

СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ

НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Услубий кўрсатма

Бухоро 2018 й

Муаллиф:

*Бухоро Муҳандислик –технология институти
“Жисмоний маданият”кафедра ўқитувчиси
М.Б.Ахмедов*

Тақризчилар:

*Бухоро Муҳандислик –технология институти
“Жисмоний маданият”кафедра доценти :
Ж.Н.Ҳаитов*

*Бух ДУ Жисмоний тарбия факультет декани
Б.Б.Маъмуров*

Услубий кўрсатма жисмоний тарбия институти ва
Жисмоний маданият кафедралари мавжуб ўқув юртлари
учун мўлжалланган.

Ушбу услубий кўрсатма Бухоро Муҳандислик -
технология институтининг 201__ йил _____
ойидаги __ сонли Илмий кенгаши қарори билан
тасдиқланган.

СЎЗ БОШИ

Услубий кўрсатма “Спорт машғулотининг назарий асослари” фани бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини магистрларга сингдиришга қаратилган. Бу фан педагогика, психология, анатомия, физио-логия, биомеханика фанлари билан боғлиқ бўлиб, спорт турларини ўқитиш услугиёти, шунингдек мураббийлик амалиёти билан чамбарчас боғлиқдир.

Мазкур фан орқали спорт турларини ўқитиш услугиёти билан муносиб равишда, ўрганиш спорт турлари мураббийси сифатидаги замонавий мутахассисларни шакллантиришга имкон беради.

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўта-риш, ўқув жараёнида назарий, методологик дунёқарашни тарбиялашдир.

Магистратурада ўқиётган талабаларнинг кўпчилиги юксак малакали спортчи, мамлакатимиз терма жамоаси номзодлари ва захирасида бўлганлиги, магистрлик диссертациясини ёзишда назарий билимларни чуқурроқ ўрганишни талаб қилади.

Шу билан бирга, ўқув жараёнида берилган материаллар-нигина эмас, балки машғулот материалларида кўринадиган ҳар хил мажмуалар, мутахассислар, мактаблар томонидан тўпланган қарама-қаршиликларни ҳам ечишга тўғри келади. Шу сабабли бу китобга муаммоли вазиятлар киритилганки улар магистр-ларни тўлиқ тафаккур қилишига ўргатади.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психо-физиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиётини, педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади.

Ушбу *“Спорт машғулотнинг назарий асослари”* дарслиги магистрлар тайёрлаш дастурига асосан тайёрланган.

Дарсликда келтирилган материалларда спорт назарияси замонавий даражада ёритилган илмий-методик маълумотлар ҳамда юқори таснифли спортчиларни тайёрлаш тажрибала-ридан фойдаланилган.

СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИ

1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари

Спорт назарияси предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Спорт назарияси фани спорт машғулотлари билан махсус ташкил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубияти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қону-нийатларни ўрганади.

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт нати-жалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуги, спорт ютуқла-рини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренция-ларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади - кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва

спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати - ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги - профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти — ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий-педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёр-гарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги - спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник

томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими – билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари – бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилият-ларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

- *спорт машғулотлари* педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

“*Спорт машғулотлари*” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

“Спортчини тайёрлаш” – кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биоло-гик ва психологик ўзгаришларининг мураккаб мажмуасини юзага келтириб, натижада “*машқ билан чиниққанлик*”, “*тайёр-гарлик*”, “*спорт формасида бўлишлик*” даражасини яхшиланишига олиб келади.

“*Машқ билан чиниққанлик*” тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўлаётган ҳамда унинг иш қобилиятини орттиришда ўз ифодасини топаётган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносига аталган. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

“Машқ билан чиниққанлик” - машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

“Тайёргарлик даражаси” атамаси, “машқ билан чиниқ-қанлик” атамасидан кенгрок бўлиб, тайёргарликни қайси даражада, эканлигини кўрсатади.

“Спорт машғулотлари тизими” – бу спортчилар тайёр-лашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулот жараёнини бошқа-риш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутун-лигидир.

“Спорт кўрсаткичлари” – бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланилганини кўрсатади.

“Спорт натижалари” – спортдаги сон ва сифат дара-жасини кўрсаткичидир.

