

# BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTI MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATLARI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

T.S. USMONXO'JAYEV, M.B. ALIYEV, X.X. SAGDIYEV,  
F.K. TURDIYEV, J.A. AKRAMOV,  
S.T. USMONXO'JAYEV

---

**BOLALAR VA O'SMIRLAR  
SPORTI MASHG'ULOTLARI  
NAZARIYASI VA  
USLUBIYATLARI**

---

*O'ra maxsus, kasb-hunar ta'limi kollejarining  
murabbiylari uchun qo'llanma*

TOSHKENT — „ILM ZIYO“ — 2006



*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik birlashmalari faoliyatini murvofiqlashtiruvchi Kengash tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Mazkur o'quv qo'llanmada bolalar va o'smirlar sportini hozirgi zamon texnologiyasi, ko'pyillik sport tayyorgarligida ularning jismoniy va ruhiy darajasining rivojlanishi hamda tananing ish faoliyati tizimi yoritilgan bo'lib, sport tayyorgarlik jarayonida murabbiylarga imkon boricha bolalar va o'smirlarning sport ixtisosligi va qobiliyatlariga binoan ish olib borish, imkon boricha o'z harakatlarini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratilgan va yosh sportchilarning istiqbolli kamolotga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishishi ko'rsatib berilgan.

*Taqrizchilar:* **F.A. Kerimov** — pedagogika fanlari doktori, professor;  
**N.A. Kerimov** — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

*„Ajoyib jismoniy fazilatlarga ega bo'lgan yigitlar — sog'lom, bo'yador, sport mashg'ulotlarida chaqqon yoshlar har qanday davlatning boyligidir“.*

**ARASTU IIKIM**

## SO'ZBOSHI

Hozirgi davrga kelib sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida“gi Farmonida: „Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish“ lozimligi alohida ta'kidlanadi.

Mazkur o'quv qo'llanma o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalarining murabbiylariga mo'ljallangan. Unda talabalarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan nazariy va uslubiy bilimlar ko'lami, ularda amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga yordam beradigan zaruriy materiallar o'rin olgan va yoshlar hayotidagi jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yosh o'spirin yigit kuchli, chaqqon va haquvvat bo'lib rivojlanishini yaxshi yo'lga qo'yish mumkinligi, tanlab olingan sport turida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarur bo'lganligi muvaffaqiyatli javob izlashda amaliy yordam beradi. Birlashmalarimizning faoliyatini murvofiqlashtiruvchi Kengash tomonidan nashrga tavsiya etilgan. Birinchi nashr.



chi va ikkinchi boblarda „Sport mashg‘uloti asoslari va uning pedagogik qonuniyatlari“ to‘g‘risida, uchinchi va to‘rtinchi boblarda „Sport mashg‘ulotining tuzilishi va kichik-o‘smir yoshidagi sportchilar mashg‘ulotining xususiyatlari“ to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan. Beshinchi bob esa „Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari“ga bag‘ishlanib, yosh sportchilarning zaruriy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan. Xususan, koordinatsion va unga uzviy-uzluksiz bog‘liq qobiliyatlarni tarbiyalash, shuningdek, muskullar kuchini tarbiyalash hamda tezlik qobiliyatlariga xos harakatli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatlari belgilangan. Shu bobga tegishli yosh sportchilarga zarur chidamlilik hamda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish masalalariga ham to‘xtab o‘tilgan.

O‘qituvchi va murabbiyning faoliyati asosida eng muhim prinsip yotadiki, ya‘ni uning birligi biologik, yoshlarni rivojlanish xususiyatlari hamda vositalar, uslubiyatlar, sportga tayyorlashdagi shakllar tizimida yoshi, jinsi va shaxsiy qobiliyatlarni inobatga olishdan iborat. Ammo, bular to‘g‘risida har bir bobda va ayriqsa, o‘smir sportchilarni ko‘pyillik mashg‘uloti asoslarida so‘z yuritilgan.

Hozirgi zamonaviy bolalar sporti qat‘iy bog‘langanlik xususiyatiga ega bo‘lib tuzilgan, ya‘ni murabbiy—yosh sportchi—oila. Bunday birlik sportda katta yutuqlarga olib kelishi ayni muddao, chunki ota-onalar bilan kelishilgan holda ish yuritilsa ijobiy natijalarga erishiladi. Shu masalada ota-onalarga eng ahamiyatlisi murabbiyning maslahati o‘ta tushunarli bo‘lishi lozim. Buning asosida bolalarning ko‘pyillik sport bilan shug‘ullanish bosqichlaridan ma‘lumot olishdir, ya‘ni bolalarni yosh xususiyatlarini qat‘iy hisobga olib, birinchi bosqichini 5—7 yoshda belgilangan sport turidan (suzish, gimnastika turlari) o‘tmasdan ikkinchi bosqichga o‘tkazmaslik. Ya‘ni 4—5 bosqichdan o‘tish prinsiplari azaldan isbotlanib berilgan.

Qo‘llanmaning oltinchi bobida „Sport mashg‘uloti jarayonida rejalashtirish, nazorat va hisobot“ berilgan, chunki hozirgi davrda yosh murabbiylar yosh sportchilarni tayyorlashda rejalashtirish masalalarini yaxshi bilishlari shart.

## I BOB

### SPORT VA SPORT MASHG‘ULOTI ASOSLARI

#### I.1. SPORTNING UMUMIY TAVSIFI

„Sport qisqa mazmunli so‘z bilan aytganda, bu — musobaqa olib borish faoliyati, mana shu ishlar jarayonida maxsus tayyorgarlik, maxsus oliy darajadagi yutuqlarga erishishga mo‘ljallangan ishlarni jamlaydi“. (L.P.Matveev)

Sport musobaqalarsiz mavjud emasligiga qaramasdan, uning funksiyalari faqatgina musobaqalashish, bellashish bilangina chegaralanib qolmaydi. Sport insonning komil bo‘lishiga, uning jismoniy va ma‘naviy dunyoqarashining, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif etadi. Undan tashqari, sport o‘z-o‘zini tarbiyalash uchun yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko‘rsatkichlarning o‘sish me‘yoriga qarab sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma‘naviy va vatanparvarlik tarbiya jarayoniga kirib boradi. Bu borada sportning pedagogik ahamiyati ham nihoyatda kattadir.

Ayni paytda sport harakati orasidan ikkita asosiy yo‘nalish ajralib turadi: boshlang‘ich (ommaviy) sport va yuqori ko‘rsatkichlar sporti.

*Ommaviy sport* unchalik yuqori bo‘lmagan natijalar va ommaviylik bilan ajralib turadi. Ko‘rsatkichlarning bu bosqichida sportchilarning tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo‘sh vaqtlarida, turli toifadagi murabbiylar, shu bilan birgalikda ommaviy joylarda ishlovchi, ko‘rsatma beruvchi murabbiylar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg‘ulot tartibi va tarkibiy qismi ko‘pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog‘liqdir.

Ommaviy sportda natijalarning nisbatan o'sishi bilan birgalikda sog'lomlashtirish masalalariga ham sezilarli e'tibor beriladi, shuningdek, bolalar sportiga ham. Shuning uchun ommaviy sport hukumatimizning sportdagi vazifalarni yechishda yetakchi rol o'ynaydi.

*Oliy mahorat sporti* — eng baland va yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan bog'liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlaridagi, Jahon, Osiyo va O'zbekiston chempionatlaridagi g'alabalar). Biroq, sportdagi muvaffaqiyatlar qanchalik yuqori bo'lsa, shu darajaga chiqadigan sportchilarning soni shunchalik kam bo'ladi.

*Oliy mahorat sporti* — sportchi hayotining ma'lum bir davrida yetakchi o'rin tutadi. Tayyorgarlik oliy toifadagi, mahoratli murabbiylar rahbarligida o'tadi, unda ilm-fan va texnikaning yangi yutuqlari ishlatilishi bilan birga, musobaqa va mashg'ulot yuklamalari katta hajmda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli saralashdan o'tadilar.

Sportdagi yuqori natijalar Davlatning jismoniy tarbiya va sportining rivojlanishida katta o'rin tutadi. Bu natijalarning o'sishi insonning nimalarga qodirligi (qobiliyati) to'g'risidagi tasavvurni yanada kengaytirib, tayyorgarlikning yangi usul va yo'llarining ochilishiga turtki beradi. Sport nafasati, jozibadorligi betakror va keskin sport bellashuvlari, harakatlar uyg'unligi va boshqalarda aks etadi.

Mahoratli sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish samarasi sinchkov shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq ketma-ketligi va yuklamalarning katta-kichikligi bilan individuallik xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshadi (ta'minlanadi).

Yuqori toifali mahoratli sportchilar ko'rsatayotgan sport natijalari, ko'rsatkichlari, ayniqsa, mashhur sport turlari bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlarning faolligidan darak beradi. Shu tufayli sport faoliyati amaliyotiga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinib, ular orasidan yuqori sport mahoratini, natijalarini yangi bosqichga ko'taruvchi iste'dodli sportchilar yetishib chiqishi imkoniyatlari ortadi. Shuning uchun, har bir sport turining

yuksalishi boshqa aspektlar bilan birgalikda sport harakatlarining barcha tomonlari bilan uzviy bog'liqdir.

**Sport nazariyasi** sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari to'g'risidagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini o'rgatadi. Sport faoliyatining turli xillari mavjud: musobaqa faoliyati, sport tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot (ma'lumot) ta'minlash jarayoni, musobaqa hakamligi, sport ishqibozining faoliyati va hokazolar. Shular bilan birgalikda, sport nazariyasida ayrim bo'limlar alohida farqlanadi, ular orasidan, ayniqsa, musobaqa faoliyatining nazariyasi, sport saralashi nazariyasi ajralib turadi.

## 1.2. MUSOBAQA FAOLIYATI NAZARIYASINING ASOSLARI

Bellashuvlar — sportning zarur elementlaridan, uning talablari esa sport nazoratining yetakchi bo'limlaridan hisoblanadi. Musobaqa faoliyati nazariyasining asosiy muammosi, bu — bellashuvlar jarayonidagi sport natijalarining yuqoriligi talablari va ularni o'rganish.

Sport musobaqalari va natijalari ko'p bosqichli tizimni yuzaga keltiradi. Bellashuvlarning turli toifalari mavjud: turli xil ichki birinchilik va Chempionat musobaqalaridan tortib, to Jahon chempionati va Olimpiya o'yinlarigacha. Hatto bitta toifadagi musobaqalarda oraliq natijalar (dastlabki va final yugurish, chempionatning alohida o'yinlari yakuni, uchrashuvlarda esa kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar va h.k.) aniq ajralib turadi.

Albatta, biror musobaqada qatnashishdan maqsad — rejalashtirilgan sport ko'rsatkichiga, yutuq'iga (omadga) erishish. Misol uchun, g'alaba, rekord o'rnatish, sovrindorlar qatoridan joy olish, razryadli yoki oliy toifali me'yorlarni bajarishni va boshqalarni rejalashtirish mumkin. Ba'zida natija va ko'rsatkichlardagi ma'lum farqlanish bilan durang yoki mag'lubiyat ham, agar bu yakuniy natija yuqori bosqichli bellashuvlarda maqsadga erishishda kifoya bo'lsa, yutuq hisoblanadi (masalan, finalga chiqish va shunga o'xshash).

Ko'pincha musobaqa ishtirokchisi alohida bitta sportchi emas, balki sport jamoasi sanaladi. Bu jamoa tarkibiga asosiy va zaxiradagi sportchilar, murabbiy (musobaqa faoliyatining rahbari sifatida), sport shifokori, ilmiy kompleks guruhlar mutaxassislari (sportchi va murabbiylarga musobaqalar jarayonida qarorlar qabul qilishlari uchun tezkor ma'lumotlar yetkazib beruvchi kishilar), shuningdek, bellashuvlar paytida jamoa yutuqlarida ishtirok etuvchi, o'z hissasini qo'shuvchi jamoaning boshqa a'zolari ham kirishi mumkin. Yana musobaqalar paytida tez-tez boshqa insonlarning maqsadga intiluvchi faolligi ko'zga tashlanadi. Masalan, muxlislar va ashaddiy ishqibozlarning harakatlari ko'pincha bellashuv natijasiga butkul ta'sir etadi.

Bellashuv jarayoni o'zida musobaqali holatlarning ketma-ketlikdagi almashinuvini joriy qilgan. Musobaqali holatlar bellashuvlarning turli jarayoni va bosqichlarida uchrashi va turli vaqt oralig'iga ega bo'lishi mumkin. Futbol yoki xokkeyda jamoalar jamg'argan ochkolariga ko'ra aniqlanadigan turnir holati, dastlabki turdan so'ng yiqqan yoki yig'ishi mumkin bo'lgan ochkolarning sarhisobi bunga misol bo'la oladi. Boshqa bir misol — o'rta va uzoq masofaga suzuvchilar yoki yuguruvchilarning masofa bo'ylab harakatlanishidir. Bu yerda sportchining holati har bir holatda masofa bilan uzviy bog'liqligi, masalan, finishga yaqin qolganda bor quvvatini ishga solish, energetik quvvatini saqlay bilish va ularning taktik o'ylari, turli to'siqlar va h.k. Va nihoyat, musobaqalar paytida, mashqni bajarish jarayonida uchrab turadigan turli holatlar (tezlik olish, startdan chiqish, deysinib balandlik yoki uzunlikka sakrash). Har bir musobaqali holatlarda musobaqa qatnashchisi musobaqali imkoniyatga ega bo'ladi. Musobaqali imkoniyat, bu — qatnashchining bellashuv jarayonini yutuqqa erishish uchun o'zgartira olish qobiliyati. Qatnashchining jamoaviy bellashuvlardagi musobaqali imkoniyati murabbiy va sportchilar o'rtasidagi imkoniyatlarining kattaligi va darajasiga bog'liqdir. O'z navbatida, ularning musobaqali imkoniyatidan bir qancha komponentlarni ajratib olish mumkin. Masalan, sportchining musobaqali imkoniyati uning bellashuvlarda orttirgan irodaviy va ruhiy sifatlariga, to'g'ri taktik qarorlar qabul qilish

qobiliyatiga, harakatli ko'nikma va malakalarning takomillashganida, harakatli qobiliyatning rivojlanish bosqichi, sport anjom-uskunalarining sifati, ekipirovkasi, shuningdek, har bir musobaqali holatlardagi turli elementlarning bir-biri bilan uzviy bog'liqligiga ko'ra aniqlanadi.

Musobaqali imkoniyatni amalga oshirish shundan iboratki, qatnashchi tashqi va ichki to'siqlardan o'tishda maqsadga sari o'ziga qulay bo'lgan holatga o'tadi (masofa bo'ylab harakatlanish grafisini ushlab turish, raqib darvozasi tomon xavf solish va shunga o'xshash), pirovardida rejalashtirilgan natijaga erishish imkoniyati yanada oshadi.

Shunday qilib, *sportdagi musobaqa faoliyati qoidalaridagi reglamentga ko'ra ishtirokchilarning musobaqa imkoniyatini amalga oshirish jarayoniga ega va ishtirokchilarning barchasi rejalashtirgan natijaga erishishga harakat qiladi.*

Yuqori natijalarga intilishda ko'pincha qatnashchi-sportchilardan yuqori jismoniy va ruhiy sifatlarni namoyon qilish talab qilinadi. Aynan shu omil sport bellashuvlarining yanada jozibali bo'lishiga, musobaqa faoliyatining sport tayyorgarligi sifatida yuqori natija berishiga sababchi bo'ladi.

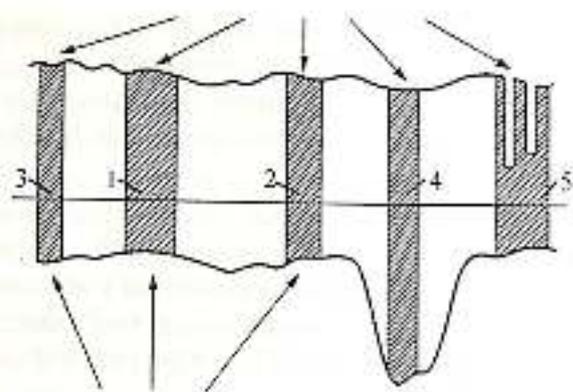
Bellashuvlarda omad, yutuqqa erishish imkoniyati bir qancha sabablar bilan ko'rsatiladi:

1) rejalashtirilgan natijaning kattaligi bilan: natija qanchalik yuqori bo'lsa, unga erishish imkoniyati shunchalik past (kam) bo'ladi;

2) bellashuv qatnashchilarining musobaqa imkoniyatining kattaligi va tuzilishi bilan: musobaqa imkoniyati qanchalik katta bo'lsa (to'siqlarni, raqiblarni inobatga olgan holda), yutuqqa erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi;

3) sport natijalarini aniqlash ketma-ketligi (g'olibni aniqlash usuli, ochkolar va ballar jamg'arish usuli, natijalar bir xil bo'lgan paytda ko'riladigan choralar, qarorlar tanlash), sport turining ko'riladigan qoidalari va musobaqalar holati bilan;

4) qatnashchilar, ishtirokchilarga bog'liq bo'lmagan boshqa omillar bilan (ayniqsa, kutilmagan): musobaqalar shartlari va



1- rasm. Qatnashchini yutuqqa bo'lgan imkoniyatining oshishi va kamayishi.

ob-havoning o'zgarishi, anjom-uskunalar va asboblarning nosozligi, hakamlarning xatolari va boshqalar.

Aytganlar orasidan sport natijalarining bosqichini, darajasini belgilaydigan *musobaqa imkoniyati* ko'proq qiziqish uyg'otadi. Bu yerda shuni aytib o'tish zarurki, yutuqqa erishish uchun faqatgina musobaqa imkoniyatining kattaligi, yuqoriligi emas, balki uning bir necha qismlarining tavsifi ham o'rin tutadi. Raqiblarning musobaqa imkoniyati hech bir vaqtda tamoman bir xil bo'lmaydi va tabiiyki har bir qatnashchining bellashuvni olib borishdagi o'zining turli, o'ziga xos usullari mavjud. (bellashuvdagi holatga qarab), bu usullarning to'g'ri yoki noto'g'riligiga qarab qatnashchining yutuqqa bo'lgan imkoniyatini oshiradi yoki kamaytiradi (1- rasm).

Musobaqa imkoniyatini amalga oshirishning ushbu asoslari ratsional taktika hisobiga g'alaba qozonish uchun keng amaliy imkoniyatlarni ochadi, ya'ni musobaqa imkoniyati raqibnikidan katta bo'lgan holatlarga o'tishga yordam beradi.

Yuqorida sanab o'tilgan jarayonlarning xarakteri musobaqa faoliyatining asoslari bilan (basketbol turi og'ir atletika turi bilan solishtirganda murabbiy va sportchining boshqa qobiliyat jamlanmasini talab etadi) va sport natijalarining rejalashtirilgan

bosqichi bilan aniqlanadi (rejalashtirilgan natija yoki ko'rsatkich qanchalik yuqori bo'lsa, unga tayyorgarlik shunchalik murakkab, qat'iy, qadrlidir).

### 1.3. SPORTCHI TAYYORGARLIGI NAZARIYASINING ASOSLARI

Sport tayyorgarligi nazariyasining asosiy muammosi, bu — sport qonuniyati va imkoniyati bo'lgan sportchining musobaqa imkoniyati (potensialini) oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berish. Darhaqiqat, musobaqalarga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, hakamlar va boshqalar ham jiddiy tayyorgarlik ko'radi. Biroq, bellashuv paytida bajariladigan jismoniy harakatlarni doimo sportchi bajarganligi uchun, aynan uning musobaqa imkoniyati sport natijasining o'sishiga, o'zgarishiga katta ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, sport tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi (2- rasm).

**Sportchini tayyorlash** — sportchining sport yutuqlariga tayyorligining zaruriy bosqichini ta'minlashga imkon beruvchi bir qancha moslashgan omillarni ishga solishning ko'pqirrali jarayonidir. **Tayyorlik** — jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining bosqichiga erishish va zaruriy bilim va uquv malakasini oshirish bosqichi bilan ifodalanadi.



2- rasm. Sportchining musobaqa potensialini shakllantirish.

