ushbu yuklama kattalik mezonlari qoplamali qaysi turga mansub?

A. o'rta

B. sezilarli

C. kichik

D. katta

74. Yuklamani tashqi ko'rsatkichlari ko'rsatilgan qatorni toping? 1. mashq bajarish davomiyligi, 2. nafas olish hajmi, 3. takrorlash miqdori 4. harakat tezligi, 5. harakat tempi, 6. yurak urish tezligi

A. 1. 3. 4. 5

- B.2. 3. 5. 6
- C.1. 2. 3. 5
- D. 1. 3. 5. 6

75. Jismoniy yuklama qanday tushunchani bildiradi?

- A. jismoniy mashqlarni uzoq muddat davomida tezlik bilan bajarish
- B. jismoniy mashqlardan so'ng organizmning charchashini
- C. jismoniy mashqlarni uzluksiz charchoq holatigacha bajarish
- D. sportchi organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish miqdori yoki sonini

76.. Harakat malakasiga quyidagilarning qaysi biri mos keladi?

- A. harakat texnikasida bitta katta xato bor
- B. harakatni bir-ikki marta bajaradi, lekin uchinchisida katta xatoga yo'l qo'yadi
- C. harakat avtomatlashgan
- D. harakat texnikasida ahamiyatsiz xatolar bor

77. Yashirin charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%) ushbu yuklama kattalik mezonlari yuklamani qaysi turiga mansub.

- A. o'rta
- B. kichik
- C. sezilarli
- D. katta

78. Harakat malakalarini turli sharoitlarda qo'llay bilishga o'rgatish bosqichining asosiy vazifasi

- A. harakat faoliyatini to'g'ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish
- B. harakat ko'nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo'llab bilish
- C. harakat malakalarini turmushda, mehnatda va sport faoliyatida bema'lol ishlatishga o'rgatish
- D. yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o'rgatish, ularni barqarorlashtirish

79. Harakatni bajara olish, uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirish vazifasini hal qiluvchi bosqichi?

- A. takomillashtirish bosqichi
- B. tanishtirish bosqichi
- C. mustahkamlash bosqichi
- D. o'zlashtirish bosqichi

80. Sport zaxirasini tayorlashda sportchilarni tayorlashning bosqichlari

- A. bolalar sporti bosqichi; ommaviy-havaskorlik sporti bosqichi; zaxira sporti bosqichi; kata sport bosqichi.
- B. tanishtirish bosqichi; o'zlashtirish bosqichi; mustahkamlash bosqichi; takomillashtirish bosqichi.
- C. sport sog'lomlashtirish bosqichi; boshlahg'ich tayorlov bosqichi; o'quv mashq bosqichi; sport mahoratini takomillashtirish bosqichi; oliy sport mahorati bosqichi.
- D. III toifa bosqichi; II toifa bosqichi; I toifa bosqichi; sport ustaligiga nomzod bosqichi; sport ustasi bosqichi; xalqaro toifadagi sport ustasi bosqichi.

81. Sport keng ma'noda bu ...?

- A. xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, unga maxsus tayyorgarlik hamda shu faoliyat asosida kelib chiqadigan o'ziga xos munosabatlar normalar va yutuqlarning yig'indisidir
- B. insonning jismoniy holatini optimallashtirishga va shu harakatni natijalariga yo'naltirilgan faoliyatdir
- C. xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, tarixiy jismoniy madaniyat sohasida musobaqa turiga asoslangan faoliyat
- D. yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishga, obyektiv taqqoslangan maxsus moslashtirishga va insonning ayrim imkoniyatlarini baholashga yo'naltirilgan faoliyat

82. Sport bu ...

- A. vatan mudofaasiga tayyorgarlik
- B. chiniqish
- C. sog'lomlashtirish
- D. shaxsiy musobaqa faoliyati

83.Olimpiya sport turlari qatorini aniqlang

- A. yengil atletika, karate, taekvando, sport o'yinlari
- B.gandbol, voleybol, yengil atletika, sport gimnastikasi
- C.yengil atletika, og'ir atletika, shaxmat, futbol, suzish
- D. sport gimnastikasi, sambo, dzyu – do, voleybol, suzish

84.“Texnika” so‘zi qanday ma’noni anglatadi?