“Спортчининг таснифи” – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Ўзбекистон Республикасида “*ягона спорт таснифи*” мавжуд бўлиб ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортни ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга

инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, унинг маънавий камолатига ҳам кучли таъсир кўрсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг мушгарак белгисидир. Инсоннинг ижтимоий онгини ривож топганлиги жисмоний маданиятни вужудга келишидаги субъектив омили деб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсоннинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолият давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб етишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди (О.А. Милштейн).

Бу оқибатлар мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришини аниқлаб беради.

Буларга қуйидагилар киради:

- аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларига жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий таъсири;

- жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

- ҳар бир жамият аъзосининг руҳан ва жисмонан соғлом бўлишига, унинг ижодкор шахс сифатида ҳар томонлама камол топишига, унинг меҳнат фаолияти, ижтимоий сиёсий ҳаракати, умуман, ижтимоий қиёфаси ва фаолиятига, ҳаётда тутган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирининг амалий натижаси;

- машғулотдан бўш вақтларда самарали дам олиш усуллари ва бундай дам олишнинг оммавийлиги;

- оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишнинг самарадорлиги;

- халқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига, турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик – тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир.

Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифалар бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байналминаллик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилхушлик ва муҳлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаш-тириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.

Назария деганда, асосан, у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария – илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар, тушунча ва функциялари, услубияти ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини

ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустаҳкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва ғалабага эришиш, шу билан соғлигини мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисоб-ланади.

Спорт назариясини мақсади - фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш, спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тузили-шини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатларни ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

“Спорт назарияси” ни кўп функционалли жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмо-ний тарбия факультетларига мўлжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предметидир.

Спорт назарияси гипотезо-дедуктив ёки индуктив-дедуктив назария турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик (амалий тажриба) ҳолатини логик боғлиқлигига эга.

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ходисалар мажмуида, спорт соҳасига тааллуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларга эга: тавсифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва метадологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

1. Дастлабки эмперик асослари (тажриба йўли билан) - бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга мухтож маълумотлардир.

2. Дастлабки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга:

- кўп йиллик ёки келажақдаги фаолият натижаларини онглаб етиши ва амалий қайта тузилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушунилади, бу эса онглаб етган мақсадни ўз ичига олади.

- асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуни-ятларни билдирадиган назария кутадиган маълумотлардир.

3. Дастлабки логик асослари - спорт назариясида шундай тушунча борки, у ходиса ва предметлар хусусиятларини, фақат илмий ҳолда эмас балки, илмий билимгача бўлган билимни ҳам кўрсатади.

4. Ўзининг назарий қисми - бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

Шундай қилиб спорт назарияси – бу спортни аҳамияти тўғрисида тушунча бериладиган, қонуниятлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш, унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимидир.

Спорт турларининг таснифи.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув

қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради.

Матвеев Л.П. (1977) спорт турларини ҳаракат фаолиятига қараб 5 гуруҳга бўлган:

Биринчи гуруҳ – спортнинг бу тури жисмоний сифатларни чегарагача талаб қиладиган спорт турлари бўлиб, спортчини ўз шахсий имкониятига қараб муваффақият қозониши мумкин (бокс, гимнастика, кураш, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва бошқалар);

Иккинчи гуруҳ - юрувчи техник воситаларни бошқариш билан боғлиқ бўлган спорт турлари (мотоцикл, автомобил, тайёра, яхта ва бошқалар); бундай турда спорт натижаси ўзи юрувчи техник воситаларига, ҳам уларни бошқариш қобилиятига боғлиқ бўлади;

Учунчи гуруҳ – махсус қуроллар (милтиқ, камон ва бошқалар) дан қатъий чекланган шарт билан нишонга теккизувчи спорт турлари;

Тўртинчи гуруҳ – модел – конструкторлик фаолиятини ўзаро таққослаш турлари (авиамодел, автомодел ва шу кабилардаги фаолиятлар);

Бешинчи гуруҳ – спортнинг абстракт – мантиқий йўл билан ғалаба қозониш тури (шахмат, дамка);

Ёзги ва қишки олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бошқа ҳислатларга кўра гуруҳларга бирлаш-тирилади.

