

# СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ

Услубий кўрсатма



Бухоро 2018 й

Муаллиф:

*Бухоро Мухандислик –технология институти “Жисмоний маданият”кафедра катта ўқитувчиси О.С.Мирзаев*

Такризчилар:

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

*Бухоро шаҳар олимпия захиралар коллежи директори Ш.Ҳўжаев*

Услубий кўрсатма жисмоний тарбия институтлари ва Жисмоний маданият кафедралари мавжуд ўқув юртлари учун мўлжалланган.

Ушбу услубий кўрсатма Бухоро Мухандислик -технология институтининг 201\_\_ йил \_\_\_\_\_ ойидаги\_\_ сонли Илмий кенгаши қарори билан тасдиқланган.

## СЎЗ БОШИ

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

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўтариш, 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 материалларнигина 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 магистрларни тўлиқ тафаккур қилишига ўргатади.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психофизиологик 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.

## **СПОРТЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА УЗОҚ ВАҚТЛИ МОСЛАШУВНИНГ ТАШКИЛ ТОПИШИ**

### **Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар**

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давом этиш вақти кўпгина омилларга: спорт турини махсус йўналишига: спортчининг ривожланиш хусусиятларини индивидуаллигига: машғулот жараёнининг хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш. Юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади.

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади:

- Бошланғич тайёргарлик:
- Дастлабки базали тайёргарлик:
- Махсус базали тайёргарлик:
- Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш.
- Эришилган натижаларни сақлаш.

### **1. Бошланғич тайёргарлик**

**Вазифаси:** Болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш:

- Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эриштириш:
- Жисмоний ривожланишнинг камчиликларини йўқо-тиш:
- Танлаган спорт тури бўйича техникага ўргатиш.

**Воситалари:** Ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлардан тузилган машқлар.

Бу этапда машғулотлар катта жисмоний ва психик юкламалар билан режалаштирилмаслиги керак.

**Техник тайёргарлик.** Ҳар хил спорт турларини техник элементларини, ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу этапда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишга, ҳаракат кўникмасини эгаллашга қаратиш шунинг учун бу этапда ҳар томонлама техник тайёргарликни вужудга келтиришади.

Машғулотни давом этиш вақти 30-60 дақиқа

Хафтадаги машғулотлар сони 2-3 маротаба

Йиллик иш ҳажми 100-150 соат

Агар бу этап 3 йилгача чўзилса:

1-йил - 80 соат бу 6-7 ёшдан бошлаб машғулотга киришган болалар учун

2-йил 100 соат учун

3-йил 120 соат учун

агар бола 9-10 ёшдан машғулотларга келишни бошлаган бўлса, бу этапнинг давом этиши 1,5-2 йил. Иш ҳажми 200-250 соатга тенг.

## **2. Дастлабки базали тайёргарлик босқичи**

**Вазифалари:** организмни жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик камчиликларини йўқотиш, ҳаракат потенциалини (шу жумладан келгуси мутахассислигига мос келадиган) амалга ошириш.

Асосан диққатни ёш спортчиларни мақсадга мувофиқ равишда кўп йиллик спорт тайёргарлигига қизиқиш уйғотишга қаратилади. Тайёргарликни йўналишига махсус машқларни кенг ҳажмда ҳар томонлама ишлатиш. Бу эса келгусида спортчини такомиллаштиришни яхши шарти бўлиб ҳисобланади. Ҳар хил спорт турини материалга асосланиб техник

тайёргарликка катта аҳамият берилади. Жисмоний тайёргарлик эса тезкорликни, координация қобилиятларини ҳамда эгилувчанликни тарбиялашга қаратилади.

### **3. Махсус базали тайёргарлик босқичи**

*Вазифалари.* Ҳар томонлама тайёргарликни давом эттириш (босқичнинг биринчи ярмида): кўпроқ мутахассис-лигига қаратилади.

*Воситалари:* функционал потенциални ривожлантиришга қаратилган, бўлғуси спринтерни оғир атлетикачиларни, гимнастларни ва ҳ.к. базали тайёргарлиги мусобақани ўзига хос хусусиятига қараб тузилиши шарт.