Sportchining tayyorgarligi, birinchidan, musobaqa imkoniyatining tarkibiy qismlaridan birini o'z ichiga oladi, ikkinchidan, saralashdan o'tgan sportchining maqsad sari yo'naltirilgan tayyorgarlik natijasida orttirgan holatining tavsifnomasi hisoblanadi va uchinchidan, turli komponentlardan kelib chiqadi. Bu komponentlar ichida, xususan, sportchini tayyorlashga tegishli bo'limda orttiriladigan jismoniy, texnik, taktik, ruhiy-irodaviy tayyorgarlik ajralib turadi.

Tayyorlikka erishishni ta'minlash, avvalambor, sport mashg'uloti hisobiga, shuningdek, musobaqalar (tayyorgarlik sifatida) va boshqa omillar (nazariy ma'lumotlarni yetkazish, ish qobiliyatini oshirishni rivojlantirishning turli usullarini qo'llash va boshqalar) hisobiga amalga oshiriladi.

**Sport mashg'uloti** sportchi tayyorgarligining shunday qismiki, u mashqlar usuli asosida quriladi. Agar sportchi qaysidir mashqni bajarsa, bu tayyorgarlik jarayonida sport mashg'uloti amalga oshayapti demakdir. Masalan, videoyozuvlarni ko'rish orqali raqiblar musobaqa faoliyatining xususiyatlarini o'rganayotgan bo'lsa, unda bu paytda tayyorgarlik olib boriladi, mashg'ulot esa — yo'q. Mashg'ulotning ijobiy natijasi sportchi organizmini funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va spetsifik ish qobiliyati, harakatli bilim va uquv orqali amalga oshadi (ko'rinadi). Sportchi holatining ushbu xususiyatlari uning tayyorligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati mashg'ulot jarayonidagi asosiy obyektidir.

Har bir mashg'ulotda, har bir siklda, har bir bosqichda va boshqa holatlarda maqsad va vazifalarning to'g'ri yo'lga qo'yilishi yetarlicha qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun, murabbiyga ishonchli yo'nalish zarur, ya'ni musobaqa potensialining tuzilishi va kataligi nafaqat bellashuvlar sharoitida, balki sportchining xohlagan davrida va sharoitida qanday bo'lishi to'g'risida maksimal darajadagi bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablar ikkita muhim yo'nalishga ega: malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha axborot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan birini o'zida aks etuvchi maxsus ilmiy tadqiqotlar natijalari. Sport ko'rsatkichlari dinamikasi haqidagi ma'lumot

muhim va qimmatli sanaladi, ya'ni ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Sport mashg'ulotida, birinchidan, sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarining bir qancha qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan, sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarurdir. Hatto, mashg'ulotning tezkor va ayniqsa, kelajak rejalarini yaxshilab tuzib chiqilishida ham sportchining holatini bajarayotgan ishining ta'siriga ko'ra o'zgarishini aniq aytib bo'lmaydi. Sportchi rejalashtirilgan yuklamani (vazifani) kutilmaganda ancha oson va tez bajarib o'tadi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday holatlarda mashg'ulotdan maksimal foyda olish uchun ishlatiladigan rejalarini o'z vaqtida amalga oshirish zarur. Shuning uchun murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlari to'g'risida doimiy ravishda ma'lumotga ega bo'lishi lozim (2- rasimga qarang).

**Sport mashg'uloti nazariyasi** sport nazariyasining eng chuqur ishlab chiqilgan bo'limlaridan biridir.

#### 1.4. SPORTCHINI TAYYORLASH TIZIMINING UMUMIY XUSUSIYATI

Sport mutaxassisligidan qat'iy nazar sportchini tayyorlashning **umumiy maqsadi** uning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirishdan iborat. O'z navbatida, uning **spetsifik maqsadi** yuqori sport natijalariga erishish tegishlicha musobaqa imkoniyatini tashkil qilishni talab qiladi.

Sportchini tarbiyalash va tayyorlash jarayonida quyidagi vazifalar yechiladi (hal etiladi):

1. Ongli, shaxsiy, axloqiy sifatlarni tarbiyalash va ruhiy tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.
2. Jismoniy tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.
3. Texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.

Sportchini tayyorlash tizimi o'zida quyidagi jarayonlarni jamlaydi: bellashuvlar (tayyorgarlik sifatida), sport mashg'uloti va moddiy hamda axborot (ma'lumot) ta'minotini ishlatish. Bella-

shuvlar yordamida tayyorgarlikning foydasi musobaqa faoliyatining barcha talablarini inobatga olgan holda musobaqa imkoniyatining oshishi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun, shartlari bellashuvlardan farq qiladigan **sport mashg'uloti** albatta musobaqa amaliyoti bilan to'ldiriladi, chunki uning roli sport natijalarining o'sishiga qarab oshadi.

**Moddiy ta'minot** sportchiga zarur bo'lgan sport bazasi (stadionlar, basseynlar, maydonchalar, zallar), anjom-uskunalar, sport kiyimi va oyoq kiyimini yetkazishni, ovqatlanish, yo'l haqi, tibbiy xizmat va nazoratni, kompleks ilmiy guruh ishlari, tiklanish va sog'lomlashtirish va boshqalarni tashkillashtirish, moliyalashtirish bilan bog'liq. Moddiy ta'minot nafaqat tayyorgarlikning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi, balki musobaqa imkoniyatining kengligini aniqlaydi (masalan, qurol-aslahaning sifati). O'z-o'zidan ma'lumki, yetarlicha moddiy ta'minot zamonaviy sport yutuqlarining zarur talablarini o'zida namoyon etadi. Shuning uchun, hozirda mamlakatimizda sportning rivojlanishi uchun moddiy bazalarni yaratishga katta e'tibor berilmoqdaki, bunga mamlakatimizda jahon standartlari darajasidagi sport bazalarining qurilishi yaqqol misol bo'ladi.

Sportda **ma'lumotlar ta'minoti** o'zida murabbiyga (shuningdek, sportchiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazish, sportchining (jamoaning) musobaqa faoliyatining tayyorgarligi va uni nazorat qilish maqsadida ishlatiladigan nazariy holatlar, texnik vositalar va amaliy yig'ilishlarning tizimini jamlagan. Masalan, murabbiy barcha professional bilimlarni ma'lumotlar ta'minoti tufayli oladi. Bunga ularning ma'lumoti, sport sohasidagi maxsus uquvi, maqsad va vazifalar hamda qonuniyat faoliyatini, sportchini tayyorlash va tarbiyalashning ilg'or usullari, vositalarini o'rganishlari, shaxsiy ilmiy izlanishlarini, ilmiy guruhlar jamlanmasi to'g'risidagi materiallarning tahlilini ham kiritish lozim.

Ma'lumotlar ta'minotining ba'zi bir maxsus turlari, ya'ni raqiblar, musobaqa o'tish joylari, optimal taktikani tanlash maqsadida ishlatiladigan hakamlar xususiyatining musobaqa faoliyatining muhim jihatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish bilan bog'liq „sport razvedkasi“ nomini olgan. Sportchini tayyorlashda

ma'lumotlar ta'minotining muhim bo'limi musobaqa faoliyati, mashg'ulotlar yuklamasi va sportchi holatini kuzatishni (kuzatuvini) o'z ichiga olgan kompleks nazorat hisoblanadi.

Ma'lumotlar ta'minotining yuqori darajasi sport natijalariga erishishda nihoyatda zarur, chunki na sportchining tajribasi, na uning tayyorgarligini yaxshi moddiy ta'minlovi murabbiyning yetarli yoki to'liq bo'lmagan bilimining o'rni to'ldira olmaydi.

## 1.5. SPORT MASHG'ULOTINING VOSITALARI VA USLUBLARI

Sport mashg'ulotining asosiy spetsifik vositasi **jismoniy mashqlar** hisoblanadi. Ular kelishishiga qarab uch toifaga bo'linadi: umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqali mashqlar (sxemaga qarang).

Sport mashg'uloti vositalari



*Musobaqa mashqlariga* aynan musobaqali mashqlarning o'zi (uning bajarilishiga qarab bellashuvlar jarayonida sport natijasi aniqlanadi) va ularning mashg'ulotli tuzilishlari (bajarilish davomiyligi, harakatlarning bajarish mumkin bo'lgan variantlari, raqib bo'lish xususiyati va boshqalar) kiradi. Ma'lumki, ba'zi sport turlarida musobaqali mashqlar soni chegaralangan (yugurish, sakrash, suzish), ba'zilarida esa ancha keng bo'ladi (sport o'yinlari).

*Maxsus tayyorlov mashqlari* harakatlanish strukturasi yoki uning alohida sifatlari, quvvatlilik xususiyatlari orqali musobaqali mashqlarga o'xshaydi. Shu bilan birga, unda yetakchi (ular yordamida musobaqali mashqning bir yoki bir nechta fazalari o'zlashtiriladi) va rivojlantiruvchi (tanlangan sport turi bo'yicha



ruvchining aerob chidamliligi). Biroq, umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur harakatli bilim va uquvlar zaxirasiga ega bo'ladi hamda maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni samarali olib borishi uchun yordam beradigan maxsus bosqichni o'ziga ta'minlaydi. Masalan, yadro uloqtiruvchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezkor-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi va holdan toyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari umum-tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** — sportchiga musobaqa sharoitida samarali qatnashish imkoniyatini ta'minlovchi harakatli sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalashdan iborat. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri sport imkoniyatiga tegishli va tabiiyki, sport natijasiga ta'sir etadi. Tayyorgarlikning bu turi maxsus tayyorgarlik (rivojlantiruvchi) va musobaqali mashqlar yordamida olib boriladi.

**Texnik tayyorgarlik** sport texnikasi va uning mukammallashishini o'rganishni o'z ichiga olgan.

**Sport texnikasi** yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakatli vazifalarni yechish usullaridir. Samarasiz harakatlar sportchiga maksimal natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Harakatli vazifalar sportda turli xildagi xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga talab ham shunchalik turli-tumandir. Ko'pincha sportchining harakatlari tejamkor bo'lishi, ya'ni berilgan tezlik bilan harakatlanishda minimum quvvat ketkazilishni (energotrat) ta'minlashi lozim (suzish, uzoq masofalarga yugurish va boshqalarda). Boshqa holatlarda harakatlar aniqligi va jozibadorligi texnikaga bo'lgan asosiy bosh talab hisoblanadi. Ko'pincha birinchi o'rinda maqsad sari texnikani musobaqali holat bilan uzviy bog'liq holda, samaradorlikni kamaytirmasdan to'g'ri yo'lga qo'yish zarurligi turadi va raqib holatini, harakatini maksimal darajada murakkablashtiradi (sport o'yinlari va bellashuvlarda).

**Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning** turli sport turlaridagi o'rni birday emas va asosan musobaqali mashqlarning soni, turli-tumandligi, yaqinlik darajalariga bog'liq. Masalan, akrobat

yoki gandbolchining texnik tayyorgarligiga yengil atletikachi (uzoq masofaga yuguruvchi)dan ko'ra ko'proq vaqt ajratiladi. Ayniqsa, sportchining o'zlashtirishiga osonroq bo'lishi uchun katta hajmdagi turli harakatlardan faqat qanchadir qismini tanlashga to'g'ri keladigan, murakkab vazifalarni yechadigan shunday sport turidagi murabbiylarga qiyin (kurashning turli turlarida). Bunday hollarda, o'zlashtirilgan usullar soni, har birini bajarishda ustalik darajasi musobaqa imkoniyatining tuzilishiga va kattaligiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin (1- rasmga qarang).

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakatli holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik katta farq qilmaydi. Biroq, maksimal natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga spetsifik talablar qo'yadi. Bunda muhim jihat — harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishlikni ta'minlashdan iborat. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texnikasida muammolar ko'payadi. Masalan, yoshi voleybolchining tezkor-kuch tayyorgarligi juda kam (sakrovcchanlik), hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, buning natijasida sportchiga qaytadan o'rganish kerak bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik xususiyatlaridan yana biri — xatolarni zudlik bilan topish va ularni bartaraf etishdir. Uchrab turadigan xatolarni to'g'rilash faqatgina vaqtni oladigan murakkab jarayon emas. Sportchi murakkab musobaqa jarayonida charchab, emosional toliqqanda doimo harakatlarida o'sha-o'sha xatolarga yo'l qo'yish xavfi tug'iladi, natijada sport ko'rsatkichlari pasayadi. Shuning uchun, harakatli uquvni (boshlang'ich o'qitish bosqichida) va bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirish albatta to'g'ri harakatlanishning nazorati bilan birga olib borilishi kerak.

Sport mashg'uloti uchun spetsifik bosqich — sport poydevorini mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi, ya'ni harakatli uquvni shakllantirish paytidan boshlab to butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqa mashqlari va ularning mashg'ulot shakllari texnik tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

**Taktik tayyorgarlik**, bu — taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur (muhim) bilim, uquv va tajriba o'ttirishdir.

**Umumiy taktik tayyorgarlik** sportchining sportdagi musobaqa faoliyatini shakllanishining asosiy negizini yo'lga qo'yadi. **Maxsus taktik tayyorgarlik** esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egalashga yordam beradi (ta'minlaydi).

Sport taktikasi bellashuv olib borish usullarining samaradorligini o'zida aks ettirsa, taktik tayyorlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki undan o'zib ketish, futbolda to'pni yakka holda olib borish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldatchi harakatlar, o'zgartirish qilish yoki qilmaslik). Ma'lumki, sport natijasi ko'p jihatdan bu qarorlarning to'g'riligiga bog'liq, ayniqsa, bellashuv jarayonida harakatlanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida (1-rasmga qarang). Demak, agar 1500 m ga yugurishda noto'g'ri qo'yilgan taktikani yaxshi jismoniy tayyorgarlik bilan o'rinni qoplay olsak, taktik xatolarga yo'l qo'yadigan qilichbozning deyarli g'alabaga imkoniyati qolmaydi.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirishi lozim. Shuning uchun, to'g'ri taktika musobaqa imkoniyati raqib imkoniyatidan va boshqa to'sqinlik qiluvchi omillardan ustun bo'lgan musobaqali holatlar ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Bundan kelib chiqadiki, doim ham faqat yaxshi o'zlashtirilgan, qulay variantlarni qo'llash kerak emas, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa bunda o'zingizga ham qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi (masofaga yugurishda notekis (bir xil bo'lmagan) tezlikda harakatlanish, basketbolda va futbolda pressing (ta'qib qilish) va h.k.). Ayrim hollarda samarali qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (ustunlikni berib qo'yish).

Undan tashqari, ko'pincha taktik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish, shuningdek, harakatlar maskirovkasi (zarba berishdan oldin qisqartma silkitma, darvozabon ko'rish maydonining chegaralanganligi) yoki yolg'on, aldatchi harakatlar (chalg'ituvchi harakatlar) qo'llaniladi.

**Shaxsiy** (individual), guruhli va jamoaviy taktikani ajratish lozim. **Shaxsiy** taktika bitta sportchi bajaradigan mashqda qaror qabul qilishda ishlatiladi. **Guruhli** taktika yutuqqa erishish uchun jamoaning bo'laklarini birlashtirishda qo'llaniladi (estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda). **Jamoaviy** taktika bellashuvda (musobaqada) qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Jumladan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika avvalo o'yin tizimiga bog'liq; sportchilarni maydonda joylashishining umumiy ko'rinishi va ular orasidagi funksiyalarning bo'linishi. Masalan, 1-4-2-4 futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi va to'rtta hujumchini ifodalaydi.

Taktik tayyorgarlik uslubiyatida nazariy va amaliy yo'nalish yaqqol ajralib turadi.

**Nazariy** yo'nalish sportchini bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim va zaruriy bilimlarni o'zlashtirishiga bog'liqdir. Bunda adabiyotlar o'rganiladi, yetakehi mutaxassislar ma'ruzalari tinglanadi, videomagnitafon yordamida musobaqa faoliyati yoki maxsus blankalarda kuzatuvlar natijasini yozib borish (sport razvedkasi) o'rganiladi. Sportchining bunday oldindan ma'lumotlarga ega bo'lishi, odatda musobaqa jarayonida uni tezroq va ancha to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, yutuqqa erishishiga imkon yaratib beradi. sport mashg'uloti sharoitlarida taktikani o'zlashtirishni tezlashtiradi.

**Amaliy** yo'nalish musobaqali mashqlarni bajarish paytida qarorlar qabul qilishda sportchining bilim va uquvini shakllantirishga yordam beradi. Bunda mashg'ulot sharoitlarini soddalashtirish, yengillashtirish (himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini cheklash lozim), sharoitlarni murakkablashtirish (charchoqning ortishi yoki raqiblar sonining ortishi va h.k.lar hisobiga) va mashg'ulotni kelgusi musobaqa sharoitlariga

yaqinlashtirish, shu bilan birgalikda „raqibni o'rganish“ ishlatiladi. Bularga yana musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritishimiz mumkin. Undan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (ekranda) maxsus trenajyorlar keng ishlatilmoqda, ularga qarab sportchi iloji boricha tezroq qaror qabul qilishi, bir necha tugmachalardan birini bosish bilan ma'lumot berishi mumkin.

**Ruhii tayyorgarlik.** Sportchining ruhiy tayyorgarligi\* keng vazifalarning yechimiga, ya'ni fikriy, aqliy, vatanparvarlik, axloqiy tarbiya va musobaqa hamda mashg'ulot sharoitlarida samarali harakat qilish uchun uning psixikasini tayyorlashga bog'liq.

Avval aytib o'tilganidek, sportning e'tiborli jihatlaridan biri — uning tarbiyaviy jihatidir. Bu, eng avvalo, fikriy va aqliy tarbiyaning samarali amalga oshirilishida namoyon bo'ladi.

Sportning maxsus xususiyati (spetsifikasi) sportchidan eng avvalo sport axloqiga (etikasiga) rioya qilishni talab qiladi, ya'ni raqiblar, hakamlar, sheriklar, murabbiylar bilan aloqalar jamlanmasining me'yorlari, qaysiki, sport turining rasmiy qonun-qoidalari chegarasidan chiqib ketadi. Sport axloqi musobaqani halol olib borish, ma'n etilgan harakatlarga yo'l qo'ymaslik, sport harakatining barcha ishtirokchilariga bo'lgan hurmatni, shu jumladan, raqibni ham nazarda tutadi. Ushbu masalaning dolzarbligi sport tomoshalarida katta mashhurlikka ega, ya'ni har bir qo'pollik, axloqsizlik, yutuqqa erishish uchun yolg'on harakat va qonun-qoidalarga amal qilmaslik muxlislarda salbiy munosabatlarni uyg'otadi.

Ruhii tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

**Umumiy-ruhiy tayyorgarlik** shaxsni g'oyaviy yo'nalishini shakllantirishni, intizomni, o'z-o'zini tartibga solishni, sport turi uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarini shakllantirishni, ruhiy holatni nazorat qilishni o'zlashtirish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

**Maxsus-ruhiy tayyorgarlik** qatnashchini aniq bir musoba-

qaga yoki bellashuvga tayyorligini shakllantirishning bir qismi hisoblanadi.

Sportchi ruhiy tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri — irodani tarbiyalashdir. Sport faoliyatida irodaviy sifatlar (maqsad sari intiluvchanlik, sabrlik, yutuqqa erishish va jasurlik, tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o'z-o'zini nazorat qilish) to'siqlarni yengib o'tishda yaqqol ko'rinadi. Bularga misol qilib masofaning uzunligi, raqib qarshiligi, meteorologik (iqlimiy) shart-sharoitlar, sport inshootlarining holati, musobaqa yuklamasining katta hajmi, o'rganilayotgan harakatning murakkabligi, sport rejimi talablari va boshqalarni olishimiz mumkin.

Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda sportchining sport mashg'uloti va musobaqa amaliyotini inobatga olish lozim. Ya'ni, uning yuqori aqliy faolligining rivojlanish uyg'unligi hamda uning diqqatini uchraydigan to'siqlardan o'tishga qaratish bilan uyg'unlashtirishdir. Irodaviy sifatlarining emotsional komponentlarini shakllantirish musobaqalarda qiyinchiliklarni yengishda to'plangan tajribaga asoslanib olib boriladi. Mashg'ulotga yetarli tezlik, kuch, chidamlilik, diqqat-e'tibor, salbiy emotsional holatlarni (o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, o'zini yo'qotib qo'yishlik) yengib o'tishga qaratilgan maksimal irodaviy jihatlariga boy mashqlarni kiritish mumkin. Bunda o'zini tarbiyalashni samarali tashkilashtirish va yakkalik harakat zarur. Sportchi o'zini ruhiy boshqarishni o'rganib olishi va shu asnoda irodaviy sifatlarini ish-lata bilishi kerak.