1-гуруҳ – даврий характердаги ҳаракат фаолияти билан боғ-лиқ спорт турлари сузиш, эшкак эшиш, енгил атлетика, велоспорт ва бошқалар;

2-гуруҳ – асосан тезкорлик-куч сифатларини намоён этишни талаб этувчи спорт турлари сакраш, улоқтириш, оғир атлетика;

3-гуруҳ - асосан ҳаракатларни мувофиқлаштириш билан боғлиқ спорт турлари - спорт ва бадий

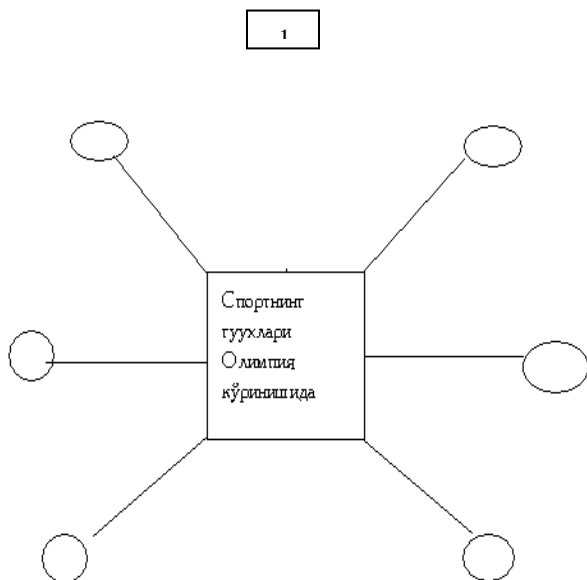
гимнастика, акробатика, сувга сакраш, батут, фигурали учиш ва бошқалар;

4-гуруҳ – яккакураш бокс, кураш (барча турлари), қиличбозлик ва бошқалар;

5-гуруҳ – спорт ўйинлари футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, сув поласи ва бошқалар.

6-гуруҳ – кўпкураш чанғи икки кураши, енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш ва бошқалар.

Олимпия спорт турлари таснифи



Спорт ўйинлари (мусобақа машқлари) бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдорига (олтин, кумуш, бронза) қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сузиш, спорт гимнастикаси, академик эшак эшиш, бокс ва бошқалар медаллар

миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзига Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш ва битта бронза медали учун кураш олиб борадилар.

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1-гуруҳ – метр ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чанғиси, чанғи, от спортлари ва бошқалар.

2-гуруҳ – ўзининг аниқлиги, гўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат амплитудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари – гимнастика, акробатика, фигурали учиш ва бошқалар.

3-гуруҳ – яққакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва гуруҳ ўз навбатида гуруҳларга бўлинади:

- мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари (футбол, хоккей, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар);

- пировард натижа чекланган турлар (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқалар);

- чекланган вақт тугагунча ғалабага эришиш мумкин бўлган турлар (бокс – нокаут, кураш – соф ғалаба).

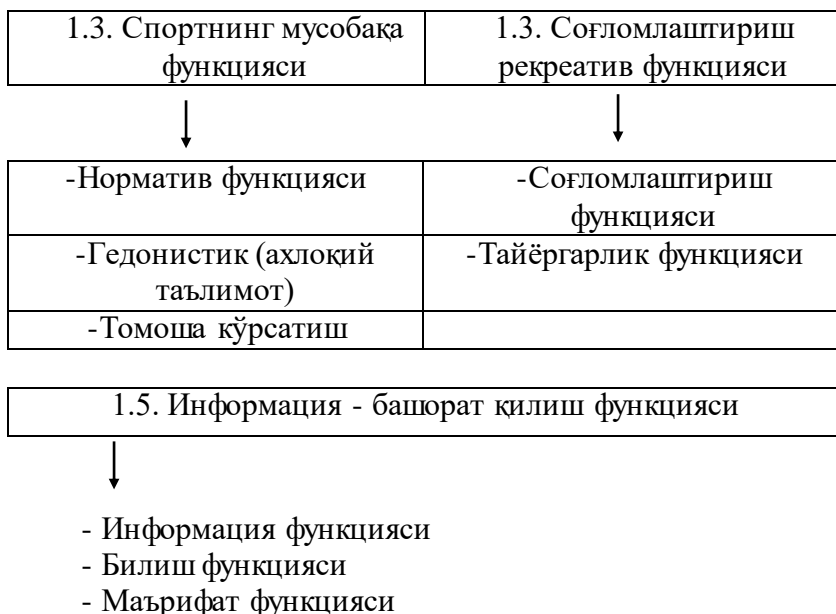
4-гуруҳ – кўп қиррали характердаги спорт турлари (енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанғи, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзининг кўп қирралилиги ҳал этилаётган масалалар характерига кўра у ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

СПОРТНИНГ ФУНКЦИЯЛАРИ

Спортда дам олишни ташкил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида, чарчашга қарши кураш омили сифатида, эмоционал талабларни кондиришда ва организмни вақтинча йўқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

Спортнинг функциялари



- Башорат қилиш эвристик функцияси
- Ақл-идрок, заковат функцияси.

