



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТРЕНЕРЛИК КАСБИ
ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

**Иброҳимов Ў.И.
Жумаев З Х**



Термиз – 2006

Мундарижа

Сўз боши_____	3
Жисмоий тарбия ва спорт-ижтимоий ҳодиса_____	5
Тренернинг вазифалари, иш фаолиятининг шарт-шароитлари ва касбий маҳорати_____	11
Спортчиларни танлаш_____	18
Спорт машғулотларини режалаштириш ва ҳисобга олиш_____	23
Спорт машғулотлари—спортчиларни тайёрлаш омили__	32
Спорт фаолиятида тарбия ва унинг хусусиятлари_____	47
Тренер ва спортчи муносабатлари_____	58
Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари фаолиятида педагогик бошқариш хусусиятлари_____	65
Катта спорт билан шуғулланиш вақтида юкламаларнинг тузилиши, мазмуни ва нормалаштирилишига қўйиладиган талаблар.._____	74
Катта спорт машғулотлари тизимида юкламалар тузилиши, мазмуни ва нормалаштирилишига қўйиладиган талаблар_____	82
Катта спортда зўриқишлар, касалланишлар ва Жароҳатларнинг олдини олиш_____	90
Куч-қувватни тиклаш ва воситаларини қўллашга нисбатан қўйиладиган талаблар_____	106
Фойдаланилган адабиётлар_____	113

СЎЗ БОШИ

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг қабул қилинган "Таълим тўғрисида", "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонунлар, "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури", "Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ва бошқа фармонлар туб ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маънавий ва маданий ўзгаришларни юзага келтирмоқда. Жумладан, олий таълим тармоқларида ҳам ўқув-тарбия услубининг эски йўналишидан воз кечилмоқда. Янги педагогик технологияни жорий этишни эса даврнинг ўзи тақозо этмоқда. Натижада бу соҳада сифат ўзгаришлари рўй бермоқда. Жумладан, олийтаълим тизимининг ажралмас қисми бўлган жисмокий тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар олдида ҳам бир қатор долзарб муаммолар пайдо бўлмоқда. Уларни ҳал этиш эса ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялашга хизмат қилади. Энг муҳим ва долзарб масалалардан бири дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалар яратишдир. Республикамиздаги олий ўқув юртларининг айримларида жисмоний тарбия факультетлари фаолият кўрсатиб, уларда жисмоний тарбия ўқитувчилари тайёрланади. Булардан ташқари, Республикамизда ягона Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва 11 та олимпия заҳиралари коллежлари мавжуд бўлиб, уларда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорттурлари бўйича мураббийлар тайёрланади. Шу соҳадаги бўлажак мутахассислар тренерлик касбига оид зарур

назарий билим, кўникма ва малакаларни эгаллашлари лозим. Ана шу талабларни ҳисобга олган ҳолда ушбу ўқув қўлланмаси яратилди. Унинг ўқитувчилар, мураббийлар ва талабалар фаолиятида асосий дастур бўлиб хизмат қилиши кўзда тутилади.

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ-ИЖТИМОИЙ ҲОДИСА

РЕЖА:

1. Спорт ва унинг ижтимоий аҳамияти ҳақида тушунча.
2. Мамлакат спортини ривожлантиришда Президентмиз ғамхўрлиги.
3. Спорт этикаси.
4. Спорт - ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбияси омили эканлигини тушунтириш.

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

Спорт — спортчиларнинг қатъий тартиб ва қоидалар асосида мусобақалаштириш фаолияти.

Спорт — рақобат, баҳс, адолат, тараққиёт, завқланиш, роҳат, чақирик, тинчлик, бирлик ва дўстлик демакдир.

Спорт учун қуйидагилар зарур:

1. Бир хиллаштириш (қоида, мусобақалаштириш тартиби, моддий база, анжомлар, бир хил шароит ва ҳоказо);
2. Юқори натижаларга эришиш учун рақобат ва талабларнинг аста-секин ўсиб боришини тақозо қиладиган мусобақалаштириш фаолияти;
3. Мусобақашувчилар учун қатъий тартиб ва қоидаларни

белгилаш.

Мамлакатимизда спорт икки асосий усулда ривожланмоқда:

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

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

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

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

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

Спорт ижтимоий маданиятнинг муҳим қисмини ташкил қилади. Спортда такомиллашиш жараёни — бу ҳаракат санъатини ўзлаштириш, инсоннинг куч ва қобилиятини ривожлантиришдир.

Спортнинг муайян ривожланиш босқичида эришиладиган энг юқори натижалар спортчиларни чексиз рағбатлантиради. Спорт ютуқлари спортчининг истеъдоди билангина эмас, кўпроқ униш тайёргарлиги билан белгиланади. Юқори спорт ютуқларига эришиш борасида спорт машғулотининг воситалари, методлари, шакллари ва унга яқин назарий тушунчалар такомиллаштирилади. Спорт ютуқларининг даражаси муайян жамиятнинг жисмоний кўрсаткичлари, хусусан, умумий маданиятининг ифодаси сифатида қаралади.

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

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

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

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

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

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

Доимий равишда спортчилар билан роявий-тарбиявий ишларни яхшилаш чоралари кўрилмоқда. Бу борада

ҳукуматимизнинг бир қатор Қонун ва қарорлари қабул қилинди. Уларда мусобақалар, машғулот даври ва турмушда спортчилар хулқининг ахлоқий нормалари ва қоидалари ишлаб чиқилди.

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

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

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

Янги ҳуқуқий демократик жамият жисмоний тарбия ва

спортнинг тарбиявий функцияси Ўзбекистон Республикаси биринчиликлари ва чемпионатларида намоён бўлмоқда. Спорт ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясининг муҳим воситасидир.

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

Шунинг учун спорт соҳасида янги ҳукукий демократик жамият мафкурасининг барча шакллариغا амап қилиш, терроризмнинг қоявий кўпуровчилик ишларига қарши Ўзбекистон ёшлари хушёрлигини ошириш, ўз Ватани ҳимоясига тайёр бўлиш руҳида тарбияламоқ зарур.

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

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

тенг ҳуқуқлилик принципи асосида ҳаётга татбиқ этиш учун
чинакам кураш олиб борцокдалар.

Назорат саволлари:

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

ТРЕНЕРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, ИШ ФАОЛИЯТИНИНГ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ ВА КАСБИЙ МАҲОРАТИ

РЕЖА:

1. Тренернинг вазифалари ва функциялари.
2. Тренер иш фаолиятининг шарт-шароитлари.
3. Касбий маҳорати, Педагогик маҳоратининг тузилиши, алоқа боғлаш йўллари, касий сифатлари.
4. Тренер фаолият самадорлигининг ўлчови, ва маҳоратни ошириш усуллари.

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

ФАОЛИЯТНИНГ КОМПОНЕНТЛАРИ:

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

ТРЕНЕРНИНГ УМУМИЙ ВАЗИФАЛАРИ:

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

ФУНКЦИЯЛАРИ:

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

ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИНИНГ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ:

1.Рухий кучланишли.

2.Жисмоний юкланишли.

3.Ташқи муҳит омиллари (турли хил об-ҳаво шароитида машғулот ўтишлари билан боғлиқ бўлган шарт-шароитлар).

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

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

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

ТРЕНЕРНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИ

Тренер шахсининг педагогик йўналиши:

1.Спорт билан шуғулланувчи болаларни севиши.

2.Спортчи-болалар билан ишлашга бўлган қизиқиши.

3.Жисмоний маданият ва спортга бўлган қизиқиши.

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

5. Болалар спортининг аҳамиятини тушуниши ва тушунтира билишларидан иборатлиги.

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

ТРЕНЕР ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИНГ ТУЗИЛИШИ:

1.Спортчи-болаларни севиши.

2.Билими.

3.Малакаси.

4.Касбий сифатлари.

5.Обрўйдан иборат.

БИЛИМИ:

1. Умумий (ижтимоий-сиёсий, умумтаълим, умуммаданият) билими.

2. Маҳоус (назарий, амалий, методик, рухий, педагогик, тиббий, биологик, жисмоний маданиятга оид) билимлари.

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

АЛОҚА БОҒЛАШ ЙЎЛЛАРИ:

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

Бунда ўқитувчи-тренернинг нутқ ва муомала маданияти катта ўрин тутаяди. Ўқитувчи-тренер дидактик малакасининг мазмуни ўқув, ўқув-спорт машғулотлари материалларини ўқувчи-спортчилар онгига содда ва аниқ қилиб етказишдир. Бунинг учун эса спортчилар гуруҳи фаолиятии бошқариш, уларнинг диққатини жалб қила билиш, ўз предмети-спортининг моҳиятини тушунтириш орқали унга қизиқиш уйғотиши лозим. Бунда ўқитувчи-тренернинг касбий сифатлари катта рол ўйнайди.

КАСБИЙ СИФАТЛАРИ:

1. Ғоявий-сиёсий сифатлари.
 2. Ахлоқий (хулқ-атвор) сифатлари.
- Ўқитувчи-тренернинг педагогик оптимизми-келажакка умид билан қараши муҳим ахлоқий сифатларидан биридир.

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

3. Ўзаро фикр алмашинувчилик:
киришиб кетишлик, хуш феъллик, меҳрибонлик, хайрихоҳлик

демакдир.

4. Иродавий сифатлари:

- а) Ўзини тутта билиш ва бошқариш;
- б) Талабчанлик;
- в) Тиришқоқлик;
- г) Сабр-тоқатлилики;
- д) Бардошлилик;
- е) Журъатлилики.

5. Маънавий, ақлий-заковат сифатлари:

- а) Фикрнинг тиниқлиги ва ўзвий боғланишлилиги;
- б) Танқидийлиги;
- в) Тасаввур этишлиги;
- г) Ихтирочилиги;
- д) Зукко-донолиги.

6. Рухий сифатлари:

- а) Жисмоний фазилатларни сақлашлиги;
- б) Ўзгарувчи ҳолатларга мослашуви.

Жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчи-тренерининг обрўи:

1. Касб-ҳунар обрўи (спорт унвони, билими, малакаси).