Musobaqa imkoniyatini shakllantirish jarayonida sportchini tayyorlashning barcha bo'limlari (bosqichlari) uzviy bog'liq. Demak, sportchi taktik yo'nalishdagi mashqni bajarayotgan bo'lsa, unda u nafaqat to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganadi, balki texnikani ham yaxshilab boradi (harakatlarni ko'p bora qaytarish hisobiga), shuningdek, jismoniy tayyorgarligini oshiradi (yuklamaga ko'nikish hisobiga), bunda esa vujudga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishda o'zining irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Shunday qilib, sportchini tayyorlash butun bir jarayon bo'lib, uning ayrim (alohida) tomonlari bir-birini uzviy to'ldirib turadi.

\* Odatda sportchi tayyorgarligining ushbu bo'limini uning tarbiyaviy yo'nalishini ajratib ko'rsatgan holda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik deb ataladi.

## II BOB

### SPORT MASHG'ULOTINING ASOSIY PEDAGOGIK QONUNIYATLARI VA UMUMIY TAMOIYILLARI

#### 2.1. SPORT MASHG'ULOTI QONUNIYATI VA NEGIZINING ALOQADORLIGI

Yuqori natijalarga erishish maqsadida shug'ullanayotgan sportchi o'zida juda murakkab tizimni aks ettiradi, unda turli xil jarayonlar yuzaga keladi. Ushbu jarayonlarni boshqara turib, murabbiy mashg'ulotli yuklamalar xususiyati va hajmi, mashg'ulot vositalari va usullari, sportchi holatini muhim tomonga o'zgartirish uchun mashg'ulotni o'tkazish shart-sharoitlari haqida asosli qarorlar qabul qilishi lozim. Ma'lumki, to'g'ri qaror qabul qilish faqatgina shu holda amalga oshiriladi, qachonki, murabbiy sport mashg'ulotidagi obyektiv qonuniyatlarning harakatiga tayangan o'z faoliyatining maqsad va vazifalarini aniq ifodalay (hajara) olsa.

Ko'p sonli ilmiy izlanishlar, yetakchi murabbiylarning amaliy ishlari natijasida qayd etilgan ushbu qonuniyatlar eng avvalo, sportchining musobaqa imkoniyatini shakllantirish xususiyatlari bilan bog'liqdir. Sportda yuqori natijalarga erishish yo'lidagi majburiy harakatlar, ko'nikish jarayonining o'tish qonuniyatlari, harakatli o'yin hamda bilimlar va boshqalar shular jumlasidandir. Yuqoridagilarning pedagogik tahlili esa murabbiy faoliyatidagi negizlarni aniq shakllantirishga yordam beradi.

Sport mashg'uloti pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning ma'lum bir tizimida amalga oshiriladi. Shuning uchun, sport mashg'ulotining negizlari jismoniy tarbiya negiz-

lari hamda sportchining yuqori natijalarga erishishida jismoniy tarbiya uslubiyatining bir turi hisoblanadi.

#### 2.2. MAKSIMAL KO'RSATKICHLARGA INTILISH

Sportning asosiy farq qiluvchi tomonlaridan biri musobaqa qonun-qoidalari tizimi bilan birlashtirilgan *musobaqa faoliyati* hisoblanadi. Shuning uchun, sportchini tayyorlashda doimo yuqori natijalarni ko'zlab va kelajakdagi g'alabalarga intilish, harakat qilishga e'tibor qaratiladi va sportchini fikriy, ongli, estetik, aqliy, vatanparvarlik ruhida tayyorlashning ko'p tomonlama vazifalarini yechish ma'lum jihatdan tayyorlash jarayonining bosqichlari, musobaqa shartlarida yuqori natijaga erishishga bog'liq. Shuning uchun, sport yutuqlari barcha bosqichlarda (oliy mahorat sporti, ommaviy sport) butun bir sport rivojiga xizmat qiladi.

Demak, sport mashg'ulotining yetakchi omili *maksimal yutuqlarga erishish* bo'lsa, bundan o'z navbatida bir qancha taxminlar, holatlar yuzaga keladi. Eng avvalo, bu yerda gap faqatgina maksimum sport natijalariga erishish haqida bormay, yuqori natijalarga, yutuqlarga intilish faqat tajribali yoki yuqori malakali sportchilarga emas, balki ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarga ham tegishlidir.

Oliy mahorat sportida sportchining zamonaviy natijalar bosqichiga chiqishi uchun unga katta harakatlar, tayyorgarlik uchun ancha vaqt kerak bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar orasida yiliga 1200—1500 soat mashq qiluvchilar kam emas, lekin yana bir sport turi bilan shug'ullanib, unda ham xuddi shunday yuqori natijalarga deyarli erishib bo'lmalik aniq. Ayni paytda samarali bog'liqlik faqatgina sportchining musobaqadagi imkoniyatiga yaqin talablarni ko'rsatuvchi, ifodalovchi sport turlarida mavjuddir. Masalan, 100 va 200 m ga yugurish, 800 va 1500 m ga suzish kabilar. Bu narsa *chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi (mutaxassisligi) negizini* shakllantirishga asos bo'ladi, ya'ni bu oliy mahorat sportida nihoyatda zarurdir.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, zamonaviy sportda ixtisoslik yanada keng ifodalangan shaklda amalga oshiriladi. Chunki, sportda jamoaviy hamjihat harakatlar ham mavjud. Masalan, futbolda maydondagi o'yinchilar hujumchi, yarim himoyachi va himoyachilarga bo'linadi. O'z navbatida, ushbu o'yinchilar har bir o'yinda ancha keng vazifalarni amalga oshiradi (markaziy yoki yon chiziq o'yinchisi bo'lib). Agar shunday jamoada musobaqalar davomida o'yin intizomiga amal qilinsa, o'yinchilar orasida uzviy aloqa saqlanib turilsa, bu holda har bir sportchida o'zining musobaqa imkoniyatini eng kuchli tomonlarini ko'rsatish imkoniyati tug'iladi, jamoa esa xuddi shunday kuchga ega raqib jamoasiga qaraganda ustunligi seziladi. Biroq, o'yinda bog'liqlikni buzishda (raqibning kuchli ta'qib qilishi yoki ta'siri tufayli) sportchilar o'zlariga xos bo'lmagan harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi, bu esa qiyinchiliklar tug'dirib, salbiy natijalarga yetaklashi mumkin. Sportchi turli xil texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lishi, har qanday vaziyatda ishonchli, shu bilan birgalikda yuqori sur'atda harakat qila olishi lozim. Ko'rilayotgan negizlarning amalga oshirilishi, har tomonlama chuqur tayyorgarlik bilan bog'liqligi sport natijalarining o'sishidagi shartlardan biridir. Sportchining sport imkoniyatini shakllantirishning individual asoslari ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Bu *chuqurlashtirilgan individuallik negizida* aks etadi.

### 2.3. SPORTCHI MAXSUS VA UMUMIY TAYYORGARLIGINING BIRLIK NEGIZI

*Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi* inson organizmining turli funksiyalari bilan uzviy bog'liqligi va o'zaro shartlanganligida yaratilgan. Ko'rinishidan musobaqa imkoniyatini sezilarli oshiradigan, faqat maxsuslashtirilgan yuklamalarni qo'llanishida kutilmaganda shunday payt bo'ladiki, sportchining „ikkinchi darajali“ sifatlari uning sport natijalari o'sishiga to'sqinlik qilishi va sportchining holatiga turli talablarni qo'yishi mumkin. Masalan, 100 m ga yugurish bir necha soniya

ichida maksimal quvvatni, kuchni talab qilsa (bunda charchoq bo'lmaydi), unda mashg'ulotni bajarish uchun yuguruvchi (sprinter) nafaqat tezkorlikka, balki chidamlilik sifatlariga ham ega bo'lishi lozim. Demakki, yuqori natijalarga erishish uchun ham maxsus, ham umumiy tayyorgarlik bo'lishi kerak, qaysiki, odatda musobaqa imkoniyatiga kirmaydigan, lekin usiz sportchi ijobiy natijalarga erisha olmaydi.

Ko'rilayotgan negiz boshqa ko'plab sohalarga — sport o'yinlarida universalizatsiya va ixtisoslik muammolariga, mashg'ulotli vazifalarning asosiy va tayyorgarlik bosqichiga oid hamda ko'pyillik mashg'ulot tuzilishiga oid savollarga javob beradi. Amaliyotda sportchini maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi har tomonlama va ixtisoslashgan yuklamalarning ma'lum bir ketma-ketligi yo'li bilan amalga oshiriladi.

### 2.4. MASHG'ULOT JARAYONINING UZVIYLASHTIRILGAN NEGIZI

Mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizini amalga oshirish shundan iboratki, unda mashg'ulot yuklamalariga ko'nikish tanaffuslarsiz bo'ladi, ya'ni har bir kelayotgan yuklama oldingi yuklamaning davomi (izi) sifatida boshlanadi. Agar dam olish oralig'i juda katta bo'lsa, unda sportchining holati dastlabki boshlang'ich bosqichga kelib qoladi va mashg'ulot natijasining o'sishiga erishib bo'lmaydi. Ma'lumki, bunday uzviylashtirilgan negizni buzishda yuklama sportchi imkoniyatlarining oshishiga yetarli bo'lmaydi.

Bundan tashqari, yana ikkita shart-sharoitni hisobga olish kerak. Birinchidan, keyingi yuklama tiklanishning, shu bilan birgalikda yetarli bo'lmagan tiklanishning turli fazalarida bajariishi mumkin. Bu holda, bir qancha yuklamalar yig'indisining ta'siri sportchi holatida juda katta siljishlarga olib keladi va tiklanish jarayonini sezilarli darajada faollashtiradi. Mashg'ulotning bunday rejimi yetarli tayyorgarlikka ega sportchilar uchundir.

Ikkinchidan, turli xildagi yuklamalardan iborat tiklanish jarayonlari bir vaqtda davom etmaydi (sekin-asta, ketma-ketlikda)

va parallel ravishda o'tadi. Ana shunday tiklanish jarayonlari tufayli yuqori malakali murabbiy sport mashg'ulotini shunday rejalashtiradiki, sportchi boshqa xildagi yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari ketayotgan paytda ma'lum yo'nalishdagi ishni bajarishi lozim. Ularning ketma-ketligi va jadallik bilan katta hajmda bajariladigan ishning me'yoraligida (hatto bir kunda bir necha marta) sportchi charchamaydi hamda uning sport tayyorgarligi oshib boradi.

## 2.5. DOIMIYLIK BIRLIGI VA CHEGARALANGAN YUKLAMANIING NEGIZI

*Doimiylik biriligi va chegaralangan yuklamaning negizi* sportchi organizmini yuklamaga bo'lgan ta'sirining xususiyatlariga ko'ra yaratilgan. Musobaqa imkoniyatini o'stirish niyatida sportchi holatini o'zgartirish uchun nafaqat ma'lum bir ko'nik-mali yo'nalishni aniqlash zarur, balki ularning yetarli hajmi (kattaligi) ham lozim. Ma'lumki, kichik yuklamalar mashg'ulotning yetarli samaradorligini ta'minlay olmaydi, bu esa katta yuklamalarni bajarishga majbur qiladi. Zamonaviy sportga taaluqli mashg'ulotning hajmi va jadalligining oshishi (o'sishi) mana shularning aksi hisoblanadi. Biroq, chegaralangan yuklamalar nafaqat yangi shogirdlar bilan ishlashda, balki yuqori malakali sportchilar mashg'ulotida ham doimiy ravishda qo'llanilmaydi, chunki haddan tashqari charchash, ortiqcha kuch yo'qotish, jarohatlar orttirish va boshqalar kuzatilishi mumkin. Shuning uchun, chegaralangan yuklamalarga sekin-asta o'tish lozim.

## 2.6. YUKLAMALARNING TO'LQINSIMON DINAMIKASI NEGIZI

Yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi shularga asoslanganki, barcha mavjud yuklamalar ichidan to'lqinsimon dinamika sport mashg'ulotida eng samaralisidir. Boshqa turlari esa (chizmalı yoki bosqichli o'sish) sportchining imkoniyatlariga qarab yuklamalarning kichik hajmlisida qo'llanilishi mumkin, bu esa

yetarli darajada ko'nikish jarayonlarini ta'minlay olmaydi. Katta (chegaralangan) yuklamalarni davomli qo'llashga urinib ko'rish salbiy oqibatlariga olib keladi. Demak, chegaralangan mashg'ulotli yuklamalarni o'z vaqtida dam olish bilan almashtirib turish, kamaytirish lozim. Shu kabi yuklama dinamikasi „to'lqin“ hosil qiladi (avval o'sish, keyin pasayish), bunda ularning davomiyligi turli xil hajmlardan iborat bo'ladi — bir necha o'nlab soniyalardan tortib to bir necha yilgacha. Har bir „to'lqinli“ yuklamani ajratishning obyektiv sabablari mavjuddir.

## 2.7. MASHG'ULOT JARAYONINING SIKLLIK NEGIZI

Mashg'ulot jarayonining sikllik negizi yuklamalarning to'lqinsimon dinamikasi negizi bilan uzviy bog'liqdir. Gap shundaki, yuklamaning har bir to'lqini ikkita fazaga ega: kattaligi (hajmi)ning o'sishi, keyin pasayishi. Shuning uchun sport mashg'ulotining sikllik xususiyatlari bu yerda ko'rinib turadi. Biroq, shuni hisobga olish lozimki, har bir kelayotgan sikl oldingisiga xuddi shunday ko'rinishda o'xshamasligi kerak, unga yuzaga keladigan vazifalarni yechimi uchun yangi elementlar kiritish ma'qul (mikrosikl kelayotgan yuklama jadalligining o'sishi bilan ajralib turadi; mezosiklda esa umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka yoki jismoniydan texnik tayyorgarlikka va boshqalarga o'tish mumkin).

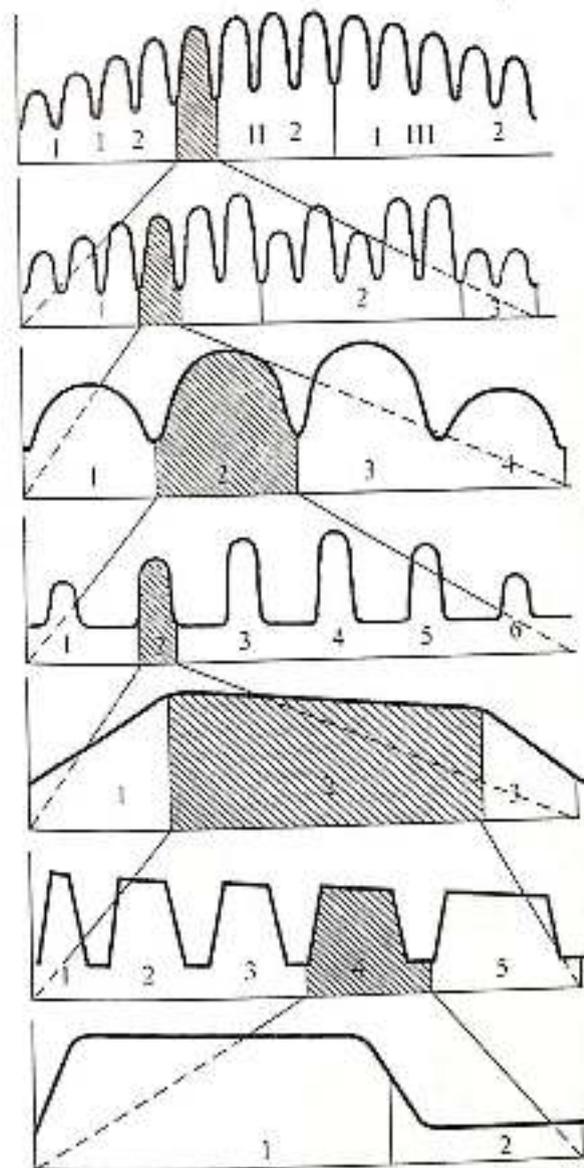
### III BOB

## SPORT MASHG'ULOTINING TUZILISHI

### 3.1. SPORT MASHG'ULOTI TUZILISHINING UMUMIY XUSUSIYATLARI

Sportchi holatini boshqarish samarasi ma'lum jihatdan nafaqat qo'llaniladigan vositalarga, balki vazifalarni ketma-ketlikda bajarishga ham bog'liqdir. Masalan, bajariladigan mashqlarning noto'g'ri ketma-ketligi texnik tayyorgarlikda qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi. Bunday holat har qanday yoshdagi va toifadagi sportchi tayyorgarligining barcha bo'limlarida aks etadi hamda mashg'ulotning davomiyligidan qat'iy nazar barcha bosqichlarning qat'iy ketma-ketligini talab qiladi. Sportchi holatini boshqarishning bunday xususiyati sportchi tayyorgarligi nazariyasining muhim bir asoslarida, ya'ni sport mashg'ulotidagi ma'lum bir tuzilishning ajratilishida yotadi.

Mashg'ulot tuzilishi o'zida komponentlarning (qismlari, tomonlari, a'zolari) birligini ma'lum bir ketma-ketlikda va umumiy ketma-ketlikda bir-biri bilan uzviy bog'liqligini aks ettiradi. Sport mashg'ulotining tuzilishi bo'yicha hosil bo'lgan tushunchaga asosan mikro, mezo va makrotuzilish bosqichlarini ajratib ko'rsatish mumkin. 1-jadvalda sport mashg'uloti tuzilishining turli komponentlari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar, 3- rasmda esa uning umumiy sxemasi keltirilgan.



3- rasn. Sport mashg'ulotining tuzilishi.

Sport mashg'ulotining tuzilishi komponentlarining qisqacha tafsifnomasi

Tuzilish bosqichi	Tuzilish komponentlari	Komponentni ajratishning asosiy sabablarini	Komponentning asosiy turlari	Taxminiy vaqt hisobi
Mikrotuzilish	Mashg'ulotli vazifa	Mashg'ulotli mashqni sportchining dastlabki holatiga, dam olishiga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liqligi	Anaerob, aerob, texnik-laktik va boshqa yo'nalarli ishlar	Bir necha soat yoki bir necha soatgacha
	Mashg'ulotli mashqning qismi	Sportchining mashg'ulotli mashq jamiyatidagi ish qobiliyatini dinamikasi	1. Tayyorgarlik 2. Asosiy 3. Yakunlovchi	1. 10-40 daqiqacha 2. Bir necha daqiqadan to bir necha soatgacha 3. 10-20 daqiqacha 2-7 kun
	Mikrosikli	Charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish, turli yo'nalishdagi vazifalar o'rasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlash, termush tarzini an'anaviy tartiblash (haftalik kun tartibi)	1. Mashg'ulotli (yakkali va zarbali) 2. Taqsimlovchi 3. Musobaqali 4. Tiklovchi	
Mezotuzilish	Mezosikli	Kumulativ (ya'ni natijali mashg'ulot ko'rsatkichlari, ko'nikmali adaptatsion) holatlarning sekuntlashi va to'xtashi	1. Tortuvchi 2. Bazaviy 3. Nazorat-tayyorgarlik 4. Musobaqadan avvalgi 5. Musobaqali 6. Tiklanish-tayyorgarlik 7. Tiklanish-ko'maklashuv	3-4 hafta (3-6 ta mikrosikli)

1	2	3	4	5
Makrotuzilish	Makrosikli davri	Sport formasi rivojlanishining aniq fazasini ta'minlash (stabilizatsiya va yo'qotishlar)	1. Tayyorgarlikni 2. Musobaqali 3. O'tuvchan	1. 3-4 yoki 5-6 oy 2. 1,5-2 yoki 4-5 oy 3. 2-3 yoki 4-6 oy
	Makrosikli	Musobaqa tayyorgarligi mos ravishda sport formasi rivojlanishini boshqarish	1. Yillik 2. Yarim yillik	1. 1 yil 2. 6 oy
	Ko'pyillik mashg'ulot jarayonining bosqichlari	Sport tajribasiga ega bo'lish asoslari, yosh rivojlanishining asoslari, yuqori sport natijalariga erishishda turmushning turli davrlari	1. Bazaviy tayyorgarlik bosqichlari 2. Maximal sport imkoniyatlarini amalga oshirish bosqichlari 3. Ko'pyillik sport bosqichlari	1. 4-6 yil 2. 8-12 yil 3. Bir necha o'n yillar

### 3.2. SPORT MASHG'ULOTI TUZILISHINING ALOHIDA TARKIBIY XUSUSIYATLARI

Avval ta'kidlanganidek, tayyorgarlikning o'sishi sportchi organizmida o'z navbatida tegishli faoliyat orqali yuzaga kelgan ko'nikish jarayonlarining to'g'ri shakllanganligi natijasida amalga oshadi. Bo'lib o'tayotgan jarayonlarning hajmi va yo'nalishi ko'plab sabablarga ko'ra aniqlanadi, jumladan, dam olish davomiyligi va xususiyati bilan. Masalan, masofaning qisqa qismlarini ma'lum bir chegaralangan tezlikda qayta yugurib o'tishda yoki tezlik sifatlarini (dam olish oralig'larini bilan) yoki tezkorlikka bo'lgan chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vazifasini yechish mumkin.