1.6. Ғоявий функция	1.7. Спорт дастури - меъёрий ва ташкилий асослари
---------------------	---



<ul style="list-style-type: none"> - Ғоявий функцияси - Сиёсий функцияси - Умумлаштириш функцияси - Ахлоқий тарбиявий функцияси - Байналминал-интегратив функцияси 	<ul style="list-style-type: none"> - Оммавий спорт функцияси - Захирадаги спортнинг функцияси - Спорт юқори кўрсаткичлар - Ўйбонор, обрў, нуфузли функцияси
---	---

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Спорт назариясининг асосий атамаларига тавсиф беринг.
2. Спорт ижтимоий ҳодиса сифатида
3. Спорт назарияси фани тўғрисида нималарни биласиз.
4. Спорт турлари бўйича ҳаракат фаолиятига қараб қандай гуруҳларга бўлинади.
5. Спортнинг функцияларига тавсиф беринг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А. Каримов. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. 1992 й.
2. И.А. Каримов. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. – Т.: «Ўзбекистон», 2000.
3. Матвеев Л.П: Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИ

2.1. Олимпиада спорт мусобақалари

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта рол ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1) Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларни ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга қўйи мусобақаларда қатнашганлар қўйилади ёки пастдан юқorigа).

2) Мусобақада бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усуллари тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустаҳкамланади.

3) Мусобақалашувчиларни ҳатти ҳаракатлари ноантогонистик рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёйиш қилади. Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятларини эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб,

натижаларни яхшилашни режалаштириши мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётига таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига, таҳлил этилишига ва материал - техник томондан таъминланганлигига.

3) Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан, мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотида генетик ва бўйсунити бўйича “каттадир”. Маълумки, инсон маънавияти ва маданиятини ривожланишида, ҳар хил яккама якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларни шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўраш йўллари аниқлана бошланди. Ҳозирги кунда спортда бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоа-сини имкониятларини аниқлашда “Полигон” бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун фақат мусобақа вақтида психологик қарама-қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик

ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масшбаби, аҳамияти, спорт-чини тайёрлаш босқичлари ва бошқа шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларга оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтидан 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1. Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолиятини ташкил қилишга.

2. Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга кириштиришда спортчини фаолияти, шарт-шароити ва ютуқларини баҳолаш йўллари тартиблаштириш, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустахкамланади.

3. Мусобақалашувчиларни ҳулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари — ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа

ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, қатнашиш шарти, ўтказиш қондаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан, ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазма-лилик ва б.қ.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

1-жадвал

Атлетик спорт турларида мусобақа ғолибларини аниқлаш бўйича 3 та синфга бўлинади.

1-синф натижани инст-румент орқали ўлчана-диган спорт турлари	3 гуруҳга бўлинади	1.Натижа. Машқ бажаришга кетган вақт билан аниқлана-диган спорт турлари
		2. Натижа. Узунлик ўлчами билан аниқланадиган спорт турлари
		3. Натижа. Оғирлик ўлчови билан аниқланадиган спорт турлари
2-синф. Натижали, объектив кўрсаткичлар билан аниқлаб бўлмайдиган спорт турлари	2 гуруҳга бўлинади	1. Кўриш билан натижани аниқланадиган спорт турлари
		2. Шартли равишда қабул қилинган қоида бўйича
		Бу гуруҳ яна 3 кичик гуруҳларга бўлинади

1. Кичик гуруҳга - 2 рақиб, мусобақа вақтида контактда бўлади (яккама якка кураш)	2 рақиб бир-бири билан контактда бўлмайди (спорт ўйинлари теннис)	3. Кичик гуруҳга партнёрлар ва команда ўйинида бир-бирига бевосита боғлиқ ҳолда ўйнаш
3-синф кўп кураш спорт турлари	2 гуруҳга бўли-нади	1. Бир спорт туридан тузилган кўп кураш (енгил атлетика, гимнастика)
		2. Ҳар хил спорт туридан тузилган кўп кураш