- A. grechka so‘z bo‘lib “bajara olish san’ati” degan ma’noni anglatadi
- B.lotincha so‘z bo‘lib ”men ustaman” degan ma’noni anglatadi
- C.kirilcha so‘z bo‘lib “men tengsizman” degan ma’noni anglatadi
- D. inglizcha so‘z bo‘lib “bajara olish san’ati” degan ma’noni anglatadi

85.Harakat ko‘nikmasi o‘rgatish natijasi sifatida

- A. harakatlar bajarilishining variativligi va nostandartligidir
- B.harakatning berilgan dasturdan farqli shaklidir
- C.kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashmagan shaklidir
- D. harakatning avtomatlashgan shaklidir

86.Talim metodlari necha guruhga ajratib tavsiflanadi?

- A. uch guruhga
- B.ikki guruhga
- C.besh guruhga
- D. to‘rt guruhga

87.Yuqori harakat faolligi bilan bajariladigan sport turlari qatorini aniqlang. 1. shashka 2. og‘ir atletika 3. avtosport 4. velosport 5. ot sporti 6. eshkak eshish 7. suzish 8. shaxmat

- A. 1, 2, 3, 4
- B. 2, 6, 4, 7
- C. 1, 3, 5, 8
- D. 3, 4, 6, 7

88. Yuqori harakat faolligi bo'lmagan sport turlari qatorini aniqlang. 1. shashka 2. og'ir atletika 3. avtosport 4. velosport 5. ot sporti 6. eshkak eshish 7. suzish 8. shaxmat

- A. 1, 2, 3, 4
- B. 2, 6, 4, 7
- C. 1, 3, 5, 8
- D. 3, 4, 6, 7

89. Grossmeystr so'ziga mos keladigan ta'rifni tanlang.

- A. shahmat va shashkadagi sport toifasi
- B. shahmat va shashkadagi sport ustozlari
- C. shahmat va shashkadagi sport unvonlari
- D. shahmat va shashkadagi partiya nomi

90. Tolerantlik so'zining ma'nosi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni tanlang.

- A. umumiy jismoniy tayyorgarlik
- B. harakat tizimini egallashning takomillashuvi
- C. salbiy, noxush ta'sir etadigan omillarga sezgirlikning pasayishi
- D. maxsus jismoniy tayyorgarlik.

91. Spurt bu-

- A. harakat tezligini keskin qisqa muddatda oshirish
- B. harakatlarning asosiy konstruksiyasi
- C. individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyasi
- D. harakat elementlarining kuchlanishi vaqtida va fazodagi mutanosibligi

92. Harakat strukturasi qanday harakatlar yig'indisi hisoblanadi?

- A. harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt oralig'i ichidagi harakat miqdori.
- B. bir butun harakat sifatidagi barcha tarkibiy qismlarning o'zaro qonuniy bog'lanishi.
- C. harakatning avtomatlashgan tarzda mukammal namoyon bo'lishi
- D. inson harakat faoliyatining natijasi, tana va a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishi

93. Sport o'yinlarida musobaqa faoliyati modelini asosiy ko'rsatkichlarining samaradorligi qanday harakatlarga bog'liq?

- A. Turli xil dissiplinalar va antropometrik
- B. Texnik va taktik
- C. Funksionalnik va harakatchanlik
- D. Ko'nikma va malaka

94. Istiqbolli rejalashtirish qancha mudattni o'z ichiga oladi?

- A. 2 yilgacha bo'lgan davr
- B. 1 yilgacha bo'lgan davr
- C. 6 oydan 2 yilgacha bo'lgan davr
- D. 2 yildan 15 yilgacha bo'lgan davr

95. Individual, guruhli va umumlashtirilgan modellashtirishning qanday turlari mavjud? 1. antropometrik ko'rsatkichlar 2. texnik va taktik 3. musobaqa faoliyati 4. trenerovka jarayoni strukturasi 5. morfologik va funksional 6. ko'nikma va malakalarni modellashtirish