Shunday qilib, agar mashg'ulotda ma'lum vazifa yechilayotgan bo'lsa, buning uchun bajarilayotgan mashqning eng batafsil yoritilganligi ham yetarli bo'lmaydi, chunki uning samaradorligi sportchining mashq oldidagi holatiga, dam olish parametriga va boshqa shart-sharoitlar (dengiz sathidan balandligi, shamol kuchi va yo'nalishi va h.k.lar)ga bog'liqdir. Bularning barchasi birgina xulosaga olib keladi, ya'ni sport mashg'uloti tuzilishining dastlabki elementi mashq emas, balki **mashg'ulotli vazifa** hisoblanadi.

*Mashg'ulotli vazifa deb, ma'lum pedagogik vazifani yechishga yordam beradigan, uni bajarishga bo'lgan barcha zarur shart-sharoitlarga ega jismoniy mashqqa aytiladi.* Mashg'ulotli vazifalar harakatli sifatlarini tarbiyalash, texnik va taktik harakatlarga o'rgatish, yengil mashg'ulotli vazifalarni yechish, tiklanish vazifalarini yechish va boshqalar bilan bog'liq turli yo'nalishlarga ega. Yo'nalish mashg'ulotli vazifalarning boshqa xususiyatlarini ham aniqlab beradi, jumladan, uning davomiyligini. Demak, yengil mashq uchun qo'llaniladigan alohida vazifalar bir necha soniya ichida, aerob chidamliligini tarbiyalashga yo'naltirilgan vazifalar esa 1.5—2 soat va undan ko'p vaqtda bajarilishi mumkin.

**Mashg'ulotli mashqlarning qismi** qoidaga ko'ra bir nechta mashg'ulotli vazifalardan shakllanadi. Mashg'ulotli mashqlar qismini ajratishning obyektiv sabablari — sportchining mashg'ulot jarayonidagi ishgacha bo'lgan dinamikasi, avvaliga maksimumgacha oshadi, keyin bir qancha vaqt muvozanatda turadi, undan so'ng charchoq tufayli pasayadi. Eng avvalo har bir mashg'ulotli vazifani bajarishda sportchining ishchanligiga bo'lgan talablar

maxsusligining katta bosqichini ta'kidlab o'tish kerak. Masalan, harakatli holatlarni o'rganishning boshlang'ich bosqichida fiziologik funksiyalarning yetarli darajada faolligi, ma'lum bir psixik yo'naltirilganlik talab etiladi, lekin qattiq charchoq bo'lishi kerak emas. Undan tashqari, egiluvchanlikni rivojlantirish, tarbiyalash muntazam ravishda qat'iy mashq bajarishni talab etadi. Shuning uchun, mashg'ulotli mashqlarning asosi, mashg'ulotli vazifalarning mazmuni va ketma-ketligi umumiy ishchanlikning qandaydir bosqichini emas, balki ketma-ketlikdagi vazifalarni samarali bajarish uchun spetsifik imkoniyatlarini ta'minlashi lozim.

**Sport mashg'ulotining tayyorlov qismi** — sportchining ishchanligini, mashqlarni, vazifalarning foydali yechimini ta'minlaydigan, shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytiradigan bosqichga olib chiqishni ta'minlashga xizmat qiladi. Juda qisqa yengil mashg'ulot sportchini asosiy ishga tayyorgarlik ko'rishiga yordam bermaydi, lekin juda ko'p vaqt davomlisi esa charchoqqa olib keladi.

**Mashg'ulotning asosiy qismi** — o'zida ancha muhim vazifalarning yechimiga qaratilgan yo'nalishni ifodalaydi. Uning mazmuni, tuzilishi turlicha shakllanishi mumkin. Masalan, deyarli bitta vazifani qo'llash (kross yugurish) yoki aksincha, katta hajmdagi, turlicha yo'nalishda bo'lgan vazifalarni qo'llash mumkin. Oxirgi holatida asosiy qism tuzilishi, vazifalarning ketma-ketligi (chunki bitta bajarilgan vazifaning natijasi samarali bo'lsa, boshqasini samarasiz bo'lishi mumkin) juda zarurdir.

**Mashg'ulotning yakuniy qismi** — sportchining funksional faolligini pasaytirishga yo'naltirilgan vazifalarni, tiklanish jarayonlarini faollashtirish, ba'zi mashg'ulotli vazifalarni bajarishda uchrab turadigan salbiy holatlarni yo'qotish vazifalarini yechadi. Unga mushaklar tonusining kamayishi, nafas olishni tiklash, noan'anaviy koordinatsiyada nospetsifik faoliyatni biridan-biriga o'tkazish kabi vazifalar kiradi.

Mashg'ulotli mashq qo'yilgan pedagogik vazifalarni samarali yechishni ta'minlashi lozim. Ularning soniga qarab mashqlar tanlangan yoki kompleks yo'nalishga ega bo'ladi.

Tanlangan yo'nalish sportchi holatiga qaysidir bir yo'nalish bo'yicha katta bosqichda ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi (o'ziga

faqat chidamlilik va kuchni tarbiyalashga qaratilgan vazifani kiritadi). Kompleks yo'nalishidagi mashqlar yoki mashg'ulotlar bir emas, bir nechta masalalarni yechadi, bundan esa sportchi holatiga bo'lgan ta'sir turli tomonlama bo'lib, mashg'ulotning monotonligi kamayadi. Biroq, bu masalalarning har biri xuddi maxsus tanlangan yo'nalishdagi kabi yechimga ega bo'ladi. Shuning uchun, musobaqa imkoniyatining tarkibi bir turli bo'lishini talab etadigan sport turfarida tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar sport o'yinlaridan ko'ra ko'proq qo'llaniladi.

**Mikrosikl** bir qancha mashg'ulotli vazifalardan tashkil topadi va ular yordamida yechiladigan masalalar va vazifalarning xarakteri yoki xususiyatiga ko'ra farq qiladi.

Mashg'ulotli vazifalarning asosiy hajmi odatda ko'proq *mashg'ulot mikrosiklida* bajariladi, qaysiki, yuklamaning hajmiga ko'ra oddiy yoki zarbali bo'ladigan.

*Yetakchi mikrosikllar* kelayotgan musobaqalar faoliyatining tartibi va shartlarini modellashtiradi (start yoki o'yinlar jadvali va h.k.).

*Musobaqa mikrosikllari* eng avvalo juda muhim, javobgar musobaqalarda qatnashishni o'zida jamlaydi. Undan tashqari, unda qo'shimcha mashg'ulotli mashqlar, raqiblar musobaqa faoliyatini o'rganish, tarbiyalash tadbirlari qo'llaniladi.

*Tiklanish mikrosikllari* yuklamani bir tekisda kamaytirishga, bu esa o'z navbatida kelayotgan yuqori intensiv mikrosikllarning samarasini iloji boricha to'liqroq qo'llashga yordam beradi.

Agar mashg'ulotlar mikrosiklining tartibi charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish zaruratiga bog'liq bo'lsa, unda mezosikllar umumiy mashg'ulot samarasi yutuqlarini ta'minlaydi, bu esa kuchni, chidamlilikni va musobaqa imkoniyatining boshqa komponentlarining ancha ortishida namoyon bo'ladi. Umumiy samaradorlik asosi, bu — sportchi organizmining yuklamaga ko'nikishidir. Bu jarayon bir tekisda kechmaydi: avvaliga tez, keyin esa borgan sari sekinlashadi. Shuning uchun, mashg'ulotli sifatlarning o'sish sur'atini saqlash uchun mashg'ulot mazmunini davrli amalga oshirish (har 3—4 haftada) va yuklama xarakterini o'zgartirish zarur. Buning uchun turli ko'rinishdagi va tipdagi mezosikllarni mashg'ulotga kiritish amalga oshiriladi.

*Tortuvchi mezosikllar* yuklamaning yuqori bo'lmagan jadaligi (intensivligi) bilan farqlanadi va tayyorgarlik davrining boshlarida (sportchi kasalligidan keyin) amalga oshiriladi. *Bazaviy (boshlang'ich) mezosikllar* jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikning oshishi vazifalarini yechishga xizmat qiladi va shuning uchun ham ular tayyorgarlik davrining asosini tashkil qiladi.

*Nazorat-tayyorgarlik mezosikllari* ikkinchi darajali musobaqalarda musobaqa imkoniyatini shakllantirish to'g'riligini aniqlash maqsadida qatnashish va kerak bo'lsa, uning alohida tarkibiy qismlariga jiddiy e'tibor qaratish lozimligini o'ziga qo'shimcha ravishda kiritadi.

*Musobaqalardan oldingi mezosikllarning* xususiyatlari bo'lajak musobaqalar talablarini, shart-sharoitlarini modellashtirishdan iborat (iqlimiy shart-sharoitlar va boshqalar). *Musobaqa mezosikli* mazmuni zarur hamda javobgar musobaqalarni o'tkazish tartibida aks etadi.

*Tiklanish-qo'llash va tiklanish-tayyorgarlik mezosikllari* sportchining yuklamalarga va ishga berilishi vazifalarini yechishga yordam beradi (masalan, musobaqalar orasidagi mezosikllar), bu mezosikllarning ikkinchi tipi, turi katta hajmdagi yuklamalar bilan farqlanadi.

**Makrosikl** davrlari va ularning bosqichlari ma'lum bir sport ko'rinishining fazasini shakllantirishga xizmat qiladi.

*Sport ko'rinishi, bu — sportchi musobaqa imkoniyati barcha tarkibiy qismlarining garmonik birligi.* Masalan, bu holatda o'zlashtirilgan texnika sportchining antropometrik va harakatli xususiyatlariga, uning shaylanishiga va qurallanganligiga to'liq-ig'icha tegishlidir. Demak, faqatgina sport ko'rinishi (formasi) holatida sportchi uchun zarur bo'lgan mashg'ulotning mazkur katta siklidagi musobaqa imkoniyatining maksimal hajmi (kattaligi) ta'minlanadi. Bu birlik uzoq vaqt davomida amalga oshiriladi (haftalar va oylar), keyin erishilgan bosqichda ushlab turiladi va nihoyat buziladi (sport formasini yo'qotish va mustahkamlash).

Makrosikllarda bu fazalarga tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari tegishlidir.

*Tayyorlov davri* (uning umumitayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlari) sport formasini umumiydan maxsus

jismoniy tayyorgarlikka sekin-asta o'tishdagi vazifalarni, masalalarni yechadi, so'ngra unga texnik va taktik yo'nalishdagi katta vazifalarni kiritish. Boshqa ketma-ketlik unchalik samarali emas, chunki jismoniy tayyorgarlikning sezilarli darajada oshishi, ko'payishi musobaqali mashqlar xususiyatlarining o'zgarishini talab qiladi, bu esa bo'lajak texnik tayyorgarlikni qisman bo'lsa-da, qadrini yo'qotadi.

*Musobaqa davri* (musobaqadan oldingi bosqichni ham hisobga olgan holda) sport formasini rejalashtirilgan sport natijalariga erishish maqsadida tiklash tufayli yuqori musobaqa imkoniyatini yaratishni ta'minlashi lozim. Buni amaliyotda qo'llash o'ziga yarasha, ya'ni sportchi holatini musobaqalar ta'sirida nazorat qilish kabi murakkabliklarga ega. Qo'shimcha qiyinchiliklar ko'pincha bir qancha sport turlari bo'yicha musobaqalar taqvimining cho'zilishiga olib keladi hamda bir necha oy davomida musobaqa imkoniyatini yuqori bosqichda ushlab turish zaruratini uyg'otadi.

*O'tish davri* musobaqa yuklamasi o'zgarishining yo'nalishi, maxsus tayyorgarlik vositalarining qisqarishi, faol dam olish bilan bog'liq. Shu tufayli, keyingi makrosiklda avvaliga musobaqa imkoniyatining alohida komponentlarini oshirish mumkin, keyin esa sport formasiga erishish orqali uni yuqori bosqichga olib chiqish mumkin. Bundan kelib chiqadiki, o'tish davrini sport mashg'uloti tuzilishiga kiritish makrosiklni kerakli holatda saqlashning zaruriy talablaridan biridir.

Mashg'ulotning ko'pyillik jarayonining turli yo'nalish va bosqichlaridagi vazifalari va mazmunlari keyingi bobda qisqacha ko'rib chiqiladi, faqat sportning ko'pyilligidan tashqari. Bu bosqich sport mashg'ulotining ko'pyillik jarayonini yakunlaydi va erishilgan natijalarni ko'nikish jarayonini, texnika, taktika va musobaqa tajribasi orqali pasayishini, yosh bo'yicha o'rnini to'ldirish tufayli barqaror holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Keyingi bosqichda (umumiy ishchanlikni saqlab turish) jismoniy tarbiya mashqlarining sistematik vazifalarini davom ettirish zarur, aks holda, harakat faolligining birdaniga o'zgarishi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

## IV BOB

### KICHIK VA O'SMIR YOSHIDAGI SPORTCHILAR MASHG'ULOTINING XUSUSIYATLARI

#### 4.1. O'SMIR YOSHIDA SPORT MASHG'ULOTI NEGIZINI AMALGA OSHIRISHNING XUSUSIYATLARI

Sportchini tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri sport o'rindosarlarini rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakatimizda ROZIK, BO'SM, OSMM va boshqalarning keng qamrovli faoliyati yaratilgan. Shuningdek, o'rindosarlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha maxsus formalar ham qo'llanilmoqda. Bu esa, umumta'lim maktablarida maxsus jadval bo'yicha bir kunda ikki mahal mashg'ulotni samarali olib borishga yordam beradi.

Sport o'rindosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid vazifalarni yechishga ham samarali yordam beradi.

Kichik yoshdagi sportchilarning yosh xususiyatlari sport mashg'uloti negizlariga maxsus yondoshishni talab qiladi. Birinchi o'rinda shuni hisobga olish kerakki, o'smir sportchi uchun yuqori natijaga erishish ko'pincha uzoq maqsad bo'lib qoladi (M.Y. Nabatnikova, V.P. Filin). Shuning uchun tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida musobaqa imkoniyatini oshirish va unga asosiy urg'u berish foydasiz, uni shakllantirish uchun maksimal kenglikdagi bazani iloji boricha kechroq yaratish lozim. O'z-o'zidan ma'lumki, tor doiradagi yuklamalar oldiniga yosh sportchiga tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq natijalarni olib kelishi

mumkin. Demak, suzishda noproportional bo'lgan katta hajmdagi tezkor ishlarni bajarish ko'pincha o'rganishning birinchi yili davomida II sport razryadi darajasidagi sport natijalariga erishishga olib keladi. Biroq, bunday mashg'ulotda natijalarning o'sishi keskin sekinlashishi va bu sportchilarning biron-tasi ham terma jamoa tarkibiga kira olmasligi mumkin. Xuddi shunday sport o'yinlarida ham avvallari o'smirlar va yoshlar jamoasidagi eng yetakchi, mahoratli sportchilar ko'pincha kattalar jamoasida unchalik yaxshi va samarali harakat qila olmaydilar.

*Yakka (individual) maksimal natijaga erishish tamoyili* musobaqa imkoniyatini chegaralangan tarzda oshishiga bo'lgan talab sifatida qaralishi kerak hamda sport turining spetsifikasi va sportchining yakka (individual) xususiyatlari nuqtayi nazaridan optimal bo'lishi kerak. Shuning uchun, *chuqurlashtirilgan mutaxassislik tamoyili* o'smirlar sportida kechki ko'pyillik mashg'ulot bosqichlarida ko'zga tashlanadi.

*Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birlik tamoyili* amalga oshirish ham muhim o'rin tutadi. O'smir sportchining yoshi va sport malakasi qanchalik kichik bo'lsa, uning har tomonlama tayyorgarligiga shunchalik katta ahamiyat berilishi lozim, chunki o'smirlar sportida bolalarning har tomonlama garmonik o'sishi zarurligi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yosh sportchilarning bir xil ishdan tez charchab qolishini va unga bo'lgan qiziqishning yo'qolishini, boshqa sportga o'tishini, o'yin mavqeyini o'zgartirishi va boshqalarni ham inobatga olish lozim.

O'smirlar sportida *chegaralangan yuklamalarga bo'lgan doimiylik va solishtirma birlik tamoyili* doimiylikka urg'u berib amalga oshiriladi, bunda katta yuklamalar katta sportchilar mashg'ulotiga solishtirganda, tabiiyki, kam ishlatiladi.

#### 4.2. O'SMIR SPORTCHILARNING KO'PYILLIK MASHG'ULOTI ASOSLARI

O'smir sportchilarning ko'pyillik tayyorgarligi o'ziga to'rt bosqichni jamlaydi va ularning har biri ma'lum bir vazifalarning yechilishini talab etadi (M.Y. Nabatnikova).

*Saratash tayyorgarlik bosqichi* sport mashqlariga bo'lgan qiziqishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, turli tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish masalalarini (vazifalarini) hal etadi. Texnik tayyorgarlikda harakatli bilim va uquvlarning zaruriy zaxirasini yaratish uchun turli sport turlaridan turli xil mashqlarni o'zlashtirishga, yangi harakatlarning tezda o'zlashtirishni rivojlantirish sifatlariga muhim ahamiyat beriladi. Bu bosqichda keyingi mashqlarni bajarish uchun gaysidir bir sport turi tanlanadi. Bosqich kamida ikki yil davom etadi.

*Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi* turli tomonlama jismoniy tayyorgarlikni davom ettiradi, biroq maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ham ishlatila boshlaydi. Bunda yosh sportchi tanlangan sport turining texnikasi asoslarini o'zlashtirishi lozim. Taktik tayyorgarlik sport bellashuvini olib borishning oddiy, sodda usullarini o'zlashtirish bilan cheklanadi, musobaqa tajribasiga ega bo'lish boshlanadi. Bu bosqichda ko'riladigan muhim vazifalar sport sifatlarini mukammalroq aniqlash, zarur paytda sport ixtisosligini aniqlash hisoblanadi. Bosqich davomiyligi ikki-uch yilni tashkil etadi.

*Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi* tanlangan sport turida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmining ortishiga bog'liq. Turli xil jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaratiladi. Texnik tayyorgarlikning yuqori talablariga javob beruvchi harakatli bilim va uquvlar shakllanadi. Taktik tayyorgarlik tanlangan sport turiga va sportchining ixtisosligiga mos kelishi lozim. Musobaqa tajribasiga ega bo'lish davom etadi. Bosqich ikki-uch yil davom etadi.

*Sportning mukammallashish bosqichi* sportchining maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi sezilarli o'sadi, texnika mukammallashishi davom etib, uning individuallashishi va har qanday musobaqa holatidagi samaradorligi oshadi. Taktik tayyorgarlikda sportchi musobaqa bellashuvini olib borishning barcha jihatlarini, sirlarini o'zlashtirishi kerak. Boshqa bosqichlardan farqli ravishda, bu bosqichda yosh sportchidan uning kelajakdagi yutuqlarini ishonchli bashorat qilishga yordam beradigan ancha yuqori natijalar kuti-

ladi va talab etiladi. Bu bosqich ko'pincha tayyorgarlikning to'rt yillik Olimpiya sikliga ko'ra quriladi.