### **4. Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш босқичи**

*Вазифалари* - спорт турлари максимал натижаларга эришиш, максимал равишда фойдаланиш.

Машғулотларни ҳажми ва шиддати қўшилган суммаси максимал ҳаётга етади ва катта юкламали машғулотлар сони кўпаяди. Машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошиши шарт. Шунини алоҳида эътиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Этапнинг давом этиш вақти, спорт маҳоратининг ташкил топишига ёки алоҳида номерларни дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан: 100-200 м сузишда эркалар 3-4 йилда мастерлик бажарган бўлсада, (аёллар 1-3 йил) йиллик шиддатли тренеровкадан кейингина халқаро мастерлик унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия ўйинларига 2 йил қолганда бўлғуси эркак чемпионлар (100-200 м сузиш) ўз натижасини 1,5 с, аёллар эса 3 с оширади. Бу тенденция бошқа спорт турларига ҳам боғлиқ.

## 5. Эришилган натижаларни сақлаш босқичи

Спортчига индивидуал ёндашиш билан характерланади. Бу эса қуйидагилар билан аниқланади. Биринчидан: спортчининг катта тажрибаси (тренировка ва мусобақа) ҳар хил шароитда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган методларни тез аниқлаб олади. Иккинчидан: ёшнинг ўзгариши органлар ва системалар олдинги даврдаги юқори юклама, бу этапдаги юкломани кўпайтиришга айнаи шу даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Шунинг учун функционал потенциал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Бу эса шахсий маҳоратни ошириш учун индивидуал заҳираларни излашни талаб қилади.

- функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки кичикроқ машғулот ҳажмида ушлаб туришни:

- техник маҳоратни такомиллаштиришни:

- психологик тайёргарликни оширишни:

- жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим хатоларни йўқотишда шуни ҳисобга олиш керакки, кўп йиллик тайёргарликни бу этапдаги спортчи ҳар хил машғулот воситаларига кўниккандир. Шунинг учун олдинги даврдаги режалаштириш, восита ва методлар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва методларини топишга тўғри келади. Бу этап шу билан характерланадики, 17-20 ёшли ёш спортчилар ва 30-35 ёшга кирган ветеран спортчилар мусобақага қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни) даврида эришган натижаларини ҳамда ва етишган катта мусобақа фаолиятига эга бўлган тажрибаларни бирлаштиради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида юкломалар динамикаси ва ҳар хил керакли ишларнинг нисбати.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини рационал тузиш учун уни, ҳар хил турларини мақсадга мувофиқ равишда нисбатини аниқлаш зарур.

Бошланғич тайёргарлик этапида асосий жойни умумий ва ёрдамчи тайёргарлик эгаллайди. Дастлабки базали тайёргарлик ҳажми ошади ва умумий машғулот ҳажмини 80-90% ташкил қилади. Махсус тайёргарлик эса 15% атрофида бўлади. Махсус базали тайёргарлик этапида махсус тайёргарликни салмоғи ошади ва умумий тайёргарлик камаяди.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш этапида махсус тайёргарлик 60% га ва ундан ортиқ фоизни ташкил қилади. Эришилган натижаларни сақлаш этапида умумий тайёргарлик минимумгача туширилади.

жадвал

100-250	350-500	600-800	900-1000	1200-1400
В 5	15	40	60	65
Б 45	50	40	25	25
А 50	35	20	15	10
Бошлан- ғич	Дастлабки базали тайёргарлик	Махсус базали	Индив. имкон. мах. амалга ошириши	Эришил- ган натижа- ларни сақлаш

Умумий (А), ёрдамчи (Б) ва махсус (В) тайёргарликни кўп йиллик машғулот жараёнидаги нисбати (Н. Платонов).

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча соатдан, бир



неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчаш ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Классификацияли спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотлардаги қизгин пайти алоҳида микроцикллар юкласини қўшилиши орқали бир микроциклдан иккинчи микроциклга чарчаш ортиб бориши характерланади.

Бу эса, организмни функционал системасига ва техниканинг мустақамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги хасталик микроцикллар юкласини умумий суммасининг бирлашиши микроциклларни ҳар хил типларини уларнинг юкласини умумий суммасини қуйи хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади. Ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типига бирлаштириб юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонов В.Н.).