- A. 1, 2, 4, 6
- B. 2, 3, 5, 6
- C. 1, 3, 4, 5
- D. 3, 4, 5, 6

96. Sportda bashoratning ishonchligi qanday omilga ko'ra pasayadi?

- A. muddat kattalashgan sari
- B. muddat kichikligi sabali
- C. belgilangan muddatdagi vaziyatlarining o'zgaruvchanligi
- D. belgilangan muddat uchun vaziyatni noto'g'ri tanlanganligi

97. Sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tuzilishini aniqlovchi asosiy omillarining qatori to'g'ri ko'rsatilgan qatorni tanlang. 1. *organizmning o'sishi* 2. *yoshga bog'liq fiziologik bosqichlar* 3. *umumiy jismomniy tayyorgarlik* 4. *maxsus jismoniy tayyorgarlik* 5. *adaptiv jarayonlarning shakllanish qonuniyatlari*.

- A. 1, 3, 5
- B. 1, 3, 4
- C. 1, 2, 4
- D. 1, 2, 5

98. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi hafta davomida qanday shaklda o'tkazilishi joiz.

- A. haftada 3 marta 90 minut
- B. haftada 4 kun 90 minut
- C. haftada 3 kun 60 minut
- D. haftada 4 kun 60 minut

99. Umumiy tayyorgarlikning bazali bosqichida yillik trenirovkalar hajmi.

- A. 80-100 soat
- B. 100-200 soat
- C. 100-150 soat
- D. 200-300 soat

100. Readaptatsiya so'zi qanday ma'noni anglatadi?

- A. davolash bosqichi
- B. moslashishga harakat qilish
- C. organizmni yuklamalarga tayyorlash
- D. organizmning tiklanish jarayoni

101. Kelajakda yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni tanlashda qanday komponentlarga e'tibor berish kerak?

- A. sport turiga bo'lgan qobiliyat, umumiy jismoniy tayyorgarlikka
- B. psixologik ko'rsatkichlarga va sportga bo'lgan salohiyatga
- C. morfoligik ko'rsatkichlar, jismoniy va ruhiy holatlarning mosligi, yuqori o'zgaruvchanlik va adaptatsiyaga
- D. umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka

102. Tanlangan sport turi uchun istedadli insonlarni izlash qanday nomlanadi?

- A. adaptatsiya
- B. seleksiya
- C. diagnostika
- D. orentatsiya

Atamalar lug'ati (glossariy)

Adekvat (lot. *adaequatus* – tenglashgan, mos, aynan bir, o'xshash) – bilish nazariyasida narsa va hodisalarning xossalari va aloqalarini ularning obyektiv mazmuniga to'g'ri keladigan, aniq va mos qilib olish. Inson ongi obyektiv borliqni ijtimoiy amaliyot asosida adekvat aks ettira boradi.

Aspekt – (lotincha *aspectus* “ko'rinish, ko'rinish; ko'rinish, nuqtai nazar”) ko'rib chiqilayotgan ob'yektning tomonlaridan biri, uning ma'lum nuqtai nazardan ko'rinishi.

Aylana metodi – bu ishning tashkiliy-metodik shakli hisoblanib, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ayniqsa, ularning majmuaviy shakllari – kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, tezkor kuchlarni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasining oqimli va ketma-ket bajarilishini ko'zda tutadi. ushbu metod turli mushak guruhlariga uzluksiz va interval mashg'ulotlar tipida ta'sir qiladigan mashqlarni izchil bajarishni ko'zda tutadi.

Bilim – kishilarning tabiat va jamiyat hodisalari haqida hosil qilgan ma'lumotlari; voqelikning inson tafakkurida aks etishi.

Chidamlilik – bu, insonning mushak faoliyati jarayonida, jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Diqqat – sezgi organlari yoki ongni obyektida, obrazda yoki hayolda jamlay olish qobiliyati.

Egiluvchanlik – bu, insonning harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir.