### 4.3. SPORT SARALASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI ASOSLARI

Sport saralashi, bu — mavjud qatnashchini sport faoliyatiga kiritish yoki kiritmaslik va uni amalga oshirish haqidagi ilmiy bashorat jarayonidir.

Sport saralashidan sport faoliyatining barcha qatnashchilari: sportchilar, murabbiylar, hakamlar, sport shifokorlari, ilmiy kompleks guruhlarining mutaxassilari o'tishadi. Ko'pincha, ma'lum bir murabbiyning terma jamoaga tayinlanishi, unga kiritiladigan kuchli sportchidan ko'ra, sport natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Har bir nomzodga saralash oxir-oqibat qoniqarli yoki qoniqarsiz natija berishi mumkin. Qoniqarli saralash — guruh va jamoaga kiritilish, o'yinga zaxiradagi sportchini kiritish, murabbiyni tayinlash; qoniqarsiz saralash esa haydaliq (chetlatilish), chiqarib yuborilish, o'yinga qatnashish huquqidan mahrum etish, asosiy sportchining zaxiradagilar orasiga o'tib qolishidan iborat.

Sport saralashi sport faoliyati jarayonida doimiy ravishda davom etadi. Demak, yangi o'yinchi sport guruhiga qo'shilsa, u bilan ishlash qaysidir sabablarga ko'ra, mashg'ulotlarni tugatishi (to'xtatishi) to'g'risidagi qaror qabul qilinmaguniga qadar davom etadi. Sport saralashi amalga oshirilishi davomidagi vaqt turli hajmda bo'lishi mumkin (bir necha soniyadan tortib, to bir necha yilgacha). Masalan, yosh sportchilarni boshlang'ich saralash kelajakdagi ko'pyillik sport faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Aksincha, musobaqa faoliyati davomida sportchilarni almashtirish, ko'pincha bir necha soniya davomidagi kelajak faoliyatning o'zida aks etadi (gandbolda raqibni 7 metrli jarima to'pi otayotgan paytda darvozabonni almashtirish singari).

Sport saralashi jarayoni o'ziga uch bosqichni qamrab olgan: talablar mazmunini aniqlash (kelajak faoliyatni ko'rsatib beradigan); aniq nomzodlar imkoniyatining bashorati; qoniqarli yoki qoniqarsiz qaror qabul qilish.

Zamonaviy sport saralashi nazariyasida sportchini saralashiga katta e'tibor beriladi. Bunda quyidagi atama va tushunchalar ishlatiladi.

*Sport oriyentatsiyasi* — sportchining imkoniyatlari eng ko'p darajada yoritiladigan, namoyon bo'ladigan sport turining aniqlanishi.

*Seleksiya* — sportchilarni tajribasiga ko'ra tanlanishi;

*Jamoalarni jamlash* — jamoalarni musobaqalarda qatnashishi uchun shakllantirish, shu bilan birgalikda jamoa tarkibining bellashuvlar paytidagi jamlanishi.

Stabil ko'rsatkichlarning namoyish etilishi yosh sportchining individual rivojlanishini aniq bashorat qilishga yordam beradi, chunki tengdoshlari orasida har qanday ko'rsatkichlar bo'yicha tashabbuskorligi kelajakda ham saqlanib qoladi. Masalan, sportchi tanasining uzunligini 9—11 yoshidayoq deyarli aniq aytib berish mumkin. Aksincha, tana og'irligini aniq aytib berish ancha murakkab. Shuning uchun, har bir sport turida zarur va muhim ko'rsatkichlar guruhi aniqlanadi, ularga qarab ko'pyillik tayyorgarlik jarayonidagi saralash amalga oshiriladi. Masalan, yengil atletika-chilarni tanlashda oyoq va tana, gavda uzunligi, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi katta ahamiyatga ega. Murakkab koordinatsiyaga ega sport turlarida (masalan, gimnastika) sportchining yangi harakatlarga o'rganishi, ko'nikishi alohida qiziqish uyg'otadi. Sportchining tayyorgarligiga ko'ra, saralash uchun sport natijalari yanada katta ahamiyatga egadir.

Sport saralashini to'g'ri amalga oshirish musobaqa imkoniyatini samarali yaratish va amalga oshirishni (qo'llashni) ta'minlaydi. Bunda saralashning boshqa holatlarini ham esdan chiqarmaslik lozim.

## V BOB

### JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH ASOSLARI

#### 5.1. KOORDINATSION VA UNGA BOG'LIQ QOBILIYATLARNI TARBIYALASH

##### 5.1.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha

*Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) o'zida aniq harakatli vazifalarni yechish uchun organizmni harakatning maxsus elementlarini butun bir narsaga bo'lgan tegishlilikni aks ettiradi. Ushbu tegishlilik yaxshi oqiganlikda, harakatlarning bir tekisda va aniqligida, ularning o'z vaqtida bajarilishida namoyon bo'ladi.*

KQ hayotiy zarur bo'lgan harakatli uquvlarni, bilimlarning tezligi va samaradorligini, sport texnikasini talab qiladi. Shu bilan birga yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi. Koordinatsion yetuklik yoshlarni zamonaviy rivojlanishning murakkab shart-sharoitlari va hayotning yuqori tempi tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

KQ bosqichi shaxsning quyidagi qobiliyatlariga ko'ra aniqlanadi:

- turli tovushlarga (signallarga) tez ahamiyat berish, jumladan, harakatdagi obyektga;
- chegaralangan vaqt davomida harakatli holatlarni aniq va tez bajarish;
- harakatning joy, vaqt va kuch parametrlarini differentsiyalash;
- o'zgarayotgan holatga, vazifalarning o'zgacha ko'rinishiga ko'nikish;

— harakatlanayotgan obyekt holatini kerakli vaqtda oldindan bilish;

— vaqt va joy aniqligiga qarab ish ko'rish.

Harakat vazifasi spetsifikasidan qat'iy nazar KQ turli ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, turli muvozanatni saqlash, berilgan ritmda harakatlarni bajarish, kutilmaganda o'zgaradigan jarayon talablariga asosan harakat holatini o'z vaqtida to'g'ri qo'yish, o'zgartirish va boshqalar.

KQ ning ancha tabiiy, jadal o'sishi hayotning 4—5 yili ichida aks etadi. Bu davrni koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish tempi, tezligini inobatga olib, odatda „oltin davr“ deb aytishadi. Agar shu davrda KQ ga maqsad sari intilsa, 7—10 yilga kelib organizm uning yuqori rivojlanishiga tayyor bo'ladi. Shu narsa aniqlanganiki, KQ ning rivojlanish bosqichi qizlarga nisbatan yigitlarda yil sari ancha ortib boradi.

##### 5.1.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari

KQ ni mustahkamlashning asosiy vositasi jismoniy mashq hisoblanadi. Bunda KQ ning samarali rivojlanishi quyidagi uslubiy harakatlarni bajarish bilan yengillashadi:

— koordinatsion tayyorgarlikning ancha yuqori bosqichini ta'minlovchi maqsad sari yo'naltirilgan alohida sifatlar, qobiliyatlarining rivojlanishi (tezlik, o'zgaruvchan jarayonlarga ko'nikish va h.k.);

— mashg'ulot vositasi sifatida qo'llaniladigan harakatli bilim va uquvlarni to'g'ri texnik o'rganiladi, aks holda ular yangi xatolar asosi bo'lib qoladi;

— KQ bosqichining sezilarli darajada o'sishiga yordam beruvchi funksiyalashtirilgan analizator (tashxis)ni yaxshilash. Aylanadigan stulni yoki arg'imchoqni qo'llash tayanch harakat apparati funksiyasini mustahkamlashga va muvozanatni saqlash qobiliyatining o'sishiga olib keladi.

Qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar koordinatsion murakkabligining oshishiga joy, vaqt va dinamik parametrlarning

o'zgarishi hisobiga erishiladi. Masalan, variatsialar — qo'llar oldinga, qo'llar tepaga, qo'llar yonga; vaqt variatsialari — qo'llarda tez aylanma harakatlar, sekin aylanma harakatlar; kuch variatsialari — maksimal balandlikka sakrash, yarim tepalikka sakrash kabilar.

Jismoniy mashqlarning murakkabligini ichki shart-sharoitlar hisobiga oshirish mumkin, ya'ni snaryadlar o'rmini, tartibini, og'irligini, balandligini o'zgartirgan holda. Undan tashqari, tayanch maydonini o'zgartirish yoki mashqlarda muvozanatni saqlash; yurish va sakrashni, yugurish va ilib olishni o'zaro bog'lash kabilar hisobiga ham jismoniy mashqlar murakkabligini oshirish mumkin. Ayniqsa, qo'shimcha axborot va ma'lumot berishga qaratilgan metodik usul ancha samarali hisoblanadi. Harakatlarni nazorat qilish uchun oyna yoki oriyehtirni qo'llash o'rganishni osonlashtiradi. Ko'rish qobiliyati, ma'lumotining chegaralanganligi (ko'zoynak, ko'zni yumish, xira yoki qorong'i xona) harakatli holatlarni bajarishni sezilarli darajada qiyinlashtiradi.

Koordinatsion mashqlarni bajarishni mashg'ulotni asosiy qismining birinchi yarmiga rejalashtirish lozim, chunki ular tez charchatadi. Mashqlar o'rtasida dam olish oraliqlari to'liq o'zini tiklab olishni ta'minlashga yetishi kerak.

KQni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar avtomatik tarzda bajarilmaguniga qadar samarali hisoblanib, keyin ular o'zining qimmatini, qadrini yo'qotadi.

### 5.1.3. Aniq vaqt-makonni bilish qobiliyatini tarbiyalash

Insonning vaqt-makonni aniq bilish xususiyati uning faoliyati davomidagi o'zgarishlar to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish qobiliyati bilan ifodalanadi. Insonning vaqt-makon xususiyati uni o'ral turgan tashqi sharoitlarga qarab o'zgaruvchan xarakterga egadir. Bunda asosan to'rtta holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1) inson va uni o'ral turgan narsalar o'zgarishsiz (urg'un) holatda bo'ladi (masalan, o'q otuvchi);

2) faqatgina tashqi sharoit, omillar o'zgaradi (masalan, o'yin jarayonida sportchining to'xtashi);

3) insonning faqat vaqt-makon holati o'zgaradi (masalan, suvga sakrovchilar, gimnastikachilar, parashutchilar);

4) inson va uni o'ral turgan tashqi va ichki omillar va narsalar o'zgarib turadi (masalan, sportchi turli o'yin holatlariga o'tishi, joy almashtirishi).

Aniq vaqt-makonni bilish qobiliyatini tarbiyalash bir nechta bosqichda o'tadi:

1. *Qat'iy aniq pedagogik rejani qo'llash.* Buning mazmuni shundan iboratki, mashqlarni bajarayotganda uning muhim tuzilishi sifatida asosiy urg'uni vaqt-makon holatiga ham qaratish lozim. Bunda asosan dastlabki tahlil va vaqt-makonni tashqi va ichki muhitga qarab o'zgarishi tashkil qiladi. Shunday usulni qo'llash natijasida jismoniy mashqlarni ancha sifatli va samarali bajarish mumkin.

2. *Harakat korreksiyasini qo'llash.* Korreksiya insonga aniq vaqt-makonni nazorat qilishni oshirishga qaratilgan. Korreksiya so'z bilan yoki biror-bir asbobda ifodalab berilishi mumkin. So'z bilan ifodalanadigan harakatni bajarishda aniqlikni yoritib beradi (erta, kech, kamroq, ko'proq), asbobli ifoda esa aniq sonni ko'rsatib berishi mumkin. Korreksiyadagi samaradorlik harakatlari orasidagi to'xtalishlarga ketgan vaqtga bog'liq. To'xtalishlar qanchalik kam bo'lsa, samara shuncha yuqori bo'ladi.

3. *O'z-o'zini nazorat qilish.* Bu yo'nalish inson faoliyatining turli ko'rinishlarida keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish uchun turli obyektlar qo'llaniladi (rasmlar, predmetlar va h.k.), ular harakat yo'nalishini va amplitudaning chegaralangan nuqtalarini ko'rsatadi.

### 5.1.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash

Ma'lum bir bosqichda mashqlarni sifatli bajarish tananing turli holatlarida muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga bog'liq. Muvozanatni saqlash qobiliyati statistik (o'q otish, gimnastika) va dinamik (yugurish, sakrash) mashqlarda farqlanadi.

Statistik xususiyatga ega mashqlardagi yuqori tanglikka tanlangan sport turi uchun xarakterli hisoblanadigan shart-sharoitlarga sekin-asta o'rganish, ko'nikish yo'li bilan erishiladi. Bu maqsadda ruhiy qiyinchiliklarni oshiruvchi (sekin-asta snaryad balandligining oshishi) yoki mashqlarni bajarishda biomexanik shart-sharoitlarni o'zgartiruvchi bir qator metodik usullar (tayanch maydonining o'zgarishi, bitta holatni saqlab turish vaqtining oshishi, qarshilik ko'rsatish ko'rinishidagi holatlarning kiritilishi) qo'llanilmoqda.

Dinamik xususiyatga ega mashqlar asosi bo'lib — umumiy dinamik muvozanat deb ataladigan umumiy holatni saqlab turish bilan bir paytda sportchining holatini tinmasdan o'zgarib turishi hisoblanadi.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda muvozanatni mustahkamlash variativ shart-sharoitlardagi jismoniy mashqlar hisobiga amalga oshadi: kesib o'tilgan joydan yugurish, qiyshiq joyda harakatlanish. Undan tashqari, muvozanatni saqlash uchun ancha yuqori talablarni qo'yadigan sport turlaridagi mashqlarni qo'llash ham zarur.

### 5.1.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi

Mushak taranglashishining yuqoriligi (kuchliligi) harakatli vazifani yechishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U harakatlanish texnikasini o'rganish jarayonini va mustahkamlashni qiyinlashtiradi, ortiqcha kuch-quvvatni ketkizadi hamda tez charchashga, toliqishga olib keladi.

Boshlang'ich o'qitish davrida, odatda koordinatsion mushak tarangligi degan tushuncha uchrab turadi, bu taranglashgan mushakni sekin-asta bo'shashgan holatga o'tish paytida namoyon bo'ladi. Buni yo'qotish uchun quyidagi ushbu talablarni bajarish lozim:

- mashqlarni sekin tempda, kuchga tayanmagan holda ko'pkarra bajarish;
- shug'ullanuvchilar motivatsiyasining pasayishi; musobaqa

holatini, tanbehdan qo'rqishni yo'qotish (yangi holatni yuzaga keltirish);

— ritmik strukturaga diqqatni jamlagan holda harakatlana-yotgan obrazni xayolan, aqlan yaratish, ayniqsa, bo'shashish paytlarida;

— umumiy taranglik aks etib turgan yuz ko'rinishini nazorat qilish.

Biroq, koordinatsion taranglik hatto o'zlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajarishda ham yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha buning sababi toliqish holati, shug'ullanuvchining haddan tashqari ko'p harakatlari, noqulay shart-sharoitlar (sheriklar, sport zali, anjom-uskunalar), javobgarlik hissi bo'ladi. Mushakning bunday yuqori taranglashuvini ruhiy o'z-o'zini boshqarish va mashqlarni biroz murakkablashgan, shu bilan birga toliqish holatlariga moslab bajarish bilan yengish mumkin.

Ba'zi bir sportchilarning mushak taranglashuvining yuqoriligi tug'ma bo'ladi. Undan xalos bo'lish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak, ya'ni turli mushaklarni bo'shashtirish va taranglash uchun mashqlarni sistematik bajarish (ketma-ket), mashqlarni nafas yo'llari uchun boshqa jismoniy mashqlar bilan almashtirib bajarish, shuningdek, suzish, sauna va massajni qo'llash va boshqalar.

### 5.1.6. Koordinatsion qobiliyatlarni ko'pyillik mashg'ulot jarayonida mustahkamlash

Boshlang'ich maktabda mashg'ulotlarni koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashga asoslab olib borish tavsiya etiladi. Jumladan, yurish va yugurishda qadamning uzunligi va chastotasini, sakrashda uzunlik va balandlikni, ulotirishda otish masofasini va boshqalarni farqlashni bilish lozim. Shu narsa aniqlanganki, qadam uzunligini baholashni bilish, joyni sezish qobiliyatini, xususiyatini, qadam chastotasini, vaqtni sezishni tarbiyalar ekan.

Kichik maktab yoshida KQni uzluksiz mustahkamlab borish kelajakda yuqori harakat uquvini va o'zlashtirilgan zarur harakatli bilimlarning rivojlanishini ta'minlaydi.

O'rta maktab yoshida (5—9-sinflar) asosiy vazifa turli signallarga tez ahamiyat berishni mustahkamlash, ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish hisoblanadi. Shu bilan birgalikda, doimiy ravishda mo'ljalni ham mustahkamlab borish lozim.

Yuqori sinflarda (10—11-sinflar) variativ shart-sharoitlar uquvini rivojlantirish zarur, chunki bu narsa kelajakda KQ ko'lamining o'sishiga yordam beradi.

## 5.2. KUCH QOBILİYATLARINI TARBIYALASH

### 5.2.1. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi — uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular gramm va kilogrammlarda o'lchanadi. Mushak taranglashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqarishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'iy nazar mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning a'zolarining o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklarnalarning mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu yerda alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishni bajaradi, mushak qisqarishining turi esa **miometrik rejim** deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri doimiy tezlikdagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa **izokinetik rejim** deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama, mushakning o'zini taranglashishidan ko'proq bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'inlar harakati sekinlashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani

bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli **ortda qolish** deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarmasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turini **ushlab turuvchi (izometrik) rejim** deb ataladi (2-jadval).

2- jadval

Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

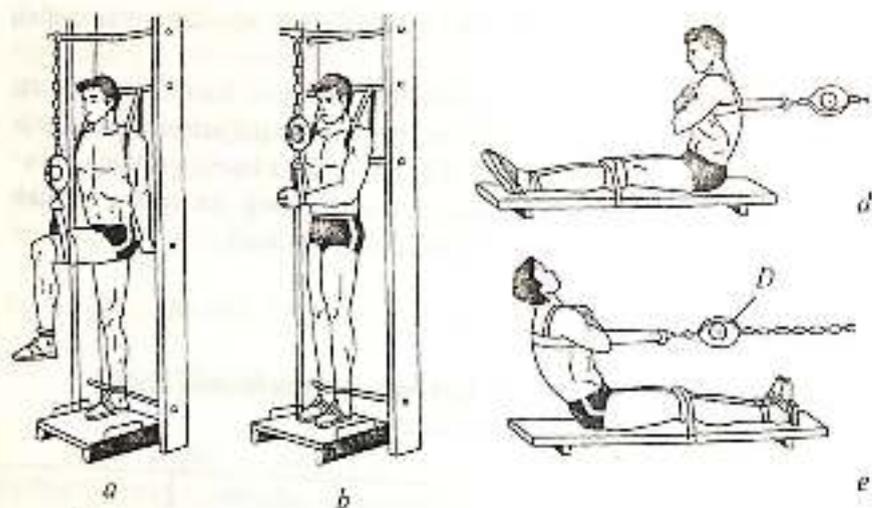
Qisqarish ko'rinishi	Mushak qisqarish rejimi	Bo'g'imdagi harakat	Tashqi yuklama	Tashqi vazifa, ish
Dinamik				
Statik				

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamometrda o'lchanadi. Ularning ichida eng ko'p tarqalgani va qulayi V.M. Abalakov ishlab chiqqan soatsimon indikatorli dinamometrdir (4-rasm).

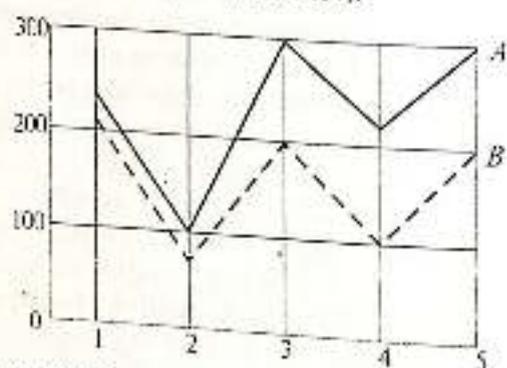
Mushak alohida guruhlarining kuchini maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M.Ribalko uslubi keng qo'llaniladi. Usulning asosiy ustunligi o'lehovchi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat (4-rasmga qarang). Olingan ma'lumotlar barcha mushaklar: pastki va yuqori bo'g'in mushaklari, gavda mushaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushaklar yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushakning vaqt va hajmi inobatga olmaganda holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushaklarning mutlaq kuchi to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi, tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi bir sport turlarida



4- rasm. a—tas-son bukiluvchan mushaklari; b—yelka bukiluvchan mushaklari; d, e—tana va gavda bukiluvchan mushaklari kuchini o'lchash. D — soatsimon konstruksiya ko'rinishidagi indikatorli dinamometr (V.M.Abalakov).