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

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

4. Ахлоқий обрўи.

5. Куч ишлатиш билан орттирган обрўи.

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

7. Дўстлик обрўи.

8. Хайрихоқлик орқали орттиргак обрўи.

9. Барча қонун-қоидаларга, талабларга қатъий амал қилиши орқали орттирган обрўи,

ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИНГ ЎЛЧОВИ:

1. Спортчиларнинг машғулотга катта қизиқиш билан қатнашишлари.

2. Машғулотдан қониқиш ҳосил қилишлари.

3. Машғулотларга доимий равишда қатнашишлари,

4. Тренер ва спортчилар ўртасидаги яхши ижтимоий-руҳий муҳит.

5. Спортчиларнинг эришган ютуклари.
6. Спорт тури бўйича терма жамоанинг бошқа жамоалар томонидан тан олинishi.
7. Спортчи ярада бўлган ижобий ўзгаришлар.
8. Юқори малакали спортчиларнинг треиер бўлишни орзу қилишлари.

МАҲОРАТНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ:

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

Назорат саволлари:

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

СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАШ

РЕЖА:

1. Спортчиларни танлашнинг дастлабки кўриги ҳақида.
2. Бошланғич давр (2-босқич: 3-6 ой) машғулотлари жараёнида бўладиган ўзгаришларни чуқур ўрганиш.
3. Шуғуланувчининг спорт ихтисослигини аниқлаш учун кўп йиллик машғулотлар жараёнини ўрганиш.

1. Шурулланувчининг барча ўлчамларини ўрганиш.
 2. Педагогик кузатишлар орқали ўрганиш.
 3. Тест-синов меъёрлариний қабул қилиш орқали ўрганиш.
- Илгор иш тажрибалари ва давр талабларидан келиб чиқиб, айрим спорт турлари бўйича спортчиларни сарапаш ҳамда

уларнинг ёшлари чегараси куйидагича бўлишини талаб этади:

	Спорт турлари		Ёш	
		БЎСМга қабул қилиш	Спорт тўғарагига қабул қилиш	Қобилиятли болаларни якка тартибда ўргатиш
Сузиш, конькида нафис машқлар бажариш		7-9	8-11	6-7
Сувга сакраш, теннис, стол тенниси. бадминтон		8-9	9-11	7-8
Спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, акробатика		10-11	11-12	7-8
Баскетбол, волейбол, футбол, кўл тўпи, хоккей		10-11	11-13	9-10
Чанғи спорти, енгил атлетика		10-12	11-13	9-10
Қиличбозлик, от спорти, замо-навий беш кураш, отиш		10-11	10-12	10-11
Бокс, кураш, огир атлетика		10-12	10-12	9-10

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

1.Қобилиятнинг руҳий заминига.

2.Танланган спорт турига бўлган қобилиятнинг ўзига хос хусусиятларига.

3. Тикланиш жараёнининг тез ва сифатлилигига.

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

Ҳар бир ҳаракат сифат (куч, чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик)ларини аниқлаш учун айрим-айрим

машқлар танлаш ва синов меъёрларини қабул қилиш талаб этилади.

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

ПЕДАГОГИК КУЗАТИШЛАР

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

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

Саралашда спортчиларнинг жисмоний ривожланишига қўйиладиган талаблар.

	Спорт турлари	Талаблар		
		Зарурий	Тўлдирувчи	Иккинчи даражали
	Баскетбол, волейбол	Баландбўйлик, зпчиллик, яхши соғлик	Тезкорлик, чидамлик, оёқларнинг сакровчанлик кучи	Эгилувчанлик, қўл кучи, гавда кучи
	Кураш	Эпчиллик, яхши сотик	Қўл ва гавда кучи, оёқ кучи, чидамлик, эпчиллик, бўй- огирлик	Эгилувчанлик

			кўрсаткичлари	
	Енгил атлетика	Яхши соғлик, тезкорлик, куч, чаққонлик, оёқ кучи, эгилувчанлик	Гавда кучи, чидамлилик, баланд бўйлик	Қўл кучи, эгилувчанлик
	Футбол, теннис	Аъло даражадагисоғликчидамлилик, чаққонлик, тезкорлик	Куч, эгилувчанлик, қўл кучи, бапанд бўй, оғирлик, бўй кўрсаткичи, оёқ кучи	Эгилувчанлик
	Бокс	Тезкорлик, эпчиллик, яхши соғлик	Қўл ва гавда кучи, чидамлилик, бўй-оғирлик кўрсаткичи	Эгилувчанлик, оёқ кучи

Бундан ташқари, саралашда спорт билан шуғулланувчининг жисмоний тараққиётини, ҳар бир жисмоний ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш мақсадида назорат синов машқлари ҳам ўтказилади. Масалан: куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ҳаракат сифатларини аниқлаш учун алоҳида-алоҳида машқлар ўтказилади ва олинган натижалар асосида шуғулланувчиларнинг жисмоний қобилиятини ҳамда унинг истеъдодлари аниқланади.

Бу тренернинг саралаш ишларини енгиллаштиради ва иш фаолиятининг самарали бўлифунни таъцинлайди.

Назорат саволлари:

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

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

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

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

РЕЖА:

1. Спорт машғулотларини режалаштириш ва ҳисобга олишнинг аҳамияти.
2. Режалаштириш зарурияти ҳақида.
3. Ўқув соатларини тарқатишнинг йиллик режа жадвали.
4. Ойлик иш режасини тузиш.
5. Машғулот соатлари иш режаси ва режа – конспекти.

ХАЛҚ МАҚОЛЛАРИ:

- А) Режали иш - тежамли иш,
Режасиз иш - қолипсиз ғйшт.
- Б) Сув билан экин ўсар, Тарбия билан одам.
- В) Соғ танда - соғлом ақл.
- Г) Саломатлик - туман бойлик.
- Д) Соғ юрак - тоғ юрак.

Машғулотларни режалаштиришда жойлардаги шароит, жиҳозлар ҳисобга олинмоғи керак.

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

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

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

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

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

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

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

ЖАДВАЛИ

№	Машгулотлар мазмуни	ОЙЛАР												Жами			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
	I. Назарий машгулот	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12	
1.	Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	13	13	152
2.	Махсус жисмоний тайёргарлик	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
3.	Енгил атлетика машқ турининг техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	21	24	23	23	24	21	25	25	25	25	25	20	20	37	37	300
4.	Йўриқчи ва ҳакамлик амалиёти	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	12
5.	Мусобақа ва хомчўт (прикидка) қилиш	Мусобақа календари бўйича															
6.	Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	8
	Жами:	50	50	51	51	50	47	50	50	50	46	51	64	64	64	64	624

**II разряд гуруҳлари учун ўқув
соатларининг тахминий тақсимои**

ЖАДВАЛИ

№	Машгулотлар мазмуни	ОЙЛАР												Жами			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
	I. Назарий машгулот	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	6
	1. Умумий жисмоний тайёргарлик	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	11	13	13	148
	2. Махсус жисмоний тайёргарлик	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	14	61	23	23	198
	3. Енгил атлетика машқ турининг техникасини ўрганиш	27	27	32	32	32	29	32	32	32	32	32	30	28	47	46	394
	4. Йўриқчи ва ҳакамлик амалиёти	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	2	16
	5. Мусобақа ва хомчўт (прикидка) қилиш	Мусобақа календари бўйича															
	6. Битирув ва гуруҳга ўтказиш синовлари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
	Жами:	59	59	62	62	62	59	61	61	61	61	61	61	61	87	86	780

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

ЖАДВАЛИ

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

Феврал ойи
ИШ РЕЖАСИ (волейбол)

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

Ҳисобга олиш - бу спортчиларнинг соқлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашдир.

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

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

Хўжалик юритишнинг асоси-ишни режали ташкил этиш ва амалга оширишдан иборатдир.

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

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

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

Ҳисобга олишлар:

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

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

Назрат саволлари:

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

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ-СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛИ

РЕЖА:

1. Спорт машғулотларининг давлари, босқичлари ва уларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари, восита ва методлари.
2. Макроцикл ва йил мобайнида ҳар хил йўналишдаги ишларнинг ўзаро муносабати ва ҳажми.

СПОРТ ШАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ

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

Тайёргарликнинг вазифаси спорт кўрсаткичи даражасини аниқловчи ҳаракат сифат мажмуаларини ривожлантириш эмас,

балки асосий омиллардан фойдаланиш имкониятларини оширишдир. Бу шуни кўрсатадики, умумтайёргарлик машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари кенг қўлланилади. Восита ва методлар ўзгариб боради; шакл жиҳатидан мусобақа машқларига, характер ва тузилиши жиҳатидан организмга таъсир кўрсатиш даражасига яқин бўлган мусобақа ва махсус тайёрловчи машқлар сони кўпайтирилади.

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

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

УМУМТАЙЁРГАРЛИК ВОСҚИЧИ

Бу босқичнинг асосий вазифаси спортчининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини кўтариш, организмнинг асосий функционал тизимлари имкониятларини кўпайтириш, керакли бўлган спорт-техник ва психологик сифатларни ривожлантиришдан иборат. Бу босқичда спорт кўрсаткичлари яхшиланиб, кейинги спорт фаолияти учун асос солинади.

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

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

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

МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИ

Бу босқичдаги машғулотлар спорт тайёргарлик даражасини, формасини эгаллашга йўналтирилади. Бунга эришиш учун мусобақа машқларига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари ва мусобақа машқлари кучайтирилади. Машқлар мазмуни биринчи босқичда вужудга келган база асосида барча ҳаракат сифатларини

тарбиялашдан иборат. Бундан ташқари, машқ даврида бажарилган ишнинг умумий ҳажмини махсус иш қобилиятини оширувчи, ихтисослаштирилган воситаларга ажратилади.

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

1.Тезлик қобилиятини ошириш асосида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш.

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

Бу босқичда мусобақа машқлари нотекис тақсимланади, босқич охирига бориб, унинг сони ошиб боради. Бу ҳар хил махсус тайёргарлик машқларига ҳам тегишли. Босқич бошида улар мусобақа машқларидан узоқда бўлиб, махсус тайёргарлик томонларига ижобий таъсир кўрсатади.