Ekstrapolyasiya – (lotin. *extra*-tashqi, haddan tashqari +*polire* – silliq qilmoq, qayta ishlash) – 1) ilmiy tadqiqot usuli bo'lib, bo'layotgan hodisani bir qismini kuzatish asosida xulosa chiqariladi; 2) harakatlanayotgan obyektning boshlang'ich yoki tayyorlov harakatlari bo'yicha harakatlanuvchi obyektning makon va vaqtdagi o'rmini bashorat qilish; 3) harakatlarning variatsion texnikasining mavjud hajmi asosida tayyorgarlik mashqlarisiz yangi harakat

faoliyatini bajarish; 4) "voqelikni oldindan ko'rish" asosida kelajakni intuitiv bashorat qilish (P.K. Anoxin). **Ekstrapolyasiya** – bu, yangi harakatlarni oldin o'zlashtirilgan tajriba asosida o'rganishning psixofiziologik mexanizmidir.

Ekstravert – ekstravert shaxs, dilkash inson (o'z qiziqishlari va kechirmalarida tashqi dunyo obyektlariga e'tiborini qaratadigan, boshqa odamlar bilan osonlikcha muloqot o'rnatadigan inson; bunaqa psixologik tabiatga ega psixologik shaxs tipi).

Funksional tayyorgarlik — bu jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarlikning turli vositalari, usullaridan foydalangan holda sportchi tanasining individual biologik zaxiralarini boshqarishning tizimli, ko'p omilli jarayoni.

Gandikap usuli – kuchsizni kuchli bilan o'ynaganda yuta olishiga imkon berish, buning uchun kuchsizga imkon beriladi.

Geteroxronlik — bir xil yoshdagi odamlarda ruxiy jarayonlarning turlicha (har xil vaqt va muddat) namayon bo'lishidir.

Gipoteza (yun. *hypothesis* – taxmin, faraz qilish) – hodisa yoki qonuniyatning sababi haqida amaliy tajriba (eksperiment) bilan tasdiqlanmagan ehtimolli taxmin.

Gomeostaz — (qadimgi yunoncha "bir xil, o'xshash" + stis "tik turgan; harakatsizlik" so'zidan olingan) - bu o'z-o'zini tartibga solish, ochiq tizimning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati, bu ochiq tizimning o'z reaksiyasini muvofiqlashtirilgan dinamikasi orqali vaziyatni saqlab turish qobiliyati. Tizimning o'zini ko'paytirish, yo'qolgan muvozanatni tiklash, tashqi muhitning qarshiligini engish istagi.

Grossmeyster - shaxmat va shashka ustalariga beriladigan eng oliy unvon va shu unvonga ega bo'lgan shaxmatchi yoki shashkachi.

Harakat – deb, inson harakat faoliyatining natijasi, tananing yoki tana a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.

Harakat ko'nikmasi – bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish tafakkurning faol ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

Harakat malakasi – bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish avtomatlashgan tarzda amalga oshiriladi.

Harakat strukturasi — harakatning yagona bir butun harakat sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy boglanishidir.

Harakat sur'ati — harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt ogirligi ichidagi harakat mikdori

Havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Ideomotor (yunoncha – *idea* – g'oya + *motor* - harakatga keltiruvchi) – muskullarning hayolan bajargan harakatga bilinar – bilinmas mikroharakatlari.

Ideomotor mashq qilish — harakat amallarini hayolan, tasavvurda bajarish.

Intuitsiya (lot. *intueri* – diqqat bilan qarash, sinchkovlik bilan qarash) – oldingi tajribaga asoslanib, haqiqatni mantiqiy asoslarsiz bevosita anglash; sezgirlik, ziyraklik.

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi.

Jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida

shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon.

Jismoniy tayyorgarlik – aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur boʻlgan harakat koʻnikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorlanganlik – jismoniy tayyorgarlik natijasi boʻlib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va koʻnikmalarning shakllanganlik darajasida namoyon boʻladi.

Mashq – biror faoliyatni puxta oʻzlashtirish yoki sifatini yaxshilash maqsadida uni koʻp marta takrorlash. Mashq taʼlimda koʻnikma va malakalar hosil qilishda muhim oʻrin tutadi.

Mashq bilan cbiniqqanlik — mashgʻulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Maxsus - tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. bunday mashqlarning zaruriy alomati boʻlib, ularning musobaqa mashqiga ham shaklan va ham mazmunan oʻxshashligidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – ixtisoslashtirilgan jarayon boʻlib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qoʻyadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga koʻmaklashuvchi tayyorgarlik turidir.