Айрим мезоциклларнинг характерли томони шундаки, буларга тез ўзгарувчан йўналишдаги микроцикллар қўшилишидадир. Жадвалдан кўриниб турибдики, мезоциклни тўғалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларида фойдаланилади.

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирилганда фундаментал даврининг биринчи микроциклда кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа, тайёргарлик давридаги 2-чи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади иккинчи мезоциклнинг охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса 4 ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Айрим мезоциклларнинг характер томони шундаки, буларга тез ўзгарувчи йўналишда микроцикллар қўшилиш-дадир.

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирганда фундаментал даврнинг биринчи микроциклида кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа тайёргарлик давридаги иккинчи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари қўлланилади. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса ҳафтага мўлжал-ланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Мезо-цикл-лар	Микроциклларнинг типлари ва умумий қўшилган суммаси			
	1	2	3	4
Тортувчи	Тортувчи ўртача юклама (машғулотда катта юклама режалашти-ради)	Тортувчи ўртача (машғулотда катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (3 та машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
База-ли	Зарбали- катта юклама (3 та машғулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (3 машғулот катта юклама билан)	Зарбали- катта юклама (5 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Тайёр-гарлик назорат	Зарбали-катта юклама (5 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама	Зарбали- катта юклама (5 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусобақа олди	Зарбали- катта юклама (4 машғулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (2 машғулот катта юклама билан)	Яқинлаштирувчи ўртача юклама (1 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусобақа	Яқинлашти-рувчи ўртача юклама (1 машғулот катта юклама билан)	Мусобақа кичик машғулот юкламаси мусобақа-ни дастури ҳамда даражасига боғлиқ		

Стайер (ўрта ва узоқ масофага югурувчилар) спорт турларида – тортувчи – базали (ривожланувчи – базали (тургун) – базали (зарбдор)) назорат – тайёргарлик – шлифовка мусобақа олди мезоцикллари.

### **Тезкор-куч спорт турларида:**

Тортувчи – базали-назорат (зарбдор назорат мусобақа элементлари) – мусобақа олди (шлифовкали кутилган ҳолда)

Мусобақа – 1, мусобақа – 2-ўрталиқ (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа – 3

Мусобақа - 1, мусобақа - 2-ўрталиқ (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа-3 мусобақа-4 ва х.к. С.М. Войцеховскийнинг (1979) кўрсатишига қараганда микроцикл ва мезоцикллардаги натижалари келгуси мезоциклларни режалаштиришга асос бўлиши керак.

Режалаштиришни традицион методикаси.

Режа - режани бажариш. Қилинган ишларнинг таҳлили. Янги режани ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш методикаси.

Режа - режани бажариш, бажарилган ишнинг умумий таҳлили.

Ҳар кунлик таҳлил (параллел равишда) янги режани ишлаб чиқиш (параллел равишда) фаолиятга келтирувчи - фаолиятга ўргатиш.

### **Ҳаракатларга ўргатиш**

Инсон дунёга келгандан бошлаб ҳаракат қилиш учун асаб-мушак механизмига эга бўлади. Одамнинг туғма ҳаракат имкониятлари (букиш, ёйиш, имо қилиш, ютиш ва бошқалар) жуда чекланган бўлади. Улар туғма ёки шартсиз рефлекс дейилади. Шу рефлекслар асосида ҳаёт фаолияти жараёнида шартли рефлекслар шу жумладан ҳаракат кўникмалари шаклланади, осил бўлади. Ҳаракатларни эгаллаш жараёни бош миёда ҳаракат динамика андозаси ҳосил бўлиш қонунияти бўйича амалга оширилади. Бу ҳаракатнинг айрим даврлари навбатма-навбат амалга ошириладиган даврий ҳаракатларга хос

хусусияти. Шунинг учун динамик андозани ҳосил бўлиши фақат даврий ҳаракатлар учун ҳосдир.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти жуда кўп хилма-хилликка (ўзгартиришга) эгадир. Янги таркибдаги ҳаракатларнинг анчагина қисми МАС (