Спорт мусобақаси – ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва тафаккур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

2-жадвал

Мусобақаларни туркумларга бўлиниши

1. Аҳамияти бўйича	Тайёргарлик, асосий, мақсадли.
2. Мазмуни бўйича	Е/атл, сузиш ва х.к. спартакиадалар, Олимпиада ўйинлари (мажмуали)
3. Кўлами бўйича	Жамоа, туман, шаҳар, вилоят ва республика
4. Идоралар ёки территория принципи бўйича	“Динамо” КСЖ бўйича, Республика, СНГ, Овропа, миллий, халқаро, дунё биринчиликлари

5. Ҳал қиладиган вазифаси бўйича	-назорат -классификация -танлаш -биринчилк учун -кўргазмалилик
6. Ташкил қилиш характери бўйича	Очиқ, ёпиқ, анъанавий, матчли, сиртдан тенглаштирилмаган
7. Синов олиш шакли бўйича	Шахсий, жамоа, шахсий – жамоа
8. Ўтказиш тизими бўйича	Айланма тизимида, чиқиб кетиш билан, аралаш
9. Ёш категориялари бўйича	Болалар ўсмирлар, ёш спортчилар, катталар, қарилар.
10. Қатнашувчиларнинг жинси бўйича	Эркаклар учун, хотин-қизлар учун.
11. Қатнашувчиларнинг касбини йўналиши бўйича	Мактаб, талабалар, ҳарбий ва х.к.
12. Соғлигини оғиш характери бўйича	Кўрлар учун, қарлар, яқиндан кўрувчи, полиомилет билан касалланганлар учун.

Одатда энг муҳим саналган йирик расмий мусобақалар спортчини тайёрлашдаги давомий жараённинг якуни ҳисобланади. Уларда имкони борида юқори спорт натижаларига эришиш зарурати кўпинча бундай мусобақаларнинг юксак мақомини, шунингдек уларга тайёргарлик тизимининг таркиби ва моҳиятини белгилайди. Бошқа мусобақалар саралаш, жамлаш, тайёрлаш ёки назорат характериға эға бўлиб, турли техник-тактик вазифаларни бажариши мумкин.

Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усули мусобақа олдига қўйилган вазифа, мусобақа якунланиши лозим бўлган муддат; спортчилар (жамоалар) сони, уларнинг спорт тайёргарлиги, ўқув ишлаб чиқаришда бандлиги ва ҳудудий жойлашганлиги, қатнашчилар беллашувини ўтказиш учун зарур бўлган жойлар (майдон) миқдори ҳамда албатта маблағ билан таъминла-нишига қараб белгиланади.

Спорт мусобақалари педагогик, спорт, методик ва ижтимоий сиёсий вазифаларни ечишга яқиндан ёрдам беради.

2.2. Спортчининг мусобақа фаолияти

Мусобақа фаолиятининг тузилиши

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади (Д.А. Полищук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тигиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 25-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н. Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра асосий ҳисобланган, машқларнинг якуний нуктаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бунда спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятига эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда рухий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (хафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлилиқда алоҳида талаблар қўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;

- мусобақада куч жиҳатдан тенг бўлган спортчилар қатнашиш;

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур;

- вақтни у ердан бу ерга қучиш ва ҳ.к. ва қучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит яратиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, рухий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиб-лик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилият-ларини объектив равишда солиштирилади.

4-жадвал

Мусобақа фаолияти

Спорт мусоба - калари -да қат-нашиш	Унинг кўрини -ши шакли ҳисоб-ланади	Беллашу в ўтказиш -нинг чекланган вақти	Рақиблар-нинг имко-ниятларин и объектив солиштири ш йўли билан	Спорт натижа -ларига эриши ш	Унинг мақсад и ҳисобла-нади
---	---	---	--	------------------------------	-----------------------------

Мусобақа фаолиятининг хусусиятлари

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоятда ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табiiйки, республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

5-жадвал

Мусобақадаги вазиятни тартибли равишда ўзгариши

Беллашувнинг ўтган вазияти	Беллашувнинг ҳозирги вазияти	Беллашувнинг тахминий бўлажак вазияти
----------------------------	------------------------------	---------------------------------------



Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгиловчи жиҳат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
- рақиб ва шерикларнинг юриш-туриши
- ўз аҳволининг динамикаси
- олинган ахборот таҳлили ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш
- фикран асосий қарорни қабул қилиш
- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш.