Metod - bu sportchilarni tayyorlash bilan bogʻliq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashgʻulot vositalaridan oqilona foydalanish yoʻlidir.

Motivatsiya - insonning oliy nerv faoliyati sohasida yuzaga keladigan ehtiyojlar; ular biologik, ijtimoiy, maʼnaviy va oʻz-oʻzini rivojlantiruvchi motivatsiyalar sifatida farqlanadi.

Musobaqa mashqlari– bu, biron-bir sport turi mutaxassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir

Musobaqa metodi – bu metodda, mashqlar musobaqa shaklida bajariladi. ushbu metoddan, jismoniy, ruhiy-irodaviy va ahloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik malaka-va ko'nikmalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Nazariy tayyorgarlik - sportchining nazariy saviyasini oshirish, uni mashg'ulotlar va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayoni.

Nazariya (yunoncha. *theoria* – kuzatish, ko'rib chiqish, tekshirish) – tabiat va inson qonuniyatlarini ko'rinishlarini amaliy faoliyat tajribasi bilan ifodalash va ochish.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum bo'lgan biroq to'satdan paydo bo'ladigan signalga (ko'rish, eshitish, taktil), ma'lum harakat orqali javob qaytarishdir.

Ommaviy sport – sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Perseptiv — ya'ni bular shunday harakatlarki, ularning oqibatida atrofdagi predmetlar va xodisalar to'g'risida yaxlit obraz shakllanadi;

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

Proprietseptiv (lotincha proprius - o'ziga xos) sezgilar - bu mushaklar, ligamentlar va vestibulyar apparatlarda joylashgan retseptorlar tufayli tananing kosmosdagi harakati va holatini aks ettiruvchi sezgilar. Proprietseptiv sezgilar, o'z navbatida, bo'linadi kinestetik (motor) va statik yoki muvozanat hissi. Oxirgi kichik guruh retseptorlari ichki quloqning yarim doira kanallarida joylashgan.

Rezistent - qarshilik ko'rsata olish.

Ritm - harakat elementlarining kuchlanish, vaqtda va fazodagi mutanosibli;

Ruhiy tayyorgarlik - bu sportchilarning mashg'ulot faoliyatini muvaffaqiyatli yakunlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlarini va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimi.

Ruhiy zo'riqish - ruhiy holat bo'lib, xavotir, diskomfort, qo'rquv, xavotir olish, emotsional asabiylashish yoki tormozlanish holatidir.

Sintez - ilgari bir-biridan farq qiladigan narsa yoki tushunchalarni bir butun yoki to'plamga bog'lash yoki birlashtirish jarayoni. Sintez - funksional qismlardan bir butunni yig'ish usuli, tahlildan farqli o'laroq, bir butunni funksional qismlarga ajratish usuli.

Sport (ing. *sport*) - 1) jismoniy tarbiyani tashkiliy qismi bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan, jismoniy va intellektual rivojlantirishning usul va vositasi; 2) musobaqalarni tashkil qilish, tayyorlash va o'tkazish tizimi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishi oliy shakli bo'lib, inson faoliyat jarayoni ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bo'lishi, ko'nikma, malakalarini yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot.

Sport ko'rsatkichlari - bu sport maxorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanganligini ko'rsatadi.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarini ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport

mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. Sport mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport musobaqasi - imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish. Sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

Sport nazariyasi - sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari va uning samaradorligini oshirish yo'llari haqidagi fan.

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar.

Sport tasnifi - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishni hisobga oladi.

Sport texnikasi - stil, harakat tarzi, maktabi, harakatning asosiy konstruksiyasidir.

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi.

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi.

Sportchi - tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan ~~munozar~~ shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishini ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Sportning harbiy-amaliy turlari - asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Sportning texnik va amaliy turlari - sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir.