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

МУСОБАҚА ДАВРИ

Мусобақа даврининг асосий вазифаси эришилган махсус тайргарлик даражасини ошириш ва уни мусобақаларда кўллай билишдан иборат. Бу вазифа мусобақа машқлари ва унга яқин

бўлган махсус тайёргарлик машқлари ёрдамида амалга оширилади.

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

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

Асосий мусобақаларга тайёрланишда яна бир нарсага эътибор бериш керак. Олдин айтиб ўтилганидек, машқ жараёнида спортчида қуи мобайнида махсус ишчанликнинг маълум

тебранишлар ритми юзага келади. Махсус ишчанликнинг энг юқори кўрсаткичи, машқ машғулотларининг оддий бир вақтида қайд қилинади. Шунинг учун мусобақаларнинг тахминан куннинг қай вақтида бўлишига қараб, асосий машғулотларни назорат қилиш мумкин, айнан шу вақтида ташкил қилиниши жуда ҳам муҳимдир.

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

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

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

Мусобақа даврида терма командалар таркибида Европа, жаҳон Олимпия ўйинларида қатнашишга тайёргарлик кўраётган халқаро

тоифадаги спортчилар машқлари мураккаблиги билан алоҳида ажралиб туради. Бундай ҳолларда қоида бўйича бир қатор йирик мусобақалар бўлади.

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

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

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

Мавсумининг асосий мусобақаларига тайёргарлик

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

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

Маконли мезоциклдан сўнг мусобақа олди мезоцикли келади. Бу мезоциклнинг асосий вазифаси олдинги мезоцикл юкланишларидан организмни тиклаш, асосий мусобақаларга психологик тайёргарлик кўриш, спорт вақтларини ҳисобга олган ҳолда махсус ишчанлик тебранишларининг маълум мақомини ишлаб чиқишдан иборат. Бу мезоциклда иш ҳажми бирданига камайтирилади. Тайёргарлик якка ҳолат касб этади.

Спортчиларнинг юқори ишчанлигини ушлаб турувчи тикланиш воситалари кенг қўлланилади. Техник-тактик, психик тайёргарликлардаги майда камчиликларни йўқ қилишга катта эътибор берилади.

Жаҳон амалиётида мусобақаларга тайёргарликнинг яна бир шартли чизмаси ишлатилади. Бу чизма 6 ҳафтани ташкил этади. Иккита уч ҳафталик мезоциклга бўлинади.

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

Асосий мусобақаларга тайёргарлик босқичи тузилишининг бу вариантлари кенг қўлланиб кўрилган.

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

Мамлакат чемпионатида кескин махсус тайёргарлик амалга

оширилади. Шундан сўнг команда таркибига олинган спортчилар мусобақа олди мезоцикл принципи асосида тузилган машғулот асосида 2 ҳафта машқ ўтказадилар.

ЎТИШ ДАВРИ

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

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

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

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

Бундай ёндашиш оралиқ ҳисобланади ва фаол дам олиш воситаларининг кенг қўлланиши билан боғлиқдир, Шунингдек,

махсус бўлмаган юкланишлар билан ҳам боғлиқ.

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

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

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

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

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

мувофикдир.

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

Ўтиш даврининг йўналиши ва мазмуни спортчи шуғулланаётган кўп йиллик тайёргарликнинг босқичи билан боғланган. Ёш спортчиларнинг бошланғич тайёргарлик машқларида ўтиш даври машқлари аниқ берилмаган. Мазмуни, юкланишлар катталиги жиҳатидан тайёргарлик даврининг биринчи қисмига яқин. Мутахассислигига яқинлаштирилган маконий тайёргарлик босқичида ўтиш даври аниқ берилган. Бироқ ўтиш даври яқка имкониятларни тўла амалга ошириш босқичида ва юқори кўрсаткичларни саклаб қолишда алоҳида аҳамият касб этади.

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

МАКРОЦИКЛ ВА ЙИЛ МОБАЙНИД4ГИ ҲАР ХИЛ ЙЎНАЛИШИДАГИ ИШЛАРНИНГ ЎЗARO МУНОСАБАТИ ВА ҲАЖМИ

Кейинги йилларда юқори тоифадаги спортчилар

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

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

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

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

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

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

Қувватни таъминлаш тизимларининг имкониятлари сезиларли даражада такомиллаштиришнинг самародорлиги макроцикллар ҳар хил даврларида аэроб ва анаэроб қувватни оширишга,

тежамкорликни ва бошқа омилларни оширишга йўналтирилган ишларнинг ўзаро муносабати билан белгиланади. Бу ўзаро муносабат кўпроқ спортчи малакасига ва албатта кўп йиллик тайёргарликнинг босқичига боғлиқдир.

Назорат саволлари:

1. Спорт машғулотларининг давлари қандай бўлади?

Уларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари, восита ва методларини тушунтиринг.

2. Умум тайёргарлик босқичи қандай бўлади?

3. Махсус тайёргарлик босқичи қандай бўлади?

4. Мусобақа даври қандай хусусиятга эга?

5. Ўтиш даврини изоҳланг.

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

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ТАРБИЯ ВА УНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

РЕЖА:

1. Спорт фаолияти ҳақида умумий тушунча
2. Спорт фаолиятида тарбиянинг мазмуни, мақсади ва вазифалари.
3. Спортда ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбияси.

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

жараёнида иштирок этиб, бошқариш санъатига, янги демократик жамият қурувчисининг ахлоқ кодекси талабларига жавоб берувчи шахс хусусиятларини тарбиялашга ўрганадилар.

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

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

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

Бироқ спортда салбий ҳодисалар ҳам юзага келиши мумкин. Бу ҳолат ўқув, меҳнат, ижтимоий бурч иккинчи даражали бўлиб қолиб, спорт ёлғиз мақсадга айланиб қолгандагина юзага келади. Бундай ҳолларда спортнинг аҳамияти кескин пасайиб кетади. Агар спорт фаолиятида тарбиявий таъсир сусайиб кетган, спортчиларга зарур талаблар қўйилмаётган бўлса, ана шундай шароитда, спортчиларда виждонсизлик, спорт этикаси нормаларининг

бузилиши, кўполлик ҳамда турмуш ва спорт машғулотларида интизомсизлик, манманлик, бировни орқа қилиб яшаш вужудга, келади. Тренер ҳамда жамоа томонидан мақсадга қаратилган ҳар кунги тарбиявий иш олиб борилмас, спортчига талабчан ва диққат-эътиборли бўлинмас экан, спортчида ғоявий ва маънавий сифатларни таркиб топтиришда сезиларли муваффақиятларга эришиб бўлмайди.

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

сингари ҳаракатлар кенг қулоч ёзмокда.

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

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

СПОРТДА ВАТАНПАРВАРЛИК ВА ХАЛҚАРО

ҲАМДЎСТЛИК ТАРБИЯСИ

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

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

муносабатини шакллантиришга кўп жиҳатдан кўмаклашади.

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

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

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

Бу ишда турли миллат спортчиларининг тренировка ва мусобақа чоғидаги интернационал ахлоқи ва муносабатларини

Ўзида акс эттирадиган суҳбатларга анчагина ўрин берилади. Ватанпарварлик ва интернационал ахлоқ намунасини кўрсатувчи машҳур спортчилар қатнашган суҳбатлар бу ўринда, айниқса, алоҳида самара беради. Суҳбатлардан турли миллат спортчиларининг бевосита спорт тренировкеси ва мусобақалари чоғидаги ножўя ҳатти-ҳаракатларини йўқотиш ва уларнинг олдини олиш мақсадида фойдаланилади.

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

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

Агарда мақсадга қаратилган маъруза ва суҳбатларда келтирилган далиллар амалий фаолият билан мустаҳкамланиб борилсагина, ёш спортчиларда инсоний ва интернационал муносабатлар тўпланади. Бундай тажриба турли педагогиктарбия усулларини, спортдаги устозликнинг ўзига хос шаклларини, махсус педагогик вазиятлар ва бошқалар билан юзага келтирилган шароитда спортчилар томонидан биргаликда бажариладиган топшириқларни қўллаш билан таъминланади. Спортдаги устозлик спортга янги келган ёки кам тажрибага эга бўлган спортчига у ёки бу кўринишдаги спорт техникасини эгаллаб олишда, тренировка режасини тузишда, спорт машғулотлари кун тартиби ва шу кабиларда ёрдам бериш учун жамоадаги бирор кишини бириктириб

кўйишдан иборатдир. Жамоанинг таркиби кўп миллатли бўлган шароитда, болалар иккита ва учтадан шерик қилиб бириктирилганда улар турли миллат вакилларидан иборат бўлиши лозим. Бу усул тор спорт тайёргарлигидан бошқа вазифаларни, яъни халқаро ҳамдўстлик тарбияси, ўртоқлик, ўзаро ёрдам ва ғамхўрлик вазифаларини ҳал қилишга кўмаклашади.

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

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

бажарилаётган вақтда тренер ўсмирларнинг ҳаракатини назорат қилади ва камчиликларни тuzатиб боради. Ана шундай топшириқлар сирасига қуйидагиларни: тренировка учун спорт асбоб-ускуналари ва жиҳозларини тайёрлашни, деворий газета чиқаришни, спорт залидаги навбатчиликни, спортчиларнинг индивидуал кундаликларини тайёрлаш ва ўзаро текширишни, жисмоний машқлар техникасини ўрганиш учун кўргазмали қўлланмаларни тайёрлашни, мусобақа олдидан ўйиннинг тактик вариантларини ишлаб чиқиш ва бошқаларни, киритиш мумкин.

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

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

Ўз-ўзини тарбиялаш жараёнига раҳбарлик қилишда диққат спортчиларда ўзини тута билиш ва ўзини йўқотмаслик, спортда

муваффақиятсизлик ва мағлубиятга учраганда ўз салбий ҳис-ҳаяжонини ушлай олиш кўникмасини ҳосил қилишга, муваффақиятсизлик сабабларини тўғри таҳлил қила олиш, спортда ғалабага эришган пайтда ўзини камтарона тутиш кўникмасини шакллантиришга, бир сўз билан айтганда, барча вазиятларда ўзини баодоб ва назокатли тутишни ўргатишга қаратилади.