5- rasm. A—yuqoriga sakrovchi va B—uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning dinamometrik harakatlanishi: 1—gavda bukilishi; 2—gavda egilishi; 3—son bukilishi; 4—boldir bukilishi; 5—tovon bukilishi.

(yakkakurash va uloqtirishda) avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlarida (gimnastika yoki akrobatika) sportchining faoliyati uning tanasini harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchining ixtisosligi mushak kuchining shakllanish topografiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuguruvchilarning bilak bukilish kuchi 43 kg ga, yurishga ixtisoslangan sportchilarda 27 kg ga teng. Sport malakasi, tajribasi ortishi bilan sportchi mushaklari guruhining mutlaq va tegishli kuchi ham ortadi. Kuch yo'nalishidagi tizimli mashg'ulotlar kuch tayyorgarligi spetsifikasini har bir sport turida shakllantiradi (5- rasm).

### 5.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga predmet og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlarning qarshiligidan, tashqi muhitni va turli texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti yetakchi statik va dinamik mashqlardan iborat.

*Statik xarakterdagi mashqlarni* bajarishda mushak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega (2- jadvalga qarang). Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning 2/3 qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratish lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'imda bukilish burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak bukilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa bukilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, statik xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish kerakki, mushak kuchi faqat aniq pozitsiyada o'sadi.

*Dinamik mashqlar* bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) sxemasi o'tgan asrda Delorm va Utkins

tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir bosqichda mashqlarni o'n karra bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PM ga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PM ning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PM ni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PM ga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olimlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan mehnatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vazni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tug'iladi.

Agar mashqlar chegaralanmagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksimaldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda har bir keyingi harakat yuklamaning ortishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. Bir tajriba o'tkazilgan: sportchilar unda ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajargan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakatni maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekin-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchilarning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotida shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning ortishida emas, balki har bir qaytarishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi ortadi va ko'p hollarda yog' qatlamlari kamayadi.

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvining hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turli yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchisi — chegaralanmagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarishlar soni bilan yengib o'tish.

Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga yordam beradi. Ikkinchisi — chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarning mustahkamlanishini ta'minlaydi, bunda mushaklarni almashinuv jarayonining muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik)ning doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishoing izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlansa-da, lekin harakat yo'q dinamik xarakterdagi mashqlarda esa aksincha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlardagi yutuqlarni birlashtiradi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samaradorligi quyidagi tajribani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lingan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh — statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi izokinetik xarakterdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi tegishli ko'rsatkichda bo'lgan — 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'nturashchi izokinetik mashqlar

evaziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metrga, nayzani 7 metrga, yadro uloqtirishni 2 metrga oshiradi.

Undan tashqari, izokinetik mashg'ulot paytida mushak og'irligining 2—4% ga o'sishi yog' qatlamining 19—20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga asoslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdiki, izokinetik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, mutlaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16—17 yoshda, qizlarda 10—11 va 16—17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyorgarlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

### 5.2.3. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovqatlanish xarakteriga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm oqsil tushishi lozim. Albatta, shug'ullanuvchining ovqatlanishi faqat oqsildan iborat bo'lishi kerak emas. Ovqatlanishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar quyidagi foiz ko'rinishida bo'lishi lozim: 14:30:56. Shunda ham hayvonlar oqsili (go'sht, baliq, sut, tuxum) ovqat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovqatlanish soni kuniga 5 martadan kam bo'lmashligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balans ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, organizmdagi kaliy ionlarining to'yinganligi katta ahamiyatga egadir, ular asab to'qimalari bo'ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida qatnashadi. Shuningdek, mushaklar bo'shashishida „javobgar“ natriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi ovqat kam, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tezlashtiradi. Og'ir kuch tayyorgarligi davrida, sport

saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

### 5.2.4. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibliigi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (3-jadval).

3-jadval

Tana og'irligi tarkibi (%)

Kohingent	Tana og'irligining asosiy komponentlari		
	mushakli	soyakli	yog'li
Gimnastikachilar	52,7	17,8	9,5
Voleybolchilar	52,6	16,8	10,8
Yarim yengil vazn toifali og'ir atletikachilar	47,9	18	9,9
Ikkinchi og'ir vazn toifali og'ir atletikachilar	44,5	14,3	12,2
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	42	18	12

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, sport tajribasining oshishi bilan yog' komponentining soni kamayadi, mushak og'irligining soni esa ko'payadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko'pincha tana og'irligi va uning komponentlarini nazorat qilish zarurati tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari — jismoniy mashqlar va ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilartli harakatga keltiradi.

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkiniki, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshmoqda. Yog' to'qimalari tanada notekis rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu

shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishi-dir. Hatto kam ovqatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ket-sa semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovqat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovqatni chegaralangan me'yorda yeyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligini 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarning kam ovqat yeyishdan foydali tomoni shundaki, jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil kamaymaydi, yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Mabodo iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovqatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda shu narsa aniqlanganki, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 3 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 kg ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. 30 daqiqadan haftasiga 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irligini 6% ga kamaytirishga yordam berib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birda-niga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

### 5.3. TEZLIK QOBILİYATLARINI TARBİYALASH

*Tezlik qobiliyatlari, bu — harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi individual (yakka) xususiyatlar yig'indisidir.*

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (chastotasi)da aks etadigan tezlik.

### 5.3.1. Harakatli holatlar tezligini rivojlantirish uslubi

Oddiy *harakatli holat* tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan xarakterlanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutil-maganda paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga ohsa, unda bu reaksiya **oddiy reaksiya** hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchini tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi (4- jadval).

4- jadval

Oddiy harakatli turli signallarda reaksiya vaqti

Kontingent	Signal xususiyati	Reaksiya vaqti (sek)
Sportchilar	Tovush	0.05—0.16
	Yorug'lik	1.10—0.20
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	Tovush	0.15—0.25
	Yorug'lik	0.20—0.35

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlarning reaksiyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi:

- retseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab sistemasiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signalning shakllanishi;
- signalning markaziy asab sistemasidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir (yugu-rishda start olish, signalga ko'ra harakatning boshlanishi va o'zga-

rishi, hujumkor va himoyaviy harakatlar). Ayniqsa, juda foydali usullardan — sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan o'yin usuli hisoblanadi. Ushbu usulbar bo'yicha 4—6 hafta mashg'ulotlar bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan — elektrosekundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtini aniq sezishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi. So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtini aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada sportchi harakat reaksiyasi tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

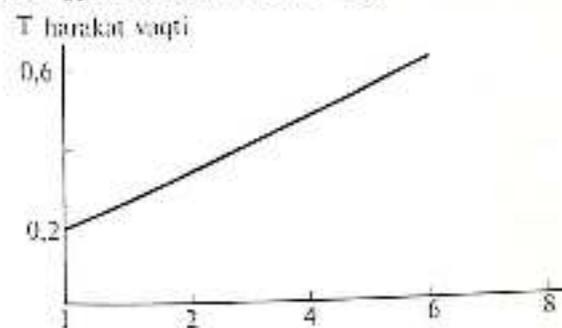
Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratlovchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

*Murakkab harakat reaksiyasi tezligi* noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga (to'p, raqib, qurol) javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, darvozabon to'p darvozaga tepilayotgan paytda to'rtta vazifani bajarishi lozim: to'pni ko'rish, to'p yo'nalishi va uchish tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlash va nihoyat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0.25

dan to 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu yerda ketadigan vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektga ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatlanayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadda maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish (reaksiya) vaqti ma'lum (6- rasm).

Turli hujumkor harakatlarning qanchalik ortishi bilan himoyalovchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saralash bilan mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchadan, so'ng to'rttadan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida ham sport-texnik uquvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalaridan foydalanish oqibatida mustab-



6- rasm.

kamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

### 5.3.2. Ayrim harakatlar tezligi va harakat chastotasini rivojlantirish uslubi

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda, ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmaslik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonusining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzoq va mashaqqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng, sekin-asta samaradorligi maksimaldan 90—100% bo'lgan jadallik bosqichiga chiqishi mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitobli olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtalishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchanlik)ning kamayishiga olib keladi. Hajmning oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi (suzish 8—10x12,5 m; 6—8x25 m; 3—4x50 m). Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va chastotasining asosiy uslublari: qaytarilish uslubi, musobaqa uslubi, o'yin uslubi.

Harakatlil holatlarning ko'pkarra qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turliligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga yordam beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakatni tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (snaryad og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, gimnastik lonjlardan foydalanish va boshqalar);

2) „tezlatuvchi kuchlar“ samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajarilayotgan harakat tezligi xuddi shunday harakatga va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadroni yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);

3) yetakchilik qilish va tezlik jihatlarining sensor faolligi (oldinda yetakchilikni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);

4) „tezlashish“ni qo'llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);

5) mashqni bajarishda o'rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o'yin vaqtini, maydon o'lchamini chegaralash, musobaqa masofasini qisqartirish va h.k.).

### 5.3.3. Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi

Alohida (maxsus) mashg'ulotlar boshida tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi metodik talablarga monand bo'lishi lozim:

— beriladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

— tezlik yo'nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishning yuqori jadalligini ta'minlashi lozim;

— tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo'lishi kerak;

— dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallasishi va asab

sistemi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past jadallik faoliyati ko'rinishida faol dam olish lozim.

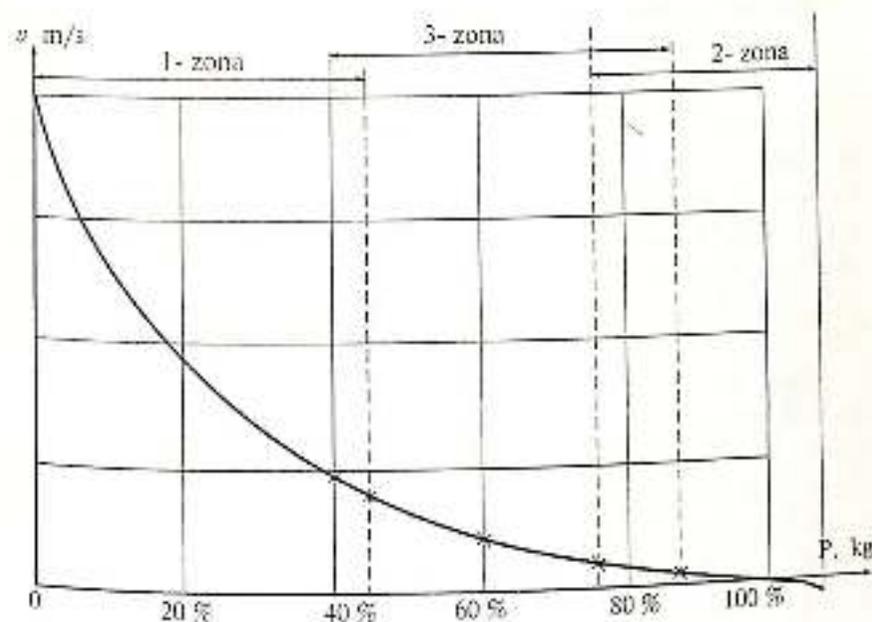
Mashg'ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuyini qo'llash lozim.

### 5.3.4. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning yaralishi

*Tezkor-kuch qobiliyatlari, bu — insonning iloji boricha qisqa vaqt oralig'ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishining paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni „portlovchi kuch“ deb ham atashadi.*

„Portlovchi kuch“ qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliyatini qisqa vaqt oralig'ida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shtanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkin, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi — ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi. 7-rasmdagi chizma asosida mashg'ulotning uchta yo'nalishini ajratib bo'ladi.



7-rasm. 1—zonada kam tashqi qarshilikka ega bo'lgan yuqori tezlikdagi harakatlanish ifodalangan, bu yo'nalishdagi vazifa tezlik jihatlarini oshirishga qaratilgan; 2—zonada kichik tezlikda bo'lgan og'ir yuklama ifodalanadi, bu esa kuch sifatlarining o'sishiga olib keladi; 3—zonada harakatlanish tezligi va og'irlik bir xilda ifodalanadi va tabiiyki, bu narsa tezkor-kuch sifatlarining mustahkamlanishiga zamin yaratadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchta imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakova tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20–30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

### 5.3.5. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyorgarligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi?

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30—50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyatlarining sezilarli darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18 % gacha). Maksimaldagidan 70—90 % qo'llanilishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19 % gacha). Maksimaldagidan 50—70 % qo'llanilishda esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanilishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatleri (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi: amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi. Shunday qilib, mashg'ulotli mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

### 5.4. CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH

*Chidamlilik deb, qaysidir bir faoliyat davomida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Ma'lumki, charchoq tanada himoya funksiyasini bajaradi hamda ishlab turgan organlarni butkul*

holsizlanishidan ancha oldin ishechanlikni (ish qobiliyatini) vaqtincha kamaytiradi.

Insonning har qanday faoliyatida organizm to'liq ishtirok etadi. Lekin ishning yoki faoliyatning qandayligiga qarab tananing qaysidir a'zosi yoki sistemasi keng hajmdagi katta vazifani bajaradi. Masalan, aqliy ish faoliyatida charchoq bosh miya po'stlog'ida, sensor ishda tegishli bo'lgan analizatorlarda, intensiv mushak faoliyatida mushak qismlarida paydo bo'ladi. Undan tashqari, charchoq xarakteriga mashqlarda ishtirok etadigan mushaklarning hajmi sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning 2/3 qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq nafas olish yo'llari va yurak-qon sistemalariga bog'liq. Charchoq mexanizmi ish paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

Shunday qilib, harakatli vazifani yechish jarayonida sportchi har bir alohida holatlarda charchoqni yengishi lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, charchoq spetsifik bo'lsa, chidamlilik doimo maxsusdir. Demak, chidamlilikni tarbiyalash uslubini mustahkamlash uchun, aniq faoliyatda charchoqning fiziologik mexanizmini o'rganish lozim.

Chidamlilik bosqichi turli omillar kompleksi bilan bog'liq: tana a'zolari va sistemalarining funksional imkoniyatlari; texnik mahorat darajasi; sportchining irodaviy sifatleri va tanada quvvat zaxirasining qanchaligiga bog'liq.

#### 5.4.1. Chidamlilik turlarining tasnifi

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri — mushak faoliyatini quvvat ta'minlovchi mexanizmining kuchliligidir. Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiylikiga ko'ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi (5-jadval).

Anaerob va aerob jarayonlar

Maksimal yuklama vaqti	Quvvat ajralishi (kkal)			Tegishli hissa(%)	
	Anaerob jarayon	Aerob jarayon	Jami	Anaerob jarayon	Aerob jarayon
10 soniya	20	4	24	83	17
1 daq.	30	20	50	60	40
2 daq.	30	45	75	40	60
5 daq.	30	120	150	20	80
10 daq.	25	245	270	9	91
30 daq.	20	675	695	3	97
60 daq.	15	1300	1315	1	99

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi, o'tishi va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas, shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishini bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati qanchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifasi)ga shunchalik kam bog'liq bo'ladi. Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qo'llaniladi, ularni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;

2) bir qancha parametrlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu

guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

3) qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik xarakterdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

#### 5.4.2. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustahkamlash usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150—175 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urish va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar us-

lubi bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1—3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish chastotasining o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170—180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oralig'ida taxminan 45—90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6—12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10—30 % ga o'sishi kuzatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqada 170 dan, ish oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadalik almashishi kuzatiladi.

#### 5.4.3. Anaerob chidamlilikni mustahkamlash usullari

Ushbu uslub anaerob sharoitda quvvat ta'minlashning ikkita asosiy yo'llarining hajm darajasini oshirishga qaratilgan bo'lib, ular alaktat va laktat yo'llardir. Shu maqsadda yuklama quyidagi usulda taqsimlanadi (6- jadval).

6- jadval

Anaerob chidamlilikni mustahkamlashga qaratilgan yuklamaning asosiy parametrlari

Mashg'ulot samarasining yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar jadalligi	Dam olish vaqti	Qaytarishlar soni
Alaktat	5—10 soniya	90—100 %	2—3 daq. har bir qism orasida 4—6 daq.	Bir qismda 3—4 (5—6 ta qism)

6- jadvalning davomi

1	2	3	4	5
Laktat	30 son.—2 daq.	85—95 %	10—45 soniya, qism orasida chegaralanmagan	4—12 bir qismda (4—10 ta qism)

Anaerob xarakterdagi yuklamalarni ratsional qo'llash natijasida mushaklarda anaerob almashinuv fermentlari faolligini oshirishga va glikoliz jadallikni faollashishiga yordam beradi. Yuqori malakali, tajribali sportchilarda anaerob chidamlilik o'sishi taxminan 8—12 hafta davomida 15—20 % ga yetadi.

#### 5.4.4. Kuch chidamliligini mustahkamlash usullari

Ushbu usul tananing kislorodni samarali ishlatishga, mushaklardagi anaerob va aerob jarayonlar, sportchining og'riqqa bo'lgan ruhiy chidamliligi kabilarga bo'lgan qobiliyatiga kompleks ta'sirini ta'minlaydi.

Mushaklarning ishchi guruhlariga yuqori talablar qo'yadigan, maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda kuch chidamliligi ancha tez rivojlanadi. Bunday mashqlarni bajarishda shart-sharoitlarni ham hisobga olish lozim.

Mushaklar ishining asosiy rejimi sifatida dinamik rejimni qo'llash tavsiya etiladi. Ayrim hollarda statik rejimdagi mashqlar qo'llaniladi. Davomiy mashqlarda og'irlik hajmi submaksimal va katta quvvatli ishlarda 40 dan 60 % gacha bo'ladi. Maksimal va qisqa vaqtli submaksimal quvvatdagi mashqlarni bajarishda qarshilik 70—100 % ga yetadi.

Mashqlarni bajarish sur'ati musobaqali mashqlarnikiga yaqin bo'lishi lozim. Mashqlarning davomiyligi sportchining qanchalik tayyor ekanligiga bog'liq. Qoidaga ko'ra, mashq davomiyligi taxminan 30 soniyadan to 2 daqiqagacha, ayrim hollarda 5—10

daqiqa, statik xarakterdagi ishda esa 10 dan 30 soniyagacha davom etadi.

Uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda qaytarilishlar orasidagi dam olish oraliqlari ishlash qobiliyatini tiklashga yetishi kerak. Yurak qisqarish chastotasi bunda ish darajasiga yetadi yoki undan 3—5 % ga oshadi.

Kuch chidamliligini mustahkamlash uslubi bo'yicha mashg'ulot natijasida mushaklarda qisqartiruvchi oqsillar, kapillarlar va mioglobin oshishi, kislorodni gemoglobindan mushak to'qimalariga o'tish funksiyasining mustahkamlanishi, ruhiy muvozanatni tananing ichki va tashqi muhit o'zgarishiga ko'nikishi va organizmning anaerob qobiliyati o'sishi kuzatiladi.

## 5.5. EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

### 5.5.1. Egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik, bu — insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda „egiluvchanlik“ atamasi bo'g'imlar (bo'g'inlar)ning harakati to'g'risida gap ketganda keng qo'llaniladi. Shunga ko'ra „egiluvchanlik“ atamasini to'g'ri, ya'ni alohida bo'g'im „harakatchanligini“ nazarda tutgan holda qo'llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo'lish mumkin.

Faol egiluvchanlik — mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Passiv egiluvchanlik — katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyatidir: og'irliklar, sherik kabilar. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ladi.