Spurt (inglizcha spurt — silkinish) — yuqori tezlikdagi sport turlarida (yugurish, eshkak eshish, velosport va boshqalar) harakat tezligini keskin qisqa

muddatli oshirish, shuningdek, uning sonli xarakteristikasi

Start - 1. Masofani bosib o'tish va oldinga harakat qilish bilan bog'liq sport musobaqalarining boshlanish o'rni. 2. Yugurish, velopoyga va shu kabilar sport musobaqalarining boshlanish payti

Strategiya (yunoncha *Strategin* < *stratos* – qo'shin + *agx* - boshqaraman) – jang olib borishning yuqori san'ati; asosiy yo'nalish; bir yil (sport mavsumi) va undan ortiq muddatga sport musobaqalariga tayyorlash, rejalashtirish va o'tkazish nazariyasi va amaliyoti masalalari majmui; ilmiy bashorat qilish asosida mavsumning asosiy maqsadiga erishishni rejalashtirish san'ati.

Superkompensatsiya - bu mashg'ulotdan keyingi davr bo'lib, unda o'qitilgan funksiya/parametr boshlang'ich darajaga nisbatan yuqoriroq ko'rsatkichga ega.

Taktik bilimlar - sport taktikasi vositalari, tamoyillari, turlari va shakllari hamda ularni tanlangan sport turining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi tasavvurlar majmui.

Taktik fikrlash - bu sportchining vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida bevosita aniq taktik muammolarni hal qilishga qaratilgan fikrlashidir.

Taktik ko'nikmalar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning taktik bilimlar asosidagi harakatlarini aks ettiradi. Raqibning niyatlarini ochib bera olish, musobaqalashishning rivojlanish jarayonini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va hokazolarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Taktik malakalar – o'rganilgan taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyasi.

Taktik tayyorgarlik - musobaqa faoliyati jarayonida ahslashishning oqilona usullarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktika (yunoncha - *taktika*) – o'yinni musobaqani tayyorgarligi va olib borishning nazariyasi va amaliyotining bir qismi; hulqi, niyati, sportchining

harakatlari va ularning jamoa bilan kelishilgani, o'ylangan rejaning maxfiyligi, muhim mo'ljalga erishishning joriy vazifasi – musobaqada g'alaba qozonish.

Texnik tayyorgarlik – harakat tizimini egallashning takomillashuvi.

Tolerantlik – (lotincha *toleration* – toqat, chidam) salbiy, noxush ta'sir etadigan omillarga sezgirlikning pasayishi: o'zini tuta bilish, o'zini boshqara olish, adaptasiya, rezistentlik.

Trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.

Yuklama – faol mushak kuchlanishlari va keskinliklari bilan bog'liq kuchli urg'u berilgan mashqlar va zaif, nisbatan nofaol harakatlarning vaqtdagi mutanosibli (mosligi). – bu shug'ullanuvchi organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlarning ma'lum o'lchami hisoblanib, organizmning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.

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

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

Qisqartirilgan soʻzlar

- AQB** – arterial qon bosimi
ISM – ixtisoslashtirilgan sport maktabi.
MHSK – markaziy harbiy sport klubi
MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik
NOCH – nafas olish chastotasi
O‘TS – o‘pkaning tiriklik sig‘imi
SM – sport maktabi
SUN – Sport ustaligiga nomzod
UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik
YOJT – yordamchi jismoniy tayyorgarlik
YUQCH – yurak qisqarishi chastotasi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Sh.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. O'zbekiston 2022-yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. 2019 – 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida. 2019-yil 13-fevral, 118 – son.
4. A.A Abdullayev., Sh.X. Xonkeldiyev– Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (1-jild) – Farg'ona.: 2016-y. 264 bet.
5. A.A Abdullayev., Sh.X.Xonkeldiyev – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (2-jild) – O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2018-y. 392 bet.
6. A.A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
7. A.M. Achilov., J.A.Akramov, O.V.Goncharova / Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash // O'quv qo'llanma – T.: 2009-yil "Lider Press" nashriyoti. 204 bet.
8. A.N.Bleer, F.P.Suslov, D.A. Tishler Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar-spravochnik. Moskva. Akademiya. 2010.
9. A.E.Bobomurodov Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubi (jismoniy sifatlarni tasnifi) [Matn]: o'quv qo'llanma/ Toshent. "O'zbekitobsavdonashriyot", 2020.-148 b.
10. A.M.G'ofurov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2022 y.
11. O.V.Goncharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. / Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005-yil - 171 b.
12. V.M Jurayev Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik T., 2022.
13. F.A.Kerimov, M.N.Umarov Sportda bashorat qilish va modellashtirish. Darslik. Toshkent – 2005-y.
14. G.R.Muratova, X.X.Boymatov Nauchno-metodicheskiye osnovi sportivnoy xodbi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2021.