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

Тренерлар ишнинг ахборот қисмини спортчиларнинг у ёки бу тадбирларда амалий иштироки билан мустаҳкамлай бориб, уларда эътиқод, интернационал туйғу ва хулқ-атвори шакллантиришда бирликка эришадилар. Масалан, маъруза, суҳбат орқали эгаллаб олинмаган спорт соҳасидаги халқаро ҳамдўстлик алоқаларига доир билимлар ёш спортчиларнинг турли миллатдан бўлган машҳур спортчилар билан, ўз тенгдошлари билан ва бошқа мамлакат ҳамда МДХ республикалари ёш спортчиларининг ёзишмалари билан қўшиб олиб борилади.

Шундай қилиб, тарбия мураккаб ва кўп қиррали жараёндир. У тарбиянинг ижтимоий вужудга келган мақсадларини ҳар бир педагог-тренер тушуниб етишини; бу мақсадларни ўқувчиларнинг ёши ва тарбияланганлик даражасига қараб аниқлаштира билишни; тарбиянинг вазифалари ва мазмунини белгилашни ҳамда тарбия

вазифаларини ҳал қилишнинг бирмунча оқилона методларини танлашни; ўз тарбиявий фаолияти натижаларини мунтазам таҳлил қилиш ва салбий ҳодисаларнинг ўз вақтида олдини олишни талаб қилади.

Назорат саволлари:

1. Спорт фаолияти деб ниямга айтилади?
2. Спорт фаолиятида тарбиянинг мазмуни, мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
3. Спортда ватанпарварлик ва халқаро ҳамдўстлик тарбиясини қандай тушунасиз?

ТРЕНЕР ВА СПОРТЧИ МУНОСАБАТЛАРИ

РЕЖА:

1. Ижтимоий-психологик муносабатлар тизимида тренер ва спортчи муносабатлари.
2. Тренер ва спортчи муносабатларининг ўзгариш сабаблари.
3. Спортчининг хавотирланиш сабаблари.

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

Бу кўрсаткичлар:

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

Эмоционал (ҳиссий).

Хулқ-атвор (поведенческий).

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

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

Қўлланма:

Келтирилган ҳар бир фикрни диққат билан ўқиб чиқинг. Агар

у сиз билан тренер ўртасидаги муносабатингизга мос келса, "Ҳа" деб, агар тўғри келмаса, "Йўқ" деб ёзиб қўясиз.

1.Тренер ўз ўқувчилари ва шогирдлари натижаларини аниқ айтиб бера олади.

2.Тренерим билан чиқиша олишим қийин кечади.

3.Тренер-адолатли одам.

4.Тренер мени мусобақаларга тўғри ва билиб тайёрлайди.

5.Одамлар билан муносабатда тренерга эътиборлироқ илтифот етишмайди.

6.Тренернинг сўзи мен учун қонун.

7.Тренер мен билан машғулотларни атрофлича ўйлаб режалаштиради.

8.Мен тренеримдан тўла розиман.

9.Тренерим менга нисбатан етарлича талабчан эмас.

10.Тренер ҳар доим аклли, ўринли маслаҳат беради.

11.Мен тренеримга бутунлай ишонаман.

12.Тренер бераётган баҳо мен учун жуда муҳим.

13.Тренер асосан шаблон билан (бир хил) ишлайди.

14.Тренер билан ишлаш завқ-шавқ беради.

15.Тренер менга кам вақт ажратади.

16.Тренер деярли менинг индивидуал хусусиятларимни ҳисобга олмайди.

17.Тренер менинг кайфиятимни яхши билмайди.

18.Тренер ҳар доим менинг фикримни эшитади.

19.Менда тренер қўллаётган воситаларнинг тўғрилиги ва

зарурлигига ҳеч қандай шубҳа йўқ.

20. Мен тренерим билан ўз мулоҳазаларимни ўртоқлашиб ўтирмайман.

21. Тренер мени арзимаган хатоим учун жазолайди.

22. Тренерим менинг кучли ва кучсиз томонларимни яхши билади.

23. Мен тренеримга ўхшашни хоҳлар эдим.

24. Мен билан тренерим ўртасида фақат ишга доир муносабат мавжуд.

Гностик параметр: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22.

Эмоционал параметр: 2, 5, 8, 11, 14, -17, -20, 23.

Хулқ-атвор параметри: -3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24.

"—" йўқ деганини билдиради, қолганлари "Ҳа" ни. Ҳар бир мос жавобга бир балл берилади.

И. Ф. Ш. (код) кўрсаткичлари.

Гностик Эмоционал Хулқ-атвор Яқуни

	Гностик	Эмоционал	Хулқ- атвор	Яқуни
1а	3	5	5	13
2б	3	4	3	10
3в	2	1	2	5
4г	6	5	5	16
5д	2	1	3	6
6е	3	2	4	9
7ж	3	1	2	6

8з	6	6	4	16
9и	8	8	7	23
10к	1	1	6	8

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

СПОРТЧИ ХАВОТИРЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ ДАРАЖАСИ

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

Спилбергер саволлари икки ҳолатни: биринчисида хавотирлик шахсининг хусусияти сифатида; иккинчисида хавотирлик ҳиссий ҳолат сифатида ўлчанади.

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

Балларни ҳисоблаш куйидагича амалга оширилади:

2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 - саволларга олинган

жавоблар йиғиндисидан 1, 6, 7, 13, 16, 19 - саволларга олинган жавоблар йиғиндиси айирилади. Қолдиққа 35 кўшилади.

Йиғиндиси: 30 дан кам бўлса, хавотирлик даражаси паст.

30-45 балл бўлса, хавотирланиш даражаси ўртача.

45 дан юқори бўлса, хавотирланиш даражаси юқори бўлади.

Бу масалани ўрганишда Д. Ж. Тейлор шкаласи ҳам мавжуд, у ММПИ (минесетский многопрофильный опросник) асосида тузилган бўлиб, экспериментатор-психологлар орасида хавотирлик, ташвишланиш, қўркувларнинг умумий даражасини белгилаш ва бошқалар учун кенг қўлланилади.

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

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

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Мен қониқиш ҳиссини туяман. | 1 | 2 | 3 |
| 2. Мен тезда чарчайман. | 1 | 2 | 3 |
| 3. Мен сал нарсага йиғлавораман. | 1 | 2 | 3 |
| 4. Мен ҳам бошқалардек бахтли бўлишни хоҳлардим. | 1 | 2 | 3 |
| 5. Мен етарли даражада тез қарорлар қабул қилмаганлигим учун ютқазаман. | 1 | 2 | 3 |
| 6. Мен ўзимни бардам сезаман | 1 | 2 | 3 |
| 7. Мен хотиржам, совукҳон ва ихчамман. | 1 | 2 | 3 |
| 8. Қийинчиликларни кутиш мени жуда безовта қилади. | 1 | 2 | 3 |
| 9. Арзимаган нарсаларга ҳам ортиқча хафа | 1 | 2 | 3 |

бўлавераман.

10. Мен ҳақиқатдан ҳам бахтлиман. 1 2 3

11. Мен ҳамма нарсани ҳам ўзимга яқин оламан. 1 2 3

12. Менда ўзимга ишонч етишмайди. 1 2 3

13. Мен ўзимни хавфсиз сезаман. 1 2 3

14. Мен қийин ва мураккаб вазиятларни четлаб ўтишга 1 2 3

ҳаракат қиламан.

15. Менда маъюслик бўлиб туради. 1 2 3

16. Мен хурсанд бўлиб тураман. 1 2 3

17. Ҳар хил арзимас нарсалар мени чалғитиб, безовта 1 2 3

қилади.

18. Ихлосим қайтган нарсалардан шундай 1 2 3

қайкураманки, уларни унутмай юраман.

19. Мен босиқ одамман 1 2 3

20. Мен ўзимнинг ишларим ва ташвишларим ҳақида 1 2 3

ўйласам, мени кучли безовталик қамраб олади.

Назорат саволлари:

1. Ижтимоий-психологик муносабатлар тизимида тренер ва спортчи муносабатлари қандай?

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ФАОЛИЯТИДА ПЕДАГОГИК БОШҚАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

РЕЖА:

1.Ўқитувчи-тренер фаолиятининг мазмуни, мақсад ва вазифалари.

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

3.Терма жамоа тренери фаолиятининг мазмуни, мақсад ва вазифалари.

СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА ЎҚИТУВЧИ-ТРЕНЕР ФАОЛИЯТИ

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

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

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

- Спортчилар тайёрлашнинг асосий чет эл тизимлари хусусиятини;
- Танлаган спорт гуридаги таълим ва тренировка назарияси ҳамда методикасини, шунингдек, жисмоний машқларнинг асосий турларига ўргатиш методикасини;
- Ўқув-тренировка жараёнини ташкил этишнинг асосий психологик-педагогик қонуниятларини;
- Спортчилар тайёрлашда турли воситаларнинг дидактик имкониятларини;
- Спорт билан шуғулланувчиларнинг ёш-жинс хусусияти қонуниятлари ҳамда уларда асосий жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини ривожлантириш хусусиятини;
- Ўқув-тренировка йиғинлари ва спорт—соғломлаштириш оромгоҳлари шароитида спорт ишларини ташкил этиш хусусиятларини;
- Жисмоний тарбия—спорт фаолиятининг санитария-гигиена асослари, спорт машғулотлари жараёнида шикастланишнинг олдини олиш асосларини, спорт тури бўйича спорт иншоотининг тузилиши, ундан фойдаланиш хусусиятлари, спорт асбоб-ускуналари ва жиҳозларидан фойдаланиш ва уларни сақлаш қоидаларини мукамал равишда билиши керак.