Dinamik egiluvchanlik — dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik — statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik — katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo'g'imlarda va turli yo'nalishlarda bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik — katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisosligiga to'liq mos keladigan bo'g'im va yo'nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir qator ichki omillarga ham bog'liq, ya'ni bo'g'imlarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo'g'imlarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo'g'imlarni o'rab turuvchi mushaklarning o'zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar taranglashishi, cho'zilishi, tonusining o'sishidan yuzaga kechadi, bu esa harakat amplitudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta'sir o'tkazadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va boshqalar.

Tajribalardan aniqlanganki, 15—20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqarmaslik kerak: u sutkali davrga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng samarali ko'rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt o'ralig'iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo'lsa, sutkali o'zgaruvchanlik shuncha ko'p bo'ladi, bu narsa harakatga ham bog'liq.

Lokal charchoq ta'sirida faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari 11,6 % ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5 % ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuzatiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg'ich yordamida goniometr o'lehooda o'lehanadi.

Turli harakatlar amplitudasi to'g'risida aniq ma'lumotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lokatsiya va shunga o'xshash uslublar qo'llaniladi.

Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o'lehovni kunning ertalabki soatlarida olib borish kerak;
- o'lehasdan oldin o'suvchan amplitudali mashqlarni o'zida jamlagan yengil mashq bajarib o'tish kerak;
- o'lehovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

### 5.5.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubining asoslari

**Cho'ziluvchan mashqlarni bajarish.** Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari cho'ziluvchan (oddiy harakatlar, prujinasimon, silkitma, tashqi yordam orqali va boshqa harakatlar) mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlar asosan markaziy asab sistemi orqali amalga oshiriladi.

Bu mashqlarni bajarishda bir qancha uslubiy shartlarni bajarib o'tish lozim:

- 1) mashqlarni bajarishdan oldin albatta yengil mashqni kiritish;
  - 2) aniq maqsadlarni qo'yish (tananing yoki predmetning maxsus bir joyiga tegishga harakat qilish);
  - 3) maxsus ketma-ketlikda bir necha marta cho'ziluvchan mashqlarni bajarish: gavdaga tegishli, pastki yoki yuqorigi qismlarga qaratilgan;
  - 4) cho'ziluvchan mashqlar orasida bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarni ham bajarish;
  - 5) mashqlarni bajarishda ularning amplitudasini sekin-asta oshirish;
  - 6) harakatchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubi takrorlanuvchi uslub ekanligiga asosan ish ko'rish;
  - 7) egiluvchanlikni mustahkamlashning asosiy omillaridan biri bo'lgan ruhiy tayyorlikni, faol o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashni amalga oshirish;
  - 8) faol-dinamik harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonida faol-dinamik va izometrik mashqlarni bajarish.
- Shu narsa aniqlanganki, bir-ikki oy davomida har kuni ikki martadan katta hajmdagi (25—50 marta qaytarishlar bilan) mashg'ulotlarni bajarish natijasida egiluvchanlik ancha tez va

mustahkam rivojlanib boradi. Egiluvchanlikni faqat ratsional sport texnikasiga ega bo'lish darajasiga yetishgunga qadar yaxshilash lozim, undan yuqori bo'lsa jismoniy jihatdan ancha murakkab bo'ladi. Undan tashqari, egiluvchanlik zaxirasi ham bo'lishi lozim.

Cho'ziluvchan mashqlar ham faol, ham passiv egiluvchanlikni oshiradi. Katta amplitudadagi kuchli mashqlar faol egiluvchanlikni yaxshilaydi. Bunday mashqlarni kompleks bajarish natijasida egiluvchanlik sekin-asta mustahkamlanib boradi. Eng yaxshisi o'rtacha hajmda bo'lgan yuklamalarni bajarish lozim.

Yuqorida aytib o'tilganidek, charchoq paytida faol egiluvchanlik yomonlashadi, ya'ni bunda harakatni amalga oshiruvchi mushaklar kuchi kamayadi. Passiv egiluvchanlik esa mushaklarning elastikligi va qizishi natijasida oshadi. Shunga ko'ra, kuch qobiliyatlarining pasayishi davrida faol egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi.

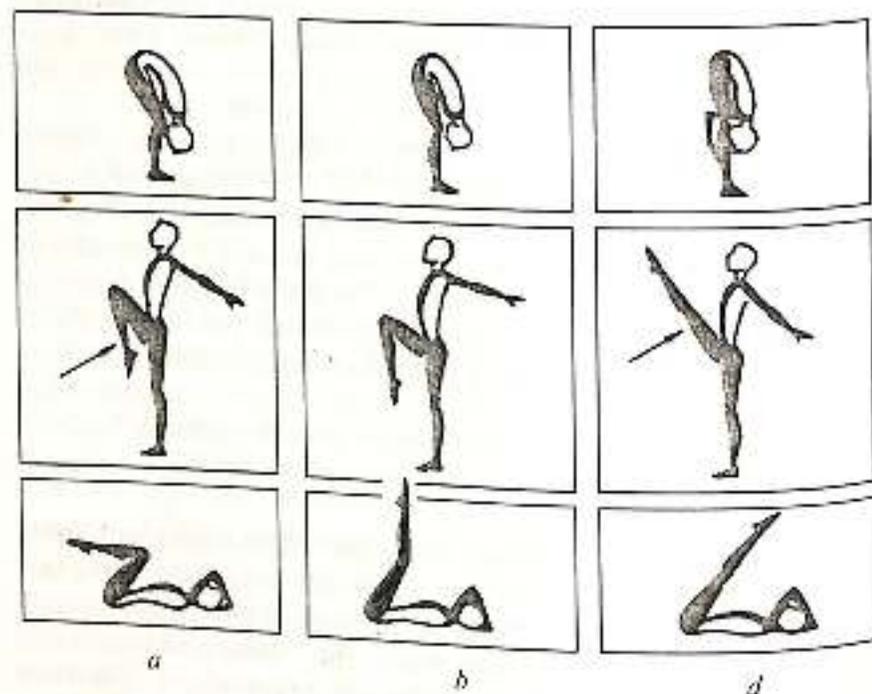
Dinamik mashqlarni bajarishda faol egiluvchanlikni o'rtacha 19 % ga, passiv egiluvchanlikni esa 11 % ga o'sishiga olib keladi. Statik mashqlarni bajarishda esa faol egiluvchanlik 13 % ga, passiv egiluvchanlik esa 20 % ga o'sishi kuzatiladi. Dinamik va statik xarakterdagi mashqlarni ketma-ketlikda bajarish natijasida faol egiluvchanlik 18 % ga, passiv egiluvchanlik esa 19 % ga o'sishi mumkin. Tabiiyki, dinamik (mushak-antagonistlar kuchini oshiruvchi) va statik (mushak-antagonistlar cho'ziluvchanligini oshiruvchi) xarakterdagi mashqlarni ketma-ketlikda bajarish eng samaralisi hisoblanadi. Ularni qaytarib bajarish ham o'z samarasini berishi shak-shubhasiz.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining oshishi, yuklama hajmining o'sishi, ya'ni mushak-bog'lam apparatini sekin-asta ortib borishi natijasida kuzatiladi. Dinamik mashqlarda bu narsaga mashqlarni 40—60 marta qaytarib bajarishda, statik xarakterdagi mashqlarda esa iloji boricha mashqlarni mushaklarni cho'zilish holatida 30—40 soniya vaqtgacha ushlab turishda erishish mumkin.

Doimiy eski uslublar har doim ham zaruriy egiluvchanlik jarayonini ta'minlamasligini hisobga olib, jismoniy tayyorgarlikni

rivojlantirish maqsadida yangi uslublar, yo'nalishlar ishlab chiqilmoqda. Ularga mushaklarga butun uzunligi bo'yicha ta'sir o'tkazadigan mashqlarni misol qilish mumkin.

I.N. Skopinsovaning (1970) elektromiografik tajribalari shuni ko'rsatdiki, ishning hajmi va turiga qarab mushaklarning bir qanchasi alohida, erkin ravishda harakatlanar ekan. Shuning uchun, barcha mushaklar ham bir xilda o'sishga erisha olmaydi. Natijada qaysi bir mushaklar to'xtashi, qaysilaridir ancha faol ishtiroki bilan biror-bir joyda og'riq paydo bo'lish ehtimoli bor. Mushaklar o'sishiga qaratilgan bir xilda bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirishda unchalik ham samara bermaydi. Buning uchun turlicha mashqlar kompleksi bajarilishi lozim.



8- rasm. Mushaklarga ta'sir o'tkazuvchi mashqlarni bajarish uslubi:  
a—bukilgan boldir bilan; b—biroz bukilgan boldir bilan; d—tekis boldir bilan.

Mushaklar har bir qismining maksimal darajada o'sishiga qaratilgan mashqlar jamlanmasini bajarish bilan egiluvchanlikni to'liq rivojlantirish mumkin (8-rasm). Bunday uslubni qo'llash bilan jarohatlar va og'riqlarni yengishga, mushaklarni mustahkamlashga, harakatchanlikni rivojlantirishga erishiladi.

Faol va passiv mashqlarning samaradorligi ularni bajarish hajmi va tezligiga bog'liq. Mushaklar taranglashgan paytda asosan sekin harakatlar, passiv xarakterdagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

*Mushaklarning biomexanik stimulatsiyasi.* Oxirgi yillarda biomexanik stimulatsiya deb atalmish bo'g'imlar harakatini o'sish uslubi rivojlanmoqda. Biomexanik stimulatsiya mushaklarning o'rta taranglashuvida maksimal samara beradi, mushaklar tonusi rejimi oshadi, unda qon aylanishi yaxshilanadi, og'riqlar yo'qoladi. Mushaklarni biomexanik stimulatsiyasi ko'pyillik ish jarayonida egiluvchanlikni ancha mustahkamlaydi. Qizlarda 14—15 va 16—17 yoshda yuqori sur'atda kuzatiladi, o'g'il bolalarda esa 9—14 va 15—16 yoshda (A.A.Gujalovskiy).

### 5.5.3. Qaddi-qomatni shakllantirish

Qaddi-qomat inson tanasining doimiy holati bo'lib, normal qaddi-qomat uchun quyidagilar xarakterlidir: gavda va boshning tayanch maydoniga nisbatan perpendikular holati, bo'yin va yelkalarining simmetrikligi, kuraklarning bir tizimda bo'lishi, butun bir umurtqa pog'onasining fiziologik bukilishi, gavda tuzilishining yon tomonlarini bir xilda bo'lishi, oyoqlarning bir xil balandligi, skelet muskulaturasining simmetrikligi, tananing vertikal o'qi kabilar. Tananing to'g'ri holati umurtqa pog'onasini o'rab turuvchi mushaklar va bo'g'imlarning to'g'ri joylashganligi bilan ifodalanadi.

Bunday qomatga ega insonlar tekis va to'g'ri yurishadi. To'g'ri qaddi-qomat umurtqa pog'onasining amortizatsion xususiyatlarini oshiradi, tananing ichki a'zolari va harakat apparatining ishini yaxshilaydi; mushaklar taranglashuvini kamaytiradi va o'z-o'zidan ancha erkin, yengil harakatlanishga yordam beradi.

Qaddi-qomat buzilishining eng asosiy sababidan biri — umurtqa pog'onasining noto'g'riligidir. Asosiy buzilishlar — bel orqa qismining yassiligi, yoysimonligi va assimetrik qomat hisoblanadi.

**Yassi bel** umurtqa pog'onasi fiziologik bukilishining tekisligi bilan ifodalanadi. Undan tashqari, ko'krak qafasining me'yordan kamligi. Bunga sabab — bolaning hali baquvvatlashmagan umurtqa pog'onasida ko'p o'tirib, egilishi, harakat apparati, bel mushaklari hamda tos-son bo'g'imlarining kuchsizligidir.

**Yoysimon bel** orqa belning tashqaridan normal ko'rinishdan farqlanishi bilan ifodalanadi. Og'irlik markazi bel qismiga tushadi, ko'krak qafasi kuchsiz, yelkalar oldinga chiqqan. Bunga sabab — umurtqa pog'onasiga ish paytida ortiqcha yuklama berilganligi (partada yoki stanok oldida), shuningdek, umurtqa pog'onasining yuk bilan haddan tashqari ko'p bukilishi.

**Assimetrik (skoliotik) qomat** gavda o'ng va chap qismlarining noproporsional tuzilganligi bilan ifodalanadi (umurtqa pog'onasi chapga va o'ngga bukiladi). Yelka va kurak bir tomondan pastga qamaydi. Bunday qomatga asosan noto'g'ri o'tirganlik, og'irlikni doim bir qo'lda ko'tarish, umurtqa pog'onasi mushak-bog'larni apparatining kuchsizligi sabab bo'ladi.

#### 5.5.4. To'g'ri qaddi-qomatni saqlashni o'rganish

Qaddi-qomatning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi: qondoshlik, turmush tarzi, yashash shart-sharoitlari, ovqatlanish, ishlash hamda dam olish me'yori, jismoniy tarbiya kabilar.

Ma'lumki, to'g'ri qaddi-qomat o'z-o'zidan shakllanmaydi. Uni yoshlikdan boshlab doimiy ravishda shakllantirib borish lozim. Buning uchun eng ma'qul yo'l — jismoniy tarbiya. Asosan, statik xarakterdagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi (devor oldida to'g'ri turib, turli predmetlarda bajarish va h.k.). Keyinchalik esa umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tiladi. Lekin, unutmazlik

lozimki, jismoniy yuklama berilganiga yarasha dam olish va shunga yarasha ovqatlanish ham kerak. Ovqatlanishda oqsillarga va vitaminlarga boy bo'lgan ovqatlardan ko'proq iste'mol qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bolalarni suvga, iloji boricha qattiqroq joyda yotishga, umumrivojlantiruvchi gimnastika va badantariyaga o'rgatish zarur.

Qomatni shakllantirishda barcha mushaklarni mustahkamlash, tos-son qismlarining egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'imlar harakatini mustahkamlashga e'tibor qaratish yaxshi natija beradi.

Qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda ikki muhim bosqichni ajratib ko'rsatish mumkin: tayyorlov bosqichi va asosiy bosqich. Tayyorlov bosqichida maxsus mashqlar orqali umurtqa pog'onasi egiluvchanligini oshirish va ayrim jismoniy qobiliyatlarni mustahkamlash vazifasi hal etiladi. Asosiy bosqich vazifasi esa, yuqorida aytib o'tilgan barcha amallarni mustahkamlash va rivojlantirishdan iborat. Bunda o'z-o'zini nazorat qilib turishni ham kanda qilmaslik kerak, ya'ni oyna oldida turib, barcha mashqlarning to'g'ri bajarilayotganini ko'rish va xatolarni to'g'rilash lozim (qo'l, oyoq, bel, tos harakatini ko'rish). Yana, mushaklarni bo'shashtirish hamda muvozanatni saqlay bilishga ham alohida e'tibor qaratish kerak. Qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda yuqoridagi amallarga tayanib ish ko'rilsa, albatta o'z samarasini beradi.

## VI BOB

### SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

#### 6.1. REJALASHTIRISH MAZMUNI VA UNING TURLARI

Rejalashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ullanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushunishlari, uni mazmuni va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'iga mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimi asosiga bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar majmuyi hamda sport mashg'uloti mohiyati kiradi. Sportchini tayyorlash jarayonida mashg'ulotning maqsad va vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg'ulot va musobaqa shartlari rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasini alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'ulotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo'ygan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi

harakatlarida kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarni daf' etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va moddiy xarajatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual-guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr uzunligiga qarab quyidagi turdagi rejalarini ajratish mumkin: ko'pyillik, yillik, oylik (mezosiklga), haftalik (mikrosiklga), bir kunlik, biitta mashg'ulotga atalgan. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrosikl, mezosikl, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan juda tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish avvalambor jamoaga ishlab chiqiladi (sport o'yinlarida).

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish — murabbiyning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi (jadvalga qarang). Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi *mashg'ulot dasturi*, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligining rivojlanishi, natijalarning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani yoki ortig'i bilan (oldinroq) bajaradi yoki kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (boshqarish) uzviy bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;
- 3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'pyillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi, bilyillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar soni, yosh chegarasi, davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

### Mashg'ulotni ko'pyillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'pyillik rejasini 2-3 va undan ko'p yilga mo'ljallanib, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'pyillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchilarning optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab etiladi (albatta bu sportchining o'ziga ham bog'liq), voleybolda esa 3,5 yil. Demakki, ko'pyillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rtacha hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz (9-rasm).



9-rasm. Suzish sportida mahorattni oshirish davri.

Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak yoki Sport ustasidan XTSU ni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'pyillik rejaning to'g'ri qurilishida qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi paytda sport natijalarining ko'pyillik dinamikasida uchta yosh zonalari ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida sport natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Bunda erkak va ayollarning ko'rsatkichlari olinadi. Ko'pyillik rejalashtirish sportchilarning „Sport ustasi“ normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

7-jadval

Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh zonalari (Z.Vajai va D.Mishev bo'yicha)

Sport turi	Birinchi katta yutuqlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Suzish	11-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Gimnastika	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Qitichbozlik	19-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Velosport	19-21	17-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Yakkakurashlar	20-23	-	24-28	-	29-32	-
Og'ir atletika	20-24	-	25-30	-	31-34	-
Boks	18-20	-	21-25	-	26-28	-
Eshkakashish	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22	-	23-26	-	27-30	-
O'q otish	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
O't sporti	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30

7-jadvalning davomi

1	2	3	4	5	6	7
Suv polosi	20-21	—	22-25	—	27-30	—
Yengil atletika:						
100 m ga yugurish	19-21	17-19	22-24	20-23	25-26	23-25
1500 m ga yugurish	23-24	—	25-27	—	28-29	—
Marafon	25-26	—	27-30	—	31-35	—
Baland sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzun sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Beshkurash	—	21-22	—	23-25	—	26-28

U yoki bu sport turi spetsifikasini ko'p jihatdan kelajak reja-ning alohida bo'limlari aniqlaydi. Natijalari obyektiv hajmlarda o'ltanmaydigan sport turlarida sportchilarning ko'rsatkichlari dinamikasini bir qator nazorat ko'rsatkichlari yoritib beradi. Misol uchun yakkakurashlarda bu: 1) harakatlar texnikasi hajmi; 2) ko'pqirralilik; 3) samaradorlik; 4) jismoniy qobiliyatlarning o'sish bosqichi; 5) ruhiy rivojlanish holatlarida ko'rinadi.

Qoidaga ko'ra, individual perspektiv rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'pyillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlar.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamlarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

## Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi: sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvimi; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma albatta asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi. Keyin, aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvimini kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangiliklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich — tayyorgarlikning siklliligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'pqirrali rejalashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

O'rta masofalarga yugurishda chuqurlashtirilgan sport mahorati va mustahkamlash bosqichidagi yillik mashg'ulotning taxminiy rejası (19 yosh va undan kattalar) (Y.G. Travin va A.L. Frukov bo'yicha)

Mashqlar-ning bajarilish sifati va rivojlanishiga yordam berilgan tizimi	Mashg'ulot vositalari	Yilliklikda asosiy vositalar hajmini joylashtirish												O'rish davri	Yillik hajmi	
		Tayyorgarlik bosqichi			Bahorgi tayyorgarlik bosqichi			Musobaqa bosqichi			Asosiy musobaqalar bosqichi					
		Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Asosiy musobaqalar bosqichi			
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X			
UJT darajasini (holatini) oshirish	Sariyadlarsiz umumiy o'ylan. mashqlar. soat	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
	Sariyadlar bilan umumiy mashqlar. soat	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	25
	Sariyadlarda bajar. mashqlar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
Sport o'yinlari. soat		8	8	6	6	4	3	2	1	1	1	1	2	8	50	

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Texnikani mustahkamlash va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish	Maksimal yugurish mashqlari. km	-	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	-	18
	Tezlanishlar bilan yugurish	-	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	25
	Yuqori va past standartdan yug. km	-	-	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	5,0
	Tepabikka yugurib chiqish va tushish. km	-	-	-	-	-	1	2	2	1	-	-	-	-	6
Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Sekin sur'atda yugurish. km	139	139	120	120	110	120	110	110	110	100	100	110	-	1370
	Uzoq masofaga yugurish. km	150	140	130	120	90	90	70	70	60	60	70	130	-	1170
	Shosse bo'ylab yugurish. km	-	20	30	40	50	60	40	30	20	16	10	-	-	170
	O'zgaruvchan koras yugurish	16	10	20	30	40	60	60	50	50	50	40	30	-	450
Irodaviy. taklik va musobaqa tayyorgarligini oshirish	Mashg'ulotlarni taklik va musobaqa sharoitida olib borish	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
	Taklik usullarni qo'llash	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
	Kontrol yugurish	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-

## Oylik (mezosikli) va haftalik (mikrosikli) rejalashtirish

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezosikl), hafta (mikrosikl), mashg'ulot kuni va alohida mashg'ulot).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mezo va mikrosikllarda rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishi (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).
2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar xarakteri.
3. Har bir mikrosiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlar xususiyatlari.
4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.
5. Yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).
6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga, tayyorgarlik talab va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali ishlatiladigan reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

### 6.2. SPORTCHINI TAYYORLASHDA NAZORAT

Nazorat mashg'ulot jarayonining real holati hamda sportchining haqiqiy holati haqidagi zarur ma'lumotlarni yig'ish, baholash va tahlil qilishga qaratilgan. U tayyorgarlik jarayonining barcha jabhalarini qamrab olib, uni boshqarishga yordam beradi.