15. M.M.Rahimov Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

16. E.T. Raxmanov / Malakali yunon-rim kurashchilarining kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish / 13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi p.f.b.f.d. (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. Chirchiq-2022. 172 bet.

17. D.N.Rahmatova “10-16 yoshli o'smir sportchilarda chidamlilikni takomillashtirishning ilmiy-metodologik asoslari” Dissertatsiya/Chirchiq. “IMPRESS MEDIA” 2023.-256 b

18. R.S.Salamov Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

19. M.A.Tojiyev Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma /Toshkent: “Umid Desing”, 2022.-256 b.

20. D.X.Umarov “Sport takomillashuv bosqichidagi gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilish metodologiyasi” Dissertatsiya/Chirchiq. 2022.-247 b

21. A.A. Василков Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.

22. Z.N.Xatamov Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik. Darslik. Toshkent – 2022 y. – 247 b.

23. J.K.Xolodov, V.S. Kuznesov Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. O'quv qo'llanma. Moskva. ACADEMA 2003

24. Xatamov Z.N. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi.(Qo'l to'pi) O'quv qo'llanma. Farg'ona 2021-yil.

25. Z.G. Gapparov Sportivnaya psixologiya. Darslik. Toshkent 2009.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. FANNING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA TUZILISHI	7
1.1. Fanning ilmiy tuzilishi	7
1.2. Sport mashg'ulotining asosiy tushunchalari	11
Bob bo'yicha xulosalar	19
II BOB. SPORT TURLARI VA ULARNI TASNIFLANISHI	22
2.1. Sportning tarixiy shakllangan tasnifi	22
2.2. Sport turlari va dissiplinalari.....	25
Bob bo'yicha xulosalar	28
III BOB. SPORT MUSOBAQALARI TURLARI, USULLAR VA BAHOLASH	31
3.1. Sport natijalarini aniqlash	31
3.2. Musobaqa turlari va musobaqalarni o'tkazish usullari	33
Bob bo'yicha xulosalar	38
IV BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VOSITALARI, METODLARI VA TAMOYILLARI	41
4.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari	41
4.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari.....	43
4.3. Sport mashg'uloti metodlari.....	44
4.4. Sport mashg'ulotlarining xususiy tamoyillari.....	51
Bob bo'yicha xulosalar	60
V BOB. SPORT MASHG'ULOTIDA BOSHQARISH VA NAZORATNING ASOSLARI	63
5.1. Sport mashg'ulotida boshqarish tushunchasi va asoslari.....	63
5.2. Sport mashg'ulotini boshqarish	64
5.3. Nazorat - boshqarish komponenti	68
5.4. Nazorat ko'rsatkichlariga bo'lgan talablar.....	72
Bob bo'yicha xulosalar	73
VI BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI	76
6.1. Jismoniy tayyorgarlik turlari.....	76
6.2. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi.....	80
Bob bo'yicha xulosalar	84