ЎҚИТУВЧИ-ТРЕНЕР ҚУЙИДАГИЛАРНИ БИЛИШИ ШАРТ:

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

белгилашни;

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

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

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

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

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

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

Қуйидагилар БЎСМ тренери фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига киради:

1. Шуғулланувчиларнинг машғулотларни танлаши ва унга келишининг ихтиёрийлиги, БЎСМдаги машғулотларнинг ихтиёрийлиги, шуғулланувчи билан тренерлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар характерига жиддий таъсир кўрсатади. Тренер билан бўладиган ўзаро муносабатдан қаноатланмаслик келажаги порлоқ, истиқболли спортчининг БЎСМдан кетиб қолишга сабаб бўлиши мумкин. Тренер билан яхши алоқада бўлиш, унга ишонч ва ҳурмат, ўзини тарбиялаган тренер ва жамоа олдидаги масъулият ҳисси шуғулланувчиларни бундай ҳатти - ҳаракатдан тўхтатиб туради. Машғулотларнинг ихтиёрийлиги баъзи ота-оналарни ҳам шубҳага кўяди. Улар БЎСМ га боришни мажбурий эмас, деб ҳисоблайдилар ва жамоа капитанини жазолашлари ва масъулиятли ўйин куни уйда қолдиришлари мумкин.

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

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

Тренердан ҳар бир тарбияланувчиларга нисбатан алоҳида назоратлилик талаб этилади. Спортчиларнинг ҳулқ-атвори ва спортдаги муваффақиятлари кўп жиҳатдан тренернинг талаби ва

ҳатти-ҳаракатига боғлиқ.

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

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

5. Болалар спорт жамоасининг ўзига хос хусусиятлари. Бундай жамоа одатдаги ўқувчилар (ва ишлаб чиқариш) жамоасидан тузилиши ва уни бошқаришнинг алоҳида мураккаблиги билан ажралиб туради. Спорт жамоаси аъзолари, одатда, ўз иш

жойларидаги жамоа аъзолари ҳам бўладилар. Кўпинча уларнинг мазкур спорт жамоасида бирлашуви қисқа муддатли характерда бўлади (терма команда, ўқув-тренировка йиғини ва ҳоказо). Икки жамоа таъсирини бир-бирига мувофиқлаштириш зарурлиги ва спорт жамоаси таркибининг доимий эмаслиги тренер ишида катта қийинчиликлар келтириб чиқаради.

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

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

Умумий педагогик вазифалар ўқув-тренировка ишлари, тарбиявий, ташкилий, психологик ва бошқа ишлардан ташқари, тренер ўзига хос ишлар - ҳакамлик, тренировка жараёнини моддий

таъминлаш ишларини ҳам бажаради.

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

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

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

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

1. Команда ва айрим спортчилар кўрсатган спорт натижаларининг барқарорлиги;

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

3. Мазкур спорт жамоасида спортчи шахсининг ҳар томонлама

ривожланишига зарар келтирмаган ҳолда спортда янада камол топиши учун зарур шароитларнинг бор-йўқлиги.

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

ТАШКИЛОТЧИ-ЎҚИТУВЧИНИНГ ФАОЛИЯТИ

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

Ҳар қандай иш участкасида у қуйидагиларни билиши шарт:

- Жисмоний-соғломлаштириш ва туризм иши умумий ва аниқ-равшан мақсадларини белгилашни;
- Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишларини ташкил этиш ва ўтказишнинг замонавий методларини танлаш ва қўллашни;
- Шуғулланувчиларнинг ёш-жинс, морфофункционал, шахснинг руҳии хусусиятларини, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, шунингдек, жамоанинг руҳий хусусиятларини ҳамда уларнинг бўлғуси ишлаб чиқариш фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, машғулотларнинг турли шакллари танлашни билиши;
- Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар

фаолиятини назорат қилиш натижаларига қараб ўзининг шахсий фаолиятига тузатишлар киритишни;

- Врач назорати ва педагогик назорат методлари, машғулотларда хавфсизликни таъминловчи усуллар, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш усуллари эгаллаб олишни;

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

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

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

Назорат саволлари:

1. Спортчининг кун тартиби қандай уюштирилади?

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

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

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

РЕЖА:

1. Бир машғулотдаги юкламалар тузилиши, мазмун ва нормалаштиришга қўйиладиган талаблар.
2. Машғулотларда ҳаддан ташқари чарчашнинг олдини олиш.

БИР МАШҒУЛОТДАГИ ЮКЛАМАЛАР ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА НОРМАЛАШТИРИЛИШ ТАЛАБЛАРИ

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

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

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

Спорт тренировкасининг тайёргарлик қисмида учта бўлим

ажратиб кўрсатилади. Биринчи бўлим—бўкимларни тайёрлашдир; мўътадил интенсивлик билан бошланиб, барча бўғимларга кўчириладиган ва аста-секин юксалиб борадиган амплитудага эга бўлган гимнастик машқлар бу бўлимнинг мазмунини ташкил этади. Бунда машқларнинг ҳар бири динамик (изотопик) машқ сифатида 10-12 марта такрорланади ва сўнгра статик (изометрик) машқ, сифатида 4-6 соатдан икки-уч мартадан такрорланади. Биринчи бўлимнинг мақсади—бўғим аппаратини жисмоний ишга тайёрлашдан иборатдир. Бунда самара шу йўл билан қўлга киритиладики, енгил гимнастик машқлар бажарилган вақтда бўғим бўшлиқларида синов суюқлиги ажралиб чиқади. Бу суюқлик бўғим сиртлари оралиғида қурилма вазифасини бажариб, бўғим пайларини жароҳатланишдан сақлайди. Чўзилиш машқлари мускулларнинг, пай ва пайчаларнинг, тоғайларнинг, чандирларнинг эластиклигини ошириб, уларни узилиб кетишдан рақлайди ҳамда тренировканинг асрсий қисмида ниҳоятда зарур бўлган эгиловчанлик хусусиятларининг. Яхшироқ бўлишини таъминдайди. Тренировканинг тайергарлик қисмидан иборат бўлган биринчи бўлими 4-5 дақиқа давом этиши керак.

Иккинчи бўлим—аэробик тайергарлик бўлиmidир; мўътадил шиддат билан (бунда томир уриши ҳар дақиқада 130-150 зарбдан иборат бўлиши керак) 5-10 дақиқа давомида югуриш унинг мазмунини ташкил этади (бунда интервал бўйича югуришга ҳам йўл кўйилади). Иккинчи бўлимнинг вазифаси—юрак мускулларини, скелет мушакларини, томир аппаратини, нафас

олиш системасини, нейрозидокрин системасини, хужайралар орқали нафас олиш системасини шиддатли юкламаларга тайёрлашдан иборатдир. Бунда самара марказий ва периферик гемодинамикни ошириш ҳисобига, юракнинг зарб ҳажмини кенгайтириш, юракнинг бир минутлик ҳажми—ЮҚЗ- юрак-томир зарбини кўпайтириш ҳисобига ишлаб турган капиллярлар миқдорини кўпайтириш, "мускуллар насоси"- "периферик юрак" ишини кучайтириш ҳисобига, хужайралардаги модда олмашуви шиддатлилигини юксалтириш ҳисобига, ишлаб турган альвеоллар билан ўпкадаги қон-томир нисбатини ошириш ҳисобига қўлга киритилади.

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

Махсус ҳаракатларни бажаришда ҳаракатлар бирлиги, усуллар (стереотип)такомиллаштириб борилади. Бу эса мана шундай машқларни бажариш усулларидаги нуқсонлар билан боғлиқ бўлган

жароҳатларнинг олдини олиш учун ҳам, ўша махсус ҳаракатларни янада самаралироқ бажариш учун ҳам муҳим аҳамиятга эгадир.

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

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

Биринчи бўлим (бўғимларни тайёрлаш)ни тушириб қолдириш ва танани қиздиришни иккинчи бўлим (аэробик тайёрлик)дан бошлаб юбориш спорт тренировкаси тайёргарлик қисмини бажариш вақтида тез-тез учраб турадиган хатолардан бири ҳисобланади; мана шу хатотуфайли бўғимларнинг, айниқса, бўғим

тоғайларининг, умуртқа поронасининг, тизза бўғимлари ва тўпиқларнинг жароҳатланиш (микротравматизация) хавфи ортиб кетади, кейинчалик бу остеохондроз ва артроз касалликларининг авж олишига сабаб бўлади. Бунда каттароқ жароҳатлар ички пайчаларнинг, мускул пайларининг узилиш хавфи ҳам ортиб кетади.

Тайёргарлик қисмининг аэробик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган иккинчи бўлимини тушириб қолдириш ёки уни 1-2 дақиқага қисқартириш-бу нисбатан камроқ учрайдиган хатодир. Тренировканинг асосий қисмидаги ҳар қандай характердаги юкламаларни- аэробик, анаэробик ёки аралаш характердаги юкламаларни бажариш вақтида аэробик тайёрлик зарурдир. Биринчи ҳолатда у организмни махсус иш (аэробик иш)ни бажаришга тайёрлайди, иккинчи ҳолатда эса, у организмни фақат анаэробик (тезлик, куч) юкламаларига яхшироқ тайёрланишини таъминлабгина қолмай, шу билан бирга, аэробик функцияни ривожлантира бориб, уларнинг организмга кўрсатадиган таъсири ўрнини ҳам қоплайди. Аэробик тайёргарликнинг 5 дақиқадан камроқ давргача қисқартирилиши амалда уни самарасиз ҳолга келтириб қўяди, чунки юрак-томир системасининг тайёргарлик даври тахминан 3 дақиқага тенг бўлиб, фақат шундан кейингина системанинг барча звенолари ишга киришиб кетади.

МАШҒУЛОТЛАРДА ҲАДДАН ТАШҚАРИ ЧАРЧАШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Машғулот юкламаларини тўхтатишга олиб келадиган кўрсаткичлар куйидагилардан иборат: аниқ кўриниб турган субъектив чарчоқ, бош айланиш, кучли оғриқ, фазода мўлжал олишнинг пасайиши; яққол кўриниб турган юз оқариши ёки юз қизариши, одатдан ташқари кўп терлаш, ҳаракатлар бирлигининг бузилиши (машқларни бажариш техникасидаги сезиларли хатолар); интенсивлик (тезлик)нинг анча пасайиб кетиши, яъни белгиланган тезликни лозим даражада сақлаб тура олмаслик ёки уни 20% дан кўпроқ даражада тушириб юбориш; аниқ кўриниб турган гематурия—сийдикнинг қизил рангга кириши; ЭКГ интервали 5Т нинг 1 миллиметрдан ҳам кўпроқ даражада пасайиб кетиши ёки салбий Т тишчасининг пайдо бўлиши (монитор кузатиш вақтида); қондаги мочевинанинг одатдан ташқари юқори даражада (80 мг % дан юқори) бўлиши.