Rejalashtirish va nazorat bir-biri bilan uzviy bog'liq. Sport amaliyotida ishonchli va to'liq ma'lumot olish uchun nazoratning turli usullari mavjud: sportchi va murabbiylar fikri-ning yig'indisi; mashg'ulot jarayonining ish hujjatlari bo'yicha tahlil; mashg'ulot va musobaqa paytidagi pedagogik kuzatuvlar; mashg'ulotlarda sportchi faoliyatini tavsiflovchi kuzatuvlar (xronometriya, pulsometriya, dinamometriya, videoyozuvlar va h.k.); turli testlar; tibbiy-biologik o'lehovlar va boshqalar. Sportchilar tayyorlashda nazorat avvalambor, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baholashga qaratilgan bo'lishi lozim, chunki ularning sport ish qobiliyatini oshirishda sportchilar holati, tayyorgarligi (jismoniy, texnik va boshq.), sportchilarning musobaqalardagi natijalari va ularning o'zini tutishi asosiy omil hisoblanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ustidan nazorat haqida gap ketganda, uning quyidagi tavsiflari baholanadi: 1) maxsuslashtirilgan yuklama, ya'ni joriy mashg'ulot vositasining musobaqali mashqlar bilan o'xshashlik tomonlari to'lehovlari, ularning ma'lum davr oralig'idagi aloqadorligini aniqlash (yil, oy, hafta, bitta mashg'ulot); 2) yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, vaqt tig'izligi, vaziyatlar-ning kutilmaganda o'zgarishi va boshqalarni ajratib ko'rsatish-irishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi. Yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlar ajratish mumkin: anaerob alaktat (tezkor-kuch), anaerob, glikolitik (tezkor) chidamlilik, aerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umumiy chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi); 4) yuklamalar hajmi, yuklamaning mutlaq yoki taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati ko'rsatkichlari sport turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Sport o'yinli turlarida yuklamalar nazorati  
(M.A. Godik bo'yicha)

Maxsusligi	Murakkabligi	Yo'nalishi	Mikrosikl kunlari		
			1-	2-	N
Maxsuslashtirish mashqlari	Zarba bilan yakunlanadigan o'yinli mashqlar	Aralash	43	15	60
	Yakunsiz bo'lgan o'yinli mashqlar	Aralash		35	30
	Standart kombinatsiyalar	Aralash, aerob	20		10
	Ikki, uch kishi bo'lib o'ynaladigan individual mashqlar	Tanlovli		30	
Maxsus bo'lmagan mashqlar	Siklik mashqlar Koordinatsion mashqlar	Tanlovli	10	15	
		Aralash	30	15	

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ular bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; o'lchov protseduralarini ta'minlash; testlarni yuqori ma'lumotlash bilan qo'llash; testlar chuqur o'zlashtirilishi lozimki, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega bo'lish.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) ni baholash uchun); ikkinchisi guruh spetsifik testlar (MJT ni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, o'zlashtirilgan harakatlarni amalda bajarayotganligini baholash.

radorligi, natijalarning ijobiyligi (yuqoriligini ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlar texnikasining ilmini, turli qirraligi, samaradorligi va o'zlashtirilganligi baholanadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turliligi) texnik tayyorgarlikning son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va o'zlashtirilganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashg'ulot davrida bajaradigan harakatlarining umumiy soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarayotganligi bilan baholaniladi.

Turli qirralik sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xilligi yuzasidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkakurashlarda bu — hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasi.

Texnikaning samaradorligi bajariladigan vazifaning optimal natijaga eng yaqin bo'lgan ko'rsatkichi bilan aniqlanadi. Texnika ning samaradorligini uch turi bilan ajratish mumkin: absolut (mutlaq), solishtirma va amalga oshirilish. Texnika samaradorligini baholashning ham uch turi mavjud: integral, differensial va differensial-yig'indili.

Ayrim sport turlaridagi harakatlar texnikasining absolut samaradorligi ko'rsatkichlari

Sport turi	Baholash usullari
Suzish, eshkak eshish	Harakatlanishning bir xil turidan foydalanmaslik usuli
Yugurish	Yugurish qadamlarining umumiy vaqti; tayanch fazalari davomiyligi; qadamlar elastotasi va uzunligi orasidagi munosabat
Balandlikka sakrash	Plankadan sakrash paytida tananing markazidan to plankagacha
Og'ir atletika	Podsed (otirish)
Voleybol	

## Nazoratning asosiy ko'rinishlari va tashkillashtirilishi

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishlari ajratiladi — yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

*Yillik nazorat* bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi bajarilishining tekshiruvida quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sportchini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darajasi. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jismoniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darajasi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini bajarish kabilar ko'rib chiqiladi.

*Bosqichli nazorat* yillik siklning qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqichning davomiyligi 2—5 mikrosikldan tortib (20—40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifalarga bog'liq. *Nazoratning* bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

11-jadval

Suzuvchining bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarligining taxminiy sxemasi (T.M. Absalyamov bo'yicha)

Bosqich	Hafa	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish usullari
Dastlabki bosqich	1—4	1. Sportchilarning dastlabki holatini baholash	1. Psixologik anketalashtirish
		2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	2. UJT bo'yicha musobaqalar
Potensial to'planishi bosqichi	5—8	1. Suzish usullari orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirish	1. Suzishning asosiy usuli orqali 4×400 m ga kontrol suzish (30 sek interval)

*jadvalning davomi*

1	2	3	4
		2. Spetsifik kuch va kuch chidamlilikini rivojlantirish	2. Savda va quruqlikda og'irlikning maksimal kuchini o'lchash. Maxsus trenajyorda test
Potensialdan foydalanish bosqichi	9—12	1. Suzish usullari orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirish	1. Asosiy usul orqali 6×100 m ga kontrol suzish (1 daq. interval)
		2. Suzuvchi texnikasining mustahkamlanishi	2. Savosti kinosyomka
		3. Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	3. Psixologik anketalashtirish

*Joriy nazorat* sportchining kun davomidagi holatidagi o'zgarishlarni, uning tayyorgarligi, mikrosikldagi yuklamalar parametrini o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal (intensiv) mashg'ulotlar olib borish bilan birgalikda asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi.

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch xarakteridagi yuklamalardan so'ng (sakrashlar, og'irlik bilan ishlash) bo'shashgan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va usullari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

Yuklanmalar ko'rsatkichlari va sportchilarning joriy holati dinamikasi  
(M.A. Godik bo'yicha)

Seri kuni	Mashg'ulot	Yuklanma tavsifnomasi				Qandagi mochevina konsentratsiyasi (mg %)					
		Turi	Yo'nalishi	Ko'rsatki- natsion murakkablik	Hajmi	A	B	D	E	F	
1-k	2-	Spetsifik	Aerob	Oddiy	65	—	—	—	—	—	
2-k	1-	Spetsifik	Aerob alaktar Aralash	O'ra O'ra	75 80	21	24	19	26	22	
3-k	1-	Nospetsifik	Aerob-gliko- lik Aralash	Oddiy	50	29	37	34	40	34	
4-k	1-	Spetsifik	Aerob	Murakkab	120	39	45	47	51	40	
5-k	1-	Spetsifik	Aerob alaktar Aralash	Oddiy O'ra	50 80	36	39	41	46	35	
6-k	2-	Yengil mashq (razminka)				38	39	37	39	34	
7-k	1-	Musobaqa				30	28	31	36	29	

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashqlar bajarib bo'lgandan so'nggi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samaradorligini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadalligi, qaytarilishlar soni, dam olish oralig'lar, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda bajarilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish zarur. Bu yerda ko'proq biokimyoviy, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

### 6.3. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA HISOBOT VA UNING TURLARI

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejalashtirishining muhim shartlaridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu degani ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berishga hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Qachonki o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistematik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalasa, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

*Bosqichli hisobot* odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'ngi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajak rejaları ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezosikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U o'z ichiga quyidagilarni oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

*Tezkor (operativ) hisobot* sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari, quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejarida): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalilar (razryadniki), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartochkalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish murabbiy va sportchi o'rtasidagi uzviylikka asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqi va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinyapti, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yozib boriladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratish lozim. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish kerak.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1. O'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2. Mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3. Musobaqalardagi ishtiroki; 4. Sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat

sinovlari ma'lumoti; 5. Tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6. Yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Albatta, sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

## SPORTCHINING MASHG'ULOTLAR KUNDALIGI

(Familiyasi, ismi-sharifi)
sport mahorati (kvalifikatsiyasi)
(sport sohasi)
boshlangan (kun, oy, yil)
tugagan (kun, oy, yil)
Murabbiy (F.i.sh.)

I. Tayyorgarlikning individual rejasi.

II. Mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi.

Sana, vaqt	Mashg'ulot mazmuni	Mashg'ulot yuklamaning hajmi	Mashg'ulot yuklamasi-ning jadalligi (asosiy va qo'shimcha vositalarda)	Mashg'ulot usullari (metodi)	O'zini his qilishi	Murabbiy ko'rsatkichlari

Jami haftada: 1) mashg'ulotli kunlar soni; 2) mashg'ulot soatlari soni; 3) mashg'ulot vositalari va ularning o'lchovi; 4) asosiy (spetsifik) va qo'shimcha (nospetsifik) vositalarda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi; 5) mashg'ulot usullari (% da); 6) tiklanish jarayonlari.

### III. Musobaqalardagi qatnashuvi.

	№
	Sana va vaqti
	Musobaqalar nomi
	Musobaqa faoliyati turi (Yengil atletikada ma'ham masofaga yugurish, gimnastikada majburiy dasturni bajarish, og'ir atletikada shtangani itarish, siltash)
	Ko'rsatilgan natijalar
	Egallagan o'rni
	Musobaqalar sharoiti va kechib jarayoni (havo harorati, ichki va tashqi muhit, omillar, ruhiy holat va h.k.)
	Musobaqa jarayonida kuzatilgan tayyorgarlikdagi kamchiliklar (texnik, jismoniy, taktik, ruhiy)
	Qatnashuvdagi xulosalar va baholar

IV. Nazorat me'yorlarining bajarilish natijalari hisoboti (sportchining tayyorgarlik darajasini baholash uchun).

Tayyorgarlik turi	Nazorat mashqlari (testlar)	Sana, natija
Jismoniy	1.	
	2.	
	3.	
Texnik	1.	
	2.	
	3.	
Taktik	1.	
	2.	
	3.	

	1	2	3
Ruhiy	1.		
	2.		
	3.		
Nazariy	1.		
	2.		
	3.		

V. Tibbiy tekshiruvlar ma'lumotlarining hisoboti (tibbiy nazorat kartalari tuziladi).

№	Sana	Tekshiruvlar nomi	Belgilanadigan alomatlar	Shifokor xulosasi

VI. A) O'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot.

\_\_\_\_\_ bo'yicha „\_\_“ \_\_\_\_\_ 200\_ ga  
(F.i.sh.) (sport turi) kun oy

№	Mashg'ulot vositalari	O'lchov birl.	Haftalar					Jami, bir oyda
			1	2	3	4	5	
1.								
2.								
3.								

Mashg'ulotli kunlar soni \_\_\_\_\_  
Mashg'ulotli mashqlar soni \_\_\_\_\_

## XULOSA

Musobaqalar va kontrol mashg'ulotlar soni \_\_\_\_\_  
 Mashg'ulot soatlari soni \_\_\_\_\_  
 Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi \_\_\_\_\_  
 Musobaqalarda qatnashuv natijalari \_\_\_\_\_  
 O'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar soni \_\_\_\_\_  
 Murabbiy xulosalari \_\_\_\_\_  
 (imzo) \_\_\_\_\_

B) O'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot.

bo'yicha

№	Ko'rsatkichlar va o'lchovlar	Sport mashg'uloti davrlari	Bosqichlar	Tayyorlov		Musobaqali		O'tavchi	Jami, bir yilda							
				1	2	1	2									
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Murabbiyning yakuniy xulosasi \_\_\_\_\_  
 (imzo) \_\_\_\_\_

Qo'lingizdagi „Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari“ deb nomlangan o'quv qo'llanma sizlarga ma'lum darajada bilim asoslarini ochib berishga ko'maklashadi. Bu bilimlar amaliy mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalar bilan chambarchas bog'lanib, sizning shaxsiy rivojlanishingizda asos bo'lib xizmat qiladi.

Albatta, bu bilan Siz qanoat hosil qilmasligingiz mumkin, chunki sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish nazariyasi tushunchalari, bu hech gap emas. Faraz qilingki, Siz o'z oldingizga irodangizni mustahkamlashni maqsad qilib badantarbiya mashqlari bilan doimiy va muntazam, ya'ni ertalabki gimnastika, atletika, maxsus gimnastika hamda biron-bir tanlab olingan sport turi bilan shug'ullanishingiz turgan gap.

Ulug' bobokalonimiz, tibbiyot ilmining sultoni Abu Ali ibn Sino ayig'alaridek: „Badantarbiya bilan muntazam shug'ullangan inson, hech qanday tabib muolajasiga muhtojlik sezmaydi“. Siz ham o'z tanangizni chiniqtiring, buning uchun alohida imkoniyat, sharoit qidirmang, hammasi o'z qo'lingizda. Uyda, maydonchada, trenajyor zalida, dalahovlida, suv havzasida bimalol shug'ullanishingiz mumkin. Albatta, bir o'zingiz emas, do'stlaringiz yoki oila a'zolaringizni bu mashg'ulotlarga jalb eting, o'zingiz esa ko'proq o'rnak bo'lib, olgan bilimlaringiz, ko'nikma va malakalaringizni o'rnatib, ilhomlantiring, ular ham harakat qilishsin. Shunday qilingki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nafaqat o'zingizga, balki yaqin do'stlaringizga ham rohat bag'ishlab, odat tusiga aylansin, ruhiy tetiklik bag'ishlasin, chunki bular insonni ilmga, ijodga va faol mehnatga chorlaydi.

Demak, aytish o'rinliki, agar yoshlarning sog'lom, kuchli, chaqqon, chidamli, xushqomat bo'lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishimiz kerak.

Ushbu kitobdan olingan bilim va malakalar Siz azizlarga dasturilamal vazifasini o'taydi, degan umiddamiz.

## MUNDARIJA

So'zboshi .....	3
<b>I bob. SPORT VA SPORT MASHG'ULOTI ASOSLARI</b>	
1.1. Sportning umumiy tavsifi .....	5
1.2. Musobaqa faoliyati nazariyasining asoslari .....	7
1.3. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari .....	11
1.4. Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyati .....	13
1.5. Sport mashg'ulotining vositalari va uslublari .....	15
1.6. Sportchi tayyorgarligining bo'limlari va masalalari .....	17
<b>II bob. SPORT MASHG'ULOTINING ASOSIY PEDAGOGIK QONUNIYATLARI VA UMUMIY TAMOYILLARI</b>	
2.1. Sport mashg'uloti qonuniyati va negizining aloqadorligi .....	24
2.2. Maksimal ko'rsatkichlarga intilish .....	25
2.3. Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi .....	26
2.4. Mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizi .....	27
2.5. Doimiylik birligi va chegaralangan yuklamaning negizi .....	28
2.6. Yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi negizi .....	28
2.7. Mashg'ulot jarayonining sikllik negizi .....	29
<b>III bob. SPORT MASHG'ULOTINING TUZILISHI</b>	
3.1. Sport mashg'uloti tuzilishining umumiy xususiyatlari .....	30
3.2. Sport mashg'uloti tuzilishining alohida tarkibiy xususiyatlari .....	34
<b>IV bob. KICHIK VA O'SMIR YOSHIDAGI SPORTCHILAR MASHG'ULOTINING XUSUSIYATLARI</b>	
4.1. O'smir yoshida sport mashg'uloti negizini amalga oshirishning xususiyatlari .....	39
4.2. O'smir sportchilarning ko'pyillik mashg'uloti asoslari .....	40
4.3. Sport saralashi nazariyasi va uslubiylari asoslari .....	42
<b>V bob. JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBİYALASH ASOSLARI</b>	
5.1. Koordinatsion va unga bog'liq qobiliyatlarni tarbiyalash .....	44
5.1.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha .....	44
5.1.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari .....	45

5.1.3. Aniq vaqt-makonni bilish qobiliyatini aniqlash .....	46
5.1.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash .....	47
5.1.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi .....	48
5.1.6. Koordinatsion qobiliyatlarni ko'pyillik mashg'ulot jarayonida mustahkamlash .....	49
5.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash .....	50
5.2.1. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni .....	50
5.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubining asosiy yo'nalishlari .....	53
5.2.3. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari .....	56
5.2.4. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi .....	57
5.3. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash .....	58
5.3.1. Harakatli holatlar tezligini rivojlantirish uslubi .....	59
5.3.2. Ayrim harakatlar tezligi va harakat chastotasini rivojlantirish uslubi .....	62
5.3.3. Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi .....	63
5.3.4. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning yaratishi .....	64
5.3.5. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar .....	66
5.4. Chidamlilikni rivojlantirish .....	66
5.4.1. Chidamlilik turlarining tasnifi .....	67
5.4.2. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustahkamlash usullari .....	69
5.4.3. Anaerob chidamlilikni mustahkamlash usullari .....	70
5.4.4. Kuch chidamliligini mustahkamlash usullari .....	71
5.5. Egiluvchanlikni rivojlantirish .....	72
5.5.1. Egiluvchanlik tavsifnomasi .....	72
5.5.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash usulbining asoslari .....	74
5.5.3. Qaddi-qomatni shakllantirish .....	77
5.5.4. To'g'ri qaddi-qomatni saqlashni o'rganish .....	78

## VI bob. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

6.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari .....	80
6.2. Sportchini tayyorlashda nazorat .....	88
6.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot va uning turlari .....	95
Xulosa .....	101

1247-21

B-83 Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi kollejarining murabbiylari uchun qo'llanma./T.S. Usmonxo'jayev, M.B. Aliyev, X.X. Sagdiyev va boshq. —T.: „Ilm Ziyos“, 2006—104 b.

BBK 74, 267.5

1.1  
1.2  
1.3  
1.4  
1.5  
1.6

T.S. USMONXO'JAYEV, M.B. ALIYEV, X.X. SAGDIYEV,  
F.K. TURDIYEV, J.A. AKRAMOV,  
S.T. USMONXO'JAYEV

2.1  
2.2  
2.3  
2.4  
2.5  
2.6  
2.7

**BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTI  
MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA  
USLUBIYATLARI**

*O'rta maxsus, kasb-hunar kollejarining murabbiylari  
uchun qo'llanma*

3.1  
3.2

Toshkent — „ILM ZIYO“ — 2006

Muharrir *I. Zairov*  
Badiiy muharrir *Sh. Qahhorov*  
Musahhib *F. Temirxo'jayeva*

4.1  
4.2  
4.3

2006- yil 29- sentabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x84 1/16.  
„Tayms“ harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Shartli bosma  
tabog'i 6,5. Nashr tabog'i 7,0. 3000 nusxada bosildi.  
Buyurtma №189

5.1  
5.2

„ILM ZIYO“ nashriyat uyi, Toshkent — 129, Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
Shartnoma № 31—06.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining G'afur G'ulom  
nomidagi nashriyat-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 128.  
U. Yusupov ko'chasi, 86.



«ILM ZIYO»