VII BOB. SPORTCHINING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI.....	87
7.1. FunkSIONal tayyorgarlik	87
7.2. FunkSIONal tayyorgarlikning nazorati	89
Bob bo'yicha xulosalar	91
VIII BOB. SPORTCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGI	94
8.1. Texnik tayyorgarlik turlari va texnikasini o'zlashtirish darajasi	94
8.2. Texnikani natijaliligi va harakatlarni boshqarish asoslari	98
8.3. Texnik tayyorgarlikning vazifalari va bosqichlari.....	100
Bob bo'yicha xulosalar	106
IX BOB. SPORTDA TAKTIK TAYYORGARLIK	109
9.1. Sportda strategiya va taktika turlari	109
9.2. Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish	115
Bob bo'yicha xulosalar	120
X BOB. SPORTCHI RUHIY SIFATLARINI RIVOJLANISHI	123
10.1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi.....	124
10.2. Irodaviy tayyorgarlik.....	126
10.3. Ideomotor trenirovka.....	130
10.4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish.....	131
10.5. Maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish.....	134
10.6. Ruhiiy zo'riqishni boshqarish	138
10.7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqish	139
10.8. Start holatlarini boshqarish	141
10.9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish	143
10.10. Ekstrapolyasiya	145
10.11. Ruhiiy sifatlarini tayyorligi nazorati	147
Bob bo'yicha xulosalar	149
XI BOB. NAZARIY TAYYORGARLIK.....	151
11.1. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida nazariy tayyorgarlik.....	151
11.2. Sport ixtisosligi bosqichida nazariy tayyorgarlik	154
11.3. Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlarida nazariy tayyorgarlik.....	156
11.4. Sport takomillashuvining bosqichlari	157
Bob bo'yicha xulosalar	160
XII BOB. SPORTCHINING AMALIY TAYYORGARLIGI	163

12.1. Hakamlik amaliyoti.....	163
12.2. Trenerlik (murabbiylik) amaliyoti	165
12.3. Musobaqalashish amaliyoti.....	167
Bob bo'yicha xulosalar	169
XIII BOB. INTEGRAL TAYYORGARLIK.....	172
13.1. Integral tayyorgarlikning ahamiyati.....	172
13.2. Integral tayyorgarlik usullari va vositalari.....	174
13.3. Integral tayyorgarlikni nazorat qilish.....	175
Bob bo'yicha xulosalar	177
XIV BOB. TRENIROVKA MASHG'ULOTLARI.....	180
14.1. Trenirovka mashg'ulotlarining tuzilishi	180
14.2. Mashg'ulotlarning pedagogik yo'nalishi	182
14.3. Mashg'ulotlarni tashkil etishni shakllari, turlari va usullari.....	185
14.4. Mashg'ulot yuklamasini dozalash.....	188
Bob bo'yicha xulosalar	194
XV BOB. TRENIROVKA JARAYONINING TUZILISHI	197
15.1. Trenirovka jarayoning tuzilishi.....	197
15.2. Trenirovka mikrosikllari	199
15.3. Trenirovka mezosikllari	208
15.4. Trenirovka makrosikllari.....	214
Bob bo'yicha xulosalar	223
XVI BOB. SPORT TAYYORGARLIGINING KO'P YILLIK TUZILISHI	229
16.1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlovchi omillar	229
16.2. Sport natijalarining yosh chegaralari	230
16.3. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari.....	233
16.4. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish.....	240
Bob bo'yicha xulosalar	243
XVII BOB. KO'P YILLIK TRENIROVKA JARAYONIDA SPORTCHILARNI TANLASH VA ORIENTATSIYA QILISH.....	246
17.1. Sportda tanlov va orientatsiya tuzilishi.....	246
17.2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlash va orientatsiya.....	248
Bob bo'yicha xulosalar	255

XVII BOB. SPORTDA BASHORAT QILISH, MODELLASHTIRISH, REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH	258
18.1. Sportda bashorat qilish.....	258
18.2. Sportda modellashtirish.....	262
18.3. Sportda rejalashtirish va hisobga olish	266
Bob bo'yicha xulosalar	269
Nazorat uchun test savollari.....	272
Atamalar lug'ati (glossariy).....	293
Qisqartirilgan so'zlar	304
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	305

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligining 2023 yil "25" Avgust
dagi "391"-sonli buyrug'iga asosan

Q.T. Arabboyev

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi qisqartirishligi)

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport

(o'quv adabiyotining nomi va turi, darajasi, o'quv yo'nalishi)

mas'ulotlarining nazariy asoslari)

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi
tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr
etishga ruxsat berildi.

Vazir



I. Abduraxmonov

№ 391014

ARABBOYEV QAHRAMON TOXIRJONOVICH

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 02.10.2022-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

“New Times Roman” garniturasini.

Shartli b/t 16,25. Nashr hisob t 16,25.

Adadi dona. -buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg‘ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo‘ylik, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo‘ylik 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-766-10-7



9 789910 766107 >