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

Ҳаддан ташқари чарчаш аломатлари кўзга ташланган вақтда

тикланиш жараёнларини тезлаштирадиган тадбирлар (душ, ванна қабул қилиш, ҳаммомгатушиш, массаж қилиш) ўтказилади, маълум кўрсаткичлар (ҳаддан ташқари зўриқиб кетиш вақтида эса даволаш тадбирлари) қўлланилади.

Машғулот юкламаларини тўхтатиб қўйишни тақозо этадиган чарчаш турларини кўзгатувчи ва меъёрлаштирилган, яъни чеклаб қўядиган чарчаш турлари, деб иккига ажратилади. Қўзгатувчи омил—чарчоқ машғулотнинг таъсири натижаси сифатида ривожланади. У иш қобилиятининг оширилишини таъминловчи ҳужайраларда функционал ва структура ўзгаришларини келтириб чиқарадиган импульс бўлиб, катта спортга тайёрликни ошириш учун зарурдир ва шунинг учун ҳам олдини олиш ёки пасайтириш мақсадида ўтказиладиган тикланиш тадбирларининг қўлланиши талаб қилинмайди. Бунинг устига, яна машғулот отор шароитларда (тор ёи бағирларида, совукда, ўпка вентиляцияси чекланган— гипоксик тремировка ва бошқа шу сингари шароитларда ўтказилиши ҳам мумкин, бу эса яна ҳам самарали равишда рағбатлантирувчи чарчоққа эришиш имконини беради.) Меъёрлаштирилган чарчоқ, одатда, айрим мускул гуруҳларининг, тана аъзолари ва сиетемаларининг (масалан, юракка, жигарга зўр келиши) бирор жойнинг (локал тарздаги) зўриқиши шаклида намоён бўлиб, тренировка жараёнининг узок, муддат тўхтатиб қўйилишига олиб келиши мумкин ва шунинг учун ҳам у бундай ҳолнинг олдини олувчи тиклаш ва даволаш тадбирлари ўтказилишини тақозо этади.

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

Назорат саволлари:

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

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

РЕЖА:

1. Умумий тушунча
2. Кун мобайнидаги машғулот юкламаларининг тузилиши.
3. Бир ҳафталик микроциклдаги машғулот юкламаларининг тузилиши.
4. Мезоцикл ва йиллик циклда машғулот юкламаларининг тузилиши.

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

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

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

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

КУН МОБАЙНИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Кун мобайнидаги машғулот юкламаларининг тузилиши шундай бўлиши керакки, бунда асосий машғулот бир кунда бир маротаба ўтказиладиган бўлсин. У кўпинча куннинг биринчи ярмида бажарилади, лекин айрим ҳолларда тушдан кейин ёки,

ҳатто, кечқурун ҳам ўтказилиши мумкик. Машғулотларни бу хилда режалаштириш варианты бўлғуси мусобақаларни-кундуз куни ёки кеч соатларда ўтказиш режалаштирилаётган мусобақаларни андозалаштириш учун мақсадга мувофиқдир.

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

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

машқлар) қўлланилади.

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

Учинчи машғулот худди мана шундай шароитларда (куннинг иккинчи ярмида) куч-қувват ҳали етарли даражада тикланмаган бир ҳолатда ўтказилади. Бундай фоннинг даражаси асосий машғулот ҳажмига боғлиқ бўлади. Агар асосий машғулот ҳажми катта бўлса, у ҳолда учинчи машғулотни тикловчи машғулот тарзида-ўйинлар шаклида (теннис, бадминтон, волейбол, сув полоси), сузиш машқлари сингари ёки кўп ҳолларда кичик юклама билан спорт техникасини ўрганиш машқлари сифатида ўтказиш мақсадга мувофиқроқ бўлади; агар асосий машғулотнинг ҳажми ўртача бўлса, у ҳолда учинчи машғулотнинг ҳажми кичик ҳажм билан ўртача ҳажм оралиғида бўлиши мумкин, лекин бунда у асосий йўналишга қараганда бошқачароқ йўналишда ташкил этилиши керак. Бир кун мобайнида бир йўналишдаги машғулот таъсирининг жамланган ҳажми бир машғулотнинг ривожлантирувчи (катта) ҳажмидан сезиларли даражада (10% дан зиёд бўлган даражада) ортиб кетмаслиги керак.

БИР ҲАФТАЛИК МИКРОЦИКЛДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Бир ҳафталик микроциклнинг тузилиши режалаштириладиган

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

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

ҳажмига баравар келади, яъни куч-қувват тўла тикланмаган ҳолда бажарилган кичик ҳажмли иш ҳам организмга худди катта ҳажмли иш сингари таъсир кўрсатади.

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

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

МЕЗОЦИКЛ ВА ЙИЛЛИК ЦИКЛДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАШЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

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

Бундан бўлак вариантлар бўлиши ҳам мумкин-у, лекин мезоцикл тузилишининг умумий принципи шундан иборатки, микроциклдаги юкламалар маятниксимон (тўлқинсимон) характерга эга бўлади, яъни микроцикллар юкламанинг турли ҳажмлари билан алмашиб туради. Мезоцикл охирида машғулоти

қилинаётган ҳаракат сифатининг даражаси дастлабки ҳолатдаги даражадан юқори бўлиши керак.

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

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

Шундай қилиб, мезоциклларнинг алмашилиб туриши педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун ҳам, гигиеник вазифаларни ҳал қилиш учун ҳам мақсадга мувофиқ тадбирлардан экан. Мазкур куч-қувват тўплаш даврининг охирига бориб спортчи формасига киришган ҳолатга эришади.

Мусобақалар даврида (реализация даврида) спортчи ўзининг спорт формасидаги ҳолатини сақлаб қолмоғи, бундай ҳолатни 4-6 ҳафта мобайнида ўзгартмай тура олиши керак. Бундай ҳолатни

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

Назорат саволлари:

1.Кун мобайнида машғулот юкламаларининг тузилишини қандай тушунасиз?

2.Бир ҳафталик микроциклдаги машғулот юкламаларининг тузилишини баён этинг.

3.Мезоцикл ва йиллик циклда машғулот юкламаларининг тузилиши қандай бўлади?

КАТТА СПОРТДА ЗЎРИҚИШЛАР, КАСАЛЛАНИШЛАР ВА ЖАРОҲАТЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

РЕЖА:

1. Умумий тушунча
2. Катта спортда зўриқишлар, касалланишлар, жароҳатлар ва уларнинг сабаблари.
3. Зўриқишлар, касалланишлар ва жароҳатларнинг олдини олиш.

Катта спортда жароҳатлар ва зўриқишларнинг олдини олиш юзасидаи ўтказиладиган санитария-гигиена тадбирлари бу соҳадаги педагогик чораларга қўшиб олиб борилади, кўп ҳолларда эса улар бир-бирига мувофиқ келади. Чунончи, юқорида айтиб ўтилган машғулотлар, микроцикллар, мезо ва макроцикллар юкламасини нормалаштириш ва уларнинг тузилиши педагогик талабларга ҳам, гигиеник талабларга ҳам жавоб беради. Қуйида гап борадиган бошқа тадбирларда эса гигиеник характер яққол кўзга ташланиб турсада, лекин уларни билиш ва бажариш педагогдан ҳам талаб қилинади. Ўқув-тренировка ва мусобақа жараёнларидан саломатлик учун ноқулай бўлган омилларни чиқариб ташлаш керак. Бу омилларни тўртта гуруҳга ажратиш мумкин.

Биринчи гуруҳга машғулот ва мусобақалар кун тартибининг турли тарзда бузмлиши киради. Масалан, машғулотларнинг мунтазам ўтмаслиги, машғулот ва мусобақалар жадвалининг

одатдан ташқари зичлаштириб, тиғиз қилиниши-бу шунга олиб келадики, такрорий юклама куч-қувват етарли даражада тикланиб улгурмаган бир шароитда бажарилади, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин кўтарилиб кетиши, машғулотлар тўхтаб қолганидан кейин катта юкламаларнинг бажарилиши ва шунга ўхшашлар.

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

Баҳорга келиб, команда жанубга жўнади ва бу ерда дарҳол чидамлилиқни оширадиган катта машғулотлар (кросслар, стадион бўйлаб узок вақт югуриш)ни бошлаб юборди. Орадан бмр неча кун ўтгач, бир неча спортчида умумий ва тўхтатиш зарур бўлган зўриқиш аломатлари пайдо бўлиб қолди, Бунга, шубҳасиз, машғулот юкламалари характерининг ҳамда об-ҳаво, иқлим шароитининг кескин равишда алмаштирилиши сабаб бўлган. Шундан кейинги йилларда худди мана шунга ўхшаш йиғинларда

биринчи ҳафтадаёқ (кескин мослашув даври ҳисобланган бир пайтда) юкламалар аста-секин, изчиллик билан ошириб борилди (жалб қилувчи микроцикл жорий этилди) ва одатдагидек зўриқишлар кузатилгани йўқ.

Машғулот юкламасининг бир хил характерда бўлиши ҳам салбий роль ўйнаши мумкин. Ҳозирги вақтда бир машғулотда, бир микро ва мезоциклларда машғулот юкламаси кўпроқ бир йўналиш характерида ўтказилмоқда. Бундай дейилган вақтда ривожлантирилаётган ҳаракат сифати (масалан, чидамлилиқ) тушунилади. Бироқ унчалик катта бўлмаган ҳажмдаги машғулот дастурига бошқа йўналишдаги юкламалар ҳам киритилиши керак. Улар кўмаклашувчи вазифани адо этади ёки актив дам олиш воситаси бўлиб хизмат қилади.