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагича таъкидланади:

- курашишининг пухталиги (қўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича);

- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги;

- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги;

- чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва

х.к.

Гимнастикачиларнинг мусобақа фаолиятида қўйидагиларни кўрсатиш мумкин:

- мажбурий ҳаракатларни бажарилишини махсус талабларга мослиги;

- эркин дастурдаги машқлар композициясини уларнинг мураккаблик даражасига мослиги;

- мусобақа дастурига киритилган машқлар таркибий қисмлари ва бўлимларини бажарилишининг маҳоратлиги;

- машқлар орасидаги алоқанинг мураккаблиги ва хослиги;

- амплитуда, маънолилик, аниқлик ва ҳ.к.

100-200 метрлик қисқа масофага югурувчи спортчининг мусобақа фаолиятида камида тўртта қўйидаги хислатларни кўрсатиш мумкин:

- старт ишорасини тез илғай олиш;

- старт чизигидан (паст стартдан тахминан 30 метргача) лаҳзада тезлай олиш;

- катта тезлик билан югуриш;

- финишнинг самарадорлиги.

Сузувчининг жаҳон рекорди даражасидаги мусобақа фаолиятининг (100 метрга эркин усулда сузиш) тахминий тахлили.

Бу ерда таркибий қисмини ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Стартнинг самарадорлиги (дастлабки 7.5 метрни сузиб ўтиш вақти);

2. Стартдан масофавий сузишга ўтиш чоғидаги тезлик (м/с);

3. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (м/с);

4. Масофавий сузишда бурилишга ўтишдаги тезлик;
- 5-6. Бурилишнинг самарадорлиги (15 метрни сузиб ўтиш вақти бўйича яъни 7.5 м бурилиш шитигача ва 7.5 дақиқадан кейин);
7. Бурилишдан масофавий сузишга ўтишдаги тезлик (м/с);
8. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (м/с);
9. Масофавий сузишдан финишга ўтишдаги тезлик (м/с);
10. Финишнинг самарадорлиги (охирги 7.5 м масофани сузиб ўтиш вақти бўйича).

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса каттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларида мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетди?
2. Спорт йили давомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида улардаги қийинчиликни аста-секин ўсиб боришини кузатинг:
3. Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисмларни тасвирлаб беринг (нималардан иборат).
4. Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикангиз-ни ўзгартирганмисиз? Агар ўзгартирган бўлсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабини аниқлашга ҳаракат қилинг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон келажаги буюк давлат. 1992.
2. И.А.Каримов. Ҳозирги босқичда демократик ислохатларни чуқурлаштиришнинг муҳим вазифалари. 1996.
3. Матвеев Л.П: Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.

СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ

3.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли шароитда ахлокий иродавий ва рухий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадор-лигини ошириш захираларини

қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- Машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутади.

- машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функцио-нал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

6-жадвал

	Шарт-шароит	
Илм олиш	Спортчи	Машғулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Кучни тиклаш

Илмий методик таъминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хўжалик таъминоти гуруҳи
--	--------------------	--

Спортчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, спортчиларни муайян мутахассислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) ҳамжихатлиги самарасидир.

1. Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, юксак малакали спортчини тайёрлашга шарт-шароит спортчи-мураббий мажмуи ягона асосий негиз ҳисобланади. Бу мажмуа ичида энг катта юклама спортчининг зиммасига тушади, чунки айнан шу спортчи бир қатор ҳаракатлар (илм олиш, ривожланиш, тарбия, машғулот, мусобақа, орагнизмини қайта тиклаш) таъсирига тўкнаш келиши керак. Ваҳоланки, спортчи ўзига мустақил шахс сифатида мураббийсиз, моддий-техник ва хўжалик таъминоти, илмий методик таъминот, гуруҳларисиз мусобақага тайёрлана олмайди. Бугунги спортчининг ҳар тарафлама (ҳам жисмоний, ҳам ақлан, ҳам ахлоқан) ривожла-ниши, шунингдек, жисмоний, техник тактик, ақлий, функ-ционал жиҳатдан тайёрланган бўлишини талаб қилади.