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

Ноқулай таъсир кўрсатувчи омилларнинг учинчи гуруҳига кундалиқ турмуш тартибининг, биоритмларнинг, масалан, бошқача

вақт-соат минтақасидаги янги жойга кўчиб ўтиш билан боғлиқ бўлган ўзгаришларни киритиш мумкин. Овқатланишдаги салбий таъсир овқат рационидagi озиқ моддаларининг нисбати нотўғри олиниши оқибатида оқсиллар, витаминлар, минераллар, микроэлементлар, биологик жиҳатдан актив моддалар (масалан, ўсимлик мойи таркибида мавжуд бўлган тўйинмаган кислоталар) етишмаслиги оқибатида бўлиши ҳам мумкин.

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

ЮСЮ учун мўлжалланган машғулотлар катта психик-эмоционал юкламаларни бажариш билан боғлиқдир. Агар спортчи командасида дўстона муносабатлар ўрнатилган бўлса, спорт беллашувлари ватанпарварлик, халқлар дўстлиги ва тинчлигининг юксак идеалларини рўёбга чиқариш йўлида, ҳалол спорт курашлари руҳида амалга оширилаётган бўлса, машғулот-гигиеник талабни

бажариш учун ижобий рухий рағбат яратилади, ана ўшанда спортчининг ниҳоятда ўткир қобилиятини кўқларга кўтариб мақтаган "мухлислар" ва "дўстлар"нинг алангали нутқлари ҳам спортчининг талтайиб кетишига йўл қўймайди. Бундай "дўстлар" компанияси сўзлаган нутқлар спортчини худбин қилиб тарбиялаб қўйиши ҳам мумкин, спортчи, ҳатто гигиеник талаблар бузилган ҳолларда ҳам ўзини енгилмас эканига ишониб кеккая бошлайди, спорт натижаларига сўзсиз салбий таъсир кўрсатадиган спиртли ичимликларни суистеъмол қила бошлайди. Куч-қувватни тиклаш воситаларидан (айниқса, ҳаммомдан), фармакологик ва витаминли препаратлардан нораціонал фойдаланиш ҳам саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ичкилик ва чекиш спортчиларнинг жароҳатланиш хавфини ва зўриқиши эҳтимолини оширади. Спиртли ичимликнинг ҳатто озгина дозаси ҳам ҳаракатлар координациясини бузади ва у турли шикастланишларга, айнақса, спортнинг техник жиҳатдан мураккаб турлари (тоғ чанғиси, велосипед, мотоспорт, гимнастика, акробатика, сувга сакраш ва бошқалар)ни бажариш вақтида турли жароҳатларга сабаб бўлиши мумкин. Ичкилик ва чекиш интенсив жисмоний зўриқиш шароитида ички аъзоларга-жигарга, ошқозон ости безига, буйракка, юракка ниҳоятда ёмон таъсир кўрсатиши мумкин. Организмнинг назорат функциясини, яъни унинг ўзини-ўзи назорат қилиш функциясини бузадиган допинг препаратлари ғоят оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Саломатликка ноқулай таъсир кўрсатадиган омилларнинг тўртинчи гуруҳига сурункали

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

Асаб системасининг функционал ҳолатидаги камчиликлар (неврозлар, нейтроциркуляторли диспозиялар) ва эндокрин безларидаги (қалқансимон безлардаги, буйрак усти безларигадаги, гипофизадаги) носоғликлар спортчининг соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Спорт билан шуғулланадиган кишиларда шундай нозик органлар ва системалар мавжудки, улар ҳаммадан кўра кўпроқ шикастланиб, жароҳатланиб туради. Бундай ҳоллар гоҳо спорт билан шуғулланишни вақтинча тўхтатиб туришни тақозо этибгина қолмай, ҳатто уларнинг айримлари спортни ташлагандан кейинги ҳаётга ва саломатликка ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Масалан, кўпгина спорт турлари учун таянч—ҳаракат аппарати, айниқса, нозик аъзолардан ҳисобланади. Катта юклама билан бажариладиган спорт турларида оёқ учига, товон-тўпиқларга ниҳоятда зўр келади ва кўпинча ана шу аъзоларнинг бошқа органларга қараганда кўпроқ шикастланиши кузатилади. Германияда гимнастика бўйича хотин-қизлар миллий терма

командаси тадқиқ этилган вақтда, уларнинг 66%ида товон-тўпиқлар девормация бўлгани аниқланган. Буни тадқиқ этган кишилар шундай бўлишига сабаб ўша спортчиларнинг жуда ёш чоғидан бошлаб интенсив тренировка билан машғул бўлганликлари ва тез-тез кичик жароҳатларга чалиниб турганликларидир, деб ҳисоблайдилар. Бундай ўзгаришлар спорт билан шуғулланиш тўхтатилгач, орадан бир неча йил ўтганидан кейин товон-тўпиқлар функциясига салбий таъсир кўрсатиши ҳам аниқланган.

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

Умуртқа поғонасининг шикастланиши, айниқса, гимнастикачиларда, курашчи-полвонларда нисбатан тез-тез кузатилади. Бундай шикастланишларнинг олдини олиш учун спортнинг мазкур турларига одам танлашда, умуртқа поғонасининг аҳволи қандай эканини ҳисобга олиш ҳамда паталогик ўзгаришлар кўзга ташланган заҳоти спорт билан шуғулланишни чеклаб ёки гўхтатиб қўйиш, машғулот таркибига бел ва қорин мускулларини

мустаҳкамловчи, кучини оширадиган, мускулларга мадад берувчи машқлардан киритиш керак; мускуллар кучини ошириш билан баровар машқ бажаришнинг мураккаб техник усулларини ўрганиб.уларни бир-бирига рационал тарзда кўшиб олиб бориш керак.

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

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

назоратини ўрнатиш зарур.

Сув-электролит балансига ҳамда иссиқлик режимига риоя қилиб, уларни мувофиқлаштириб туриш спортчилар саломатлигини таъмин этишнинг муҳим муаммоларидан бири ҳисобланади. Гавданинг ҳарорати фақат муайян бир хил чегара атрофида сақланиб туриши мумкин. Бу организм ички муҳитининг доимийлигини (гомеостазининг) сақланиб туриши учун зарур бўлган шартлардан биридир. Жисмоний юкланиш бажарилаётган вақтда ишлаб чиқарилаётган энергиянинг 70% гача бўлган қисми иссиқлик шаклида ажралиб чиқади. Марафончи-югурувчиларда, катта шоссе йўлларда велосипед пойгасида қатнашаётган спортчиларда организм 2,5-3 соат мобайнида ўзидан 2000-3000 ккал миқдорида энергия ажратиб чиқариши керак. Бунда гавда ҳарорати 40 га етиши ҳам мумкин. Бундай шароитларда терлаш иссиқлик ажратиб чиқаришнинг асосий механизми ҳисобланади. Бунинг натижасида организм жуда кўп миқдорда, ҳатто 5 литрга қадар суюқлик йўқотади. Бундай ҳол спортчининг умумий аҳволига салбий таъсир кўрсатади, Қоннинг суюқ қисми камайиб, ундаги эритроцит концентрацияси ва қоннинг шакл элементлари кўпайиб кетади ҳамда қон айланиши қийинлашиб қолади. Суюқликнинг йўқотилиши (дегидратация) организмни иммунитет (иммуноглобулинлар) билан таъминлаб турган қондаги оксиллар ҳолатининг ўзгариши оқибатида ҳар хил инфекцияларга нисбатан чидамлилиқ-барқарорлик пасайиб кетишига олиб келади, томир уриши сезиларли даражада тезлашиб кетади (гавда массасининг 8%

йўқотилган вақтда томир уриши ҳар дақиқада 40 зарбга тезлашади). Шундан кейинги икки кун ичида сув алмашувининг ички секреция безларидан ажралиб қонга куйиладиган моддалар бошқарилуви бузилишининг оқибати сифатида организмда сувнинг ҳаддан ташқари кўп тўпланиб қолиши (регидратация ҳолати) кузатилиши мумкин. Тренировка қилмаган спортчиларда дегидратация бундан ҳам кўпроқ салбий ҳолатларни келтириб чиқаради, хусусан, мускул кучларининг анчагина сусайиб қолиши кўзга ташланади. Яхши тренировка қилган кишиларда эса, ҳатто анча кўп миқдорда суюқликнинг (гавда массасининг 6% га қадар) йўқотилиши ҳам мускул кучларининг пасайишига сабаб бўлмайди.

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

Тер билан бирга йўқотиладиган натрий хлориди ўрни доимий равишда тўлдирилиб, қоплаб турилиши керак. Иссиқ иқлим шароитида шуғулланадиган спортчиларнинг бир суткалик овқат рациониди 20 грамм ош тузи бўлиши керак. Овқат таршбидаги туз миқдорининг кунига 6 грамм ва бундан ҳам кўра камроқ камайтирилиши юрак фаолиятининг бузилишига олиб келади, юрак-қонтомир зарби кўпайиб, ҳарорат кўтарилади. Организмдаги туз йўқотилган миқдорда (адекват бўлмаган даражада)

тўлдирилмаган вақтларда кўпинча мускуллар қалтираши авж олади, гоҳо эса бўшашиш, тез чарчаб крлиш, нагрузкаларни бажаришга қодир бўлмаслик ҳоллари кузатилади. Бундай ҳолатларнинг энг оғири офтоб уриши (иссиқдаги зўриқиш) бўлиб, у ҳатто ҳаёт учун ҳам хавфлидир.

Дегидратация (марафонча дистанцияга югуриш)нинг олдини олиш учун спортчиларга югуришдан 15 дақиқа олдин 1-2 стакан суюқлик истеъмол қилиш, масофада ҳар 15 дақиқадан кейин 0,5 стакан суюқлик ичиш тавсия этилади; электролит йўқотишнинг ўрнини тўлдириш ҳамда иш қобилиятини тиклаш учун ҳар 8-16 километр масофадан кейин таркибида 2,4 миллиэквивалент калий, 20 миллиэквивалент натрий, 15,3 миллиэквивалент хлор, 4,3 миллиэквивалент глюкоза бўлган эритмадан 100 граммдан ичиб бориш тавсия этилади.

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

Курашчилар вазнининг ҳаддан ташқари кўп миқдорда йўқотилишининг олдини олувчи қуйидаги гигиеник нормативлар тавсия этилиши мумкин: курашчилар гавдаси массасида ёғ

компоненти 7-10% дан иборат бўлиши керак; олти ҳафталик мусобақалар даври мобайнида курашчи ўз массасини, яъни вазнини камайтирмаслиги керак, мана шу даврнинг охирига келиб, унинг массаси мусобақалар учун ҳам, унинг вазн тоифасини белгилаш учун ҳам энг кичик даражадаги самарали масса деб қаралиши мумкин. Массани мана шу даражадан ҳам пастга тушириб, камайтиришга бўлган интилиш спортчилар саломатлиги учун хавфлидир.

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

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

Хотин-қизлар спортида уларнинг менструаль цикли устидан врач ва педагог назорати ўрнатиш лозим. Оралиқли машғулотлар даврида спортчи хотин-қизларнинг 40%ида менструациянинг муддати ва нормал келиши ўзгарганлиги кузатилади. Агар мана шундай ўзгаришлар сурункали давом этадиган бўлса, саломатликка, спорт натижаларига, хотин-қизларнинг тикланиш

функциясига салбий таъсир этиши мумкин.

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

Тоғ ён бағирларида ҳаддан ташқари зўриқишнинг олдини

олишга алоҳида эътибор бериш керак, чунки кислород порциаль босимнинг пасайиб кетиши, ҳароратнинг ўзгариши, ҳавонинг ионлаштирилиши ва бошқа иқлим омилларининг ўзгариши спортчи организми учун қўшимча қийинчиликлар турдиради. Тоғларда бўлишининг дастлабки ҳафтасида (кескин адаптация даврида) алоҳида хавф вужудга келади. Мана шу микроциклда юкланишни камайтириш, врач назоратини кучайтириш керак (Ф. П. Суслов). Тоғ ёнбафида шуғулланишга кўкикиш спортчининг "тоғдаги иш стажи"га (яъни у тоғ ёнбағрида неча марта шуғуллангангига) боғлиқ бўлади. У тоғларда қанча кўп шуғулланган бўлса, мослашув ҳам шунча енгил бўлади, лекин шу билан бирга, тренировка таъсирининг самараси пасайиб кетади. Шунинг учун тоғ ёнбағрида ўтказиладиган машғулотларни баландлик бўйича алмаштириб турадилар-баландлик қанча юқори (1500 метрдан-2000 метргача) бўлса, йил фасллари таъсири ҳам шунча кучли (қишда бундай таъсир яна ҳам кучлироқ) бўлади, тезлик ва ҳажм бўйича ҳам, мослашув даврининг узунлиги бўйича ҳам таъсир кучайиб боради. Тоғ ёнбағриларида машғулот ўтказган вақтда куч-қувватни тиклашнинг самарали воситаларидан фойдаланишни, агар зарур бўлса, даволаш тадбирларини ҳам қўлланишни назарда тутмоқ керак.

Спортчиларда юкумли касалликларнинг олдини олиш бутун аҳоли учун ўтказиладиган тадбирларга қараганда баъзи бир ўзига хос хусусиятга эгадир. Спортчилар бир-бирига жуда яқин масофада туриб шуғулланадилар-яккама-якка беллашувларда бевосита муносабатда бўладилар, чекланган ҳаво (спорт зали) ёки сув муҳитида (ҳавзасида) ва ҳатто, очиқ ҳавода ҳам (эшкак эшиш,

елканли спорт, чана спорти ва бошқаларда) спортчилар бир-бирлари билан шиддатли ва яқин алоқада бўладилар. Шунинг учун касалликларнинг юқиш имконияти ортиб кетади, бинобарин, юқумли касаллик манбаи бўлган касал кишини бошқалардан ажратиб, алоҳида жойлаштириш айниқса муҳим аҳамият касб этади. Бундай ҳолат устидан врач ва педагог назоратини ўрнатиш, спортчиларнинг ўзларини бундай ҳолларга нисбатан саводли ва онгли муносабатда бўлиш руҳида тарбиялаш, инфекция манбаи экани яққол кўриниб турган кишиларни машғулотларда қатнаштирмаслик юқумли касалликларнинг олдини олишда ва тарқалиб кетишига йўл қўймасликда ғоят муҳим роль ўйнайди.

Юқумли касалликларнинг юқиши мумкин бўлган йўлларни беркитиш касалликнинг олдини оладиган иккинчи йўналиш ҳисобланади. Сув-ҳаводан ўтадиган инфекциялар (грипп) учун-хоналарки ҳўл латта билан артиб тозалаш, эшик-деразаларни очиб, хонанинг ҳавосини янгилаш, табиий (қуёш) нури билан ва сунъий (бактерицид лампалар билан) ультрабинафша нурлар билан чиниқтириш-ана шундай инфекция йўлини тўсувчи тадбирлардан ҳисобланади. Терига юқадиган микробли ва замбуруғли инфекцияларни профилактика қилиш учун эса терини парвариш қилиш бўйича шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, кийим-кечакларни, пойабзални озода сақлаб кийиш, душхоналарни, ечиниш хоналарини, айиқса, ҳавзаларини ўз вақтида, яхшилаб тозалаб туриш, чўмилиш хоналарига кирганда резина ва пастик туфлилар кийиб юриш, кураш тушиладиган бактерицид нурлар билан ишлов бериш, ҳавзалардаги сувни самарали тарзда зарарсизлантириш, спорт пойабзалларини дезинфекция қилиш

зарур. Германияда бунинг учун махсус дори-замбуруғли касалликларга қарши тайёрланган эритма пайпоқларга шимдирилади. Оёқлар терисини кузатиб туриш муҳимдир, нокулай пойабзал, ясситовонлик, ҳаддан ташқари кўп терлаш терининг шилиниши ва жароҳатлакишига олиб келади, бу эса инфекция юқишини тезлаштиради. Оёқни кўп терлатадиган резина пойабзал (этиклар, кедилар)ни камроқ кийиш тавсия этилади; оёқларни ҳар кун ювиш ва бармоқлар орасини то қуригунича артиш керак. Чунки нам муҳит замбуруғли касалликлар авж олиши учун қулай шароит ҳисобланади.

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

Назорат саволлари:

1. Катта спортда зўриқиш, касалланиш ва жароҳатларнинг қандай олди олинади.
2. Зўриқишлар, касалланишлар ва жароҳатланишларнинг сабаблари нималардан иборат.

СПОРТДА КУЧ-ҚУВВАТНИ ТИКЛАШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШГА НИСБАТАН ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

РЕЖА:

1. Умумий тушунча.
2. Куч-қувватни тиклаш воситаларининг тавсифи.
3. Куч-қувватни тиклаш воситаларидан фойдаланишга қўйиладиган талаблар.

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

Ҳаддан ташқари чарчаб қолишнинг олдини олиш ва толиқишга барҳам бериш учун куч-қувватни тиклаш воситаларидан фойдаланиш спортда ана шу воситаларни рационал тарзда қўллашнинг асосий шарти ҳисобланади; жисмоний машқлардан кейинги чарчоқни йўқотиш ёки камайтириш керак эмас, чунки бу машғулот таъсири остида пайдо бўладиган ва маҳоратни оширадиган функционал ва структура ўзгаришлари учун зарур бўлган омил ҳисобланади, Хужайра ва хужайрачалар даражасида олганда, бу жараённинг моҳияти шундан иборатки, чарчоқ

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

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

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

зарур.

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

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

Толиқишнинг олдини олишда сауна самарали восита

хисобланади. Ундан фойдаланишда куйидагича тартибга риоя этиш тавсия қилинади: ҳарорат -70, -75, намлик -10 -15%, катта машғулотиюкламалари ва мусобақалар арафасида саунада бўлиш муддати -20 -25 дақиқа, иш қобилиятини ошириш учун мусобақалар олдидан 10 дақиқа ва мусобақалардан кейин қаттиқ чарчоқнинг олдини олиш учун 10 дақиқа саунада бўлиш керак.

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

Машғулоти ва мусобақа фаолиятининг шартларига мувофиқ равишда, гликоген захираларини вужудга келтириш учун қисқа муддатга (бир неча кунга) таркибида оксил ёки углевод кўпроқ

овқатлар истеъмол қилиш буюрилиши мумкин.

Энергия сарфланишини тиклаш жараёни бутун микроцикл (ҳафта) мобайнида сарф қилинган энергиянинг жамига мувофиқлаштириб борилиши керак, чунки микроциклнинг айрим кунларида сарфланган энергия кўрсаткичлари ҳар хил бўлиб, кундалик овқатланишнинг энергетик қиммати тахминан бир хил бўлади ҳамда микроциклнинг бир кунда сарф қилинган ўртача энергия миқдorigа мувофиқ келмоғи керак.

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

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

Тўртинчи вазифа (мусобақа фаолияти кўрсатилаётган вақтда иш қобилиятини ошириш)ни ҳал этиш учун, энг аввало,

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

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

- ҳаддан ташқари чарчаб, толиқиб қолишнинг олдини олиш мақсадида тикланиш воситаларини қўллаш (тренировка қилиб маҳоратини оширишда зарур бўлган чарчокни қолдириш учун дори-дармон қилиш мақсадга мувофиқ эмас) сарф қилинган энергияни тиклаш ва таъминлаш; пластик жараёнлар (углеводлар

эғлар, оқсиллар)ни тиклаш ва таъминлаш; сув-электролит алмашувини таъмин этиш; гормонал моддалар ва ферментлар (сув, минераллар, микроэлементлар, витаминлар) синтези-тренировка қилиб маҳоратни ва иш қобилиятини ошириш;

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

Назорат саволлари:

1. Спортда куч-қувватни тиклашни қандай воситаларини биласиз?

2. Куч-қувватни тиклаш воситаларига қандай талаблар қўйилади?

Фойдаланилган адабиётлар

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