7-жадвал

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ғоявий- тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштири ш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш хақидаги		Бўш вақт ва хордиқ чиқариш

маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		
--	--	--

2. Спортчини тайёрлаб етказиш услубларини кўздан кечириш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига муурожаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ғоявий-тарбиявий иш ва ахлокий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўринга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини, тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан спортчи юқорида кўрсатилганидек эзгу вазифаларни ривожлантириш билан бир пайтда, спорт қонунини бузувчиларга қарши, ичкиликбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак. Спортчилар орасида босар-тусарини билмай қолган, оғзи катта, мутакаббирлар, чемпионлик шахсига сиғинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Спортчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, спортчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалашпиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараёндир. Мусобақаларни шундай режалашпириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказила-диган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусоба-қаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш,

спорт натижаларининг ўсишини жадаллаш-тиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради.

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуби ҳам мусобақалар даражаси (ранги)га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат-тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим.

8-жадвал

Йиллик циклда юқори таснифли спортчиларни расмий мусобақа ва стартларга чиқиш ва машғулот кунларида эришилган ҳажми

Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони	Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони
Гимнастика	25-30	210-250	футбол	70-85	70-85
Сувга сакраш	25-35	275-360	Стол тенниси	75-80	380-420

Қилич- бозлик	30-40	415- 480	Сув полоси	60-65	60-65
------------------	-------	-------------	---------------	-------	-------

Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажagini ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил мувоффиқлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузи-лиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёр-гарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргар-лик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти-вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий-сиёсий тарбияси таркибига наза-рий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли

сана-ларга бағишланган кечалар ва шу сингари тadbирлар киради. Инкилоб ишпирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қаҳрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база ҳудудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни, спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

9-жадвал

Моддий-техник таъминоти	
База қурилиши	Спорт формаси билан таъминлаш
Машғулот учун жой тайёрлаш	Анжом-ускуналарни такомиллаштириш, тренажерлар яратиш
Аппаратлар билан таъминлаш	Ўқув йиғинлари ва мусобақалар ўтадиган жойларда хўжалик ишлари.

Спортчини тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қўйилмаган, спорт ашё-анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностан-дарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланган-лари)нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармокда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармокда.

10-жадвал

Тиббий таъминот	
Жисмоний машқ юкламасига чидамлилиқ ҳолатини оператив ва чуқур назорат қилиш	
Касаллиқни олдини олиш (профилактик) тадбирлар	Даволаш тадбирлари
Тикланиш	

Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларининг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмай-дилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номига-гина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси-спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч-қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллари аутаген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш). Спортчининг иззат-нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроиклим яратиш, раҳбар-лар, тренерлар, ҳодмлар спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни барта-раф қилувчи усуллар ва машғу-лотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг қўламда ва комплекс усулда фой-даланиш.

г) таркибида юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омуктасидан, шунингдек, инсон организмда модда алмашилиши оралиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қаҳрабо ва лимон

кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

11-жадвал

Илмий методик таъминот	
Спорт тури хоссаларини тадқиқ қилиш	Бўлғуси спортчиларнинг моделини тузиш
Спорт тараққиёти йўналишларини олдиндан кўра билиш	Рақиблар ҳақида маълумот тўплаш
Спорт формаларини машқ ҳаракатларига мослигини бошқаришга қаратилган маслаҳатлар	

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт.

Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалашпирилмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини қурашга тайёрлаш тизимини илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг қўп турлари бўйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси, бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда, у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг

жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони бориचा тўлароқ маълумот оли зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий-услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига кири-шиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

12-жадвал

Мураббий	
Машғулотлар ўтказиш	
Саралаш	Машғулот стратегияси
Натижани режалаштириш	Юкламаларни режалаштириш
Машғулот жараёнини бошқариш	Назорат

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машғулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади.

Мураббий машғулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истиқболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик–биологик усуллардан таркиб топган характерлар мажмуининг ташкилий–методик тадбирлари тизими бўлиб, спорт мутахассислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аниқланади), уларнинг

қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаш (ҳозирги пайтда спортнинг 16 тури бўйича болаларни саралашнинг ҳам миқдорий, ҳам сифатий тузилмаси аниқланган) фарз ва қарзидир. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни спортга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёқли, меҳнатга лаёқати ва ўзига хос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Ҳар бир тренер спортчини тайёрлаб етказишда унинг шахсий истеъдоди ва алоҳида хусусиятларига суянган ҳолда, ўз усули бўйича иш кўради. Шуни ҳам айтиш керакки, тренер ҳар қанча тажрибали бўлсин ҳамма вақт ҳам ҳар қандай спортчидан машҳур спортчи етиштира олмайди. Масалан: 100 метрга югуришда бир хил натижага (10.1-10.2 сония) эришган спортчилар: А.Харри, Мерчи ва Роберт Хейеслар агар битта тренер билан машқ қилганида борми, улардан учта спринтер етиб чиқиши амри маҳол эди. Жуда нари борса, улардан фақат биттаси юқори натижа кўрсатиши мумкин эди.

Ҳозирги тренерлар машқ ва мусобақа юкламасини режалаштиришни ўрганиб олганлар, лекин спортчи кучини тўплашни режалаштиришни мутлақо билмайдилар бу жараёни ўз ҳолига ташлаб қўйилган, яъни спортчи куч йиғиш усулларини ўзи кидиради (массаж, сауна, пассив дам, назоратсиз овқатланиш - хуллас, куч тикланишнинг бутун режими).

Бироқ, энг юқори малакали катта тренер ҳам спортчи билан муносабат қилган ва ўз асосий мутахассислик бурчини бажараётган чоғида, бир қатор объектив қийинчиликларига дуч келади.

Мураббий мустақил равишда спортчидан машқ пайтида юз бериши мумкин бўлган ҳар қандай тасодифларни хотиржамлик билан қарши олишни талаб қиларкан, унинг ортиқ даражада ҳаяжонланишига, аччиқланишига, ўзбошимчалик қилишга мутлоқо йўл қўймаслиги керак.

Машғулот жараёнини омилкорлик билан самарали бошқаришнинг асосий шарти машғулот жараёнининг таркибий қисм-ларини доимий равишда таҳлил қилишдир. Бундай таҳлилнинг асосий томони қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар томонидан бажарилган ҳамма ишни ҳисобга олиш;

2. Спортчининг аҳволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш, бундай назорат натижасида спортчининг ҳолати ҳақида жисмоний, техникавий малакасининг сифатий ривожланиш суръати ҳақида ва машқ юкламаларини қай даражада бажара олиши ҳақида ҳолис маълумотлар олиш мумкин.

3.2. Спорт машқларига мослашиш

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган Канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиб берилган.

Адаптация синдроми (аломати)ни *Селье* тананинг қўзғалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат қуйидагича кечади:

Хавотир-резестентлик-ориқла (резестентлик-танани муҳит-нинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

Хавотир даврига тананинг меъёр ва ғайритабiiйлик даражасида ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

Оғир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтри-фосфор кислотаси (АТФ) заҳирасининг камайиши кузатилади, натижада маҳсулотларининг парчаланиш нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг

асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир-бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40% га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушагининг ингичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

Мослашувнинг ҳар бир даражасини ўз чегараси бор. Агар кўзгатувчининг кучи борган сайин ортиб кетаверса, унда янги муҳим ҳолат ўрнига мослашишнинг бузулиши вужудга келади, негаки мослашишнинг вазифавий заҳираси тамом бўлади.

Мослашиш акс мослашиш билан алмашинади. Шундан келиб чиқадики, спорт билан шуғулланган ортиқча оғирлик тана ва унинг айрим қисмларини зўриқишга олиб келади. Бу доимий натижа бўлмай дам олиш ва иш режимига қатъий риоя қилинмаса, оғирлик ва тикланишни тўғри бир-бирига муносиб равишда олиб борилмаган чоғда юзага келади.

Машқнинг узоқ муддатли дастурини ишлаб чиқишда спортчининг мослашиш заҳираларини тикланиш ва сақланиш шахсий хусусиятлари билан қатъий равишда муқобиллаштиришдаги ташқи омиллар ҳисобга олиниши лозим.

Тез (беқарор) ва узоқ муддатли (нисбий барқарор) мослашиш каби икки турдагиси мавжуд.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон: миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т.1., Т., 1996.
2. И.А.Каримов. Кучли давлатдан кучли жамият сари. Т., 1998.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

МУНДАРАЖА

1.Сўз боши.....	3-4 бет
2. Спортнинг ижтимоий аҳамияти.....	5-14 бет
3. Спортнинг функциялари	16-22 бет
4. Спорт мусобақалар тизими	22-27 бет
5.Спортчини таёрлаш тизими.....	27-40 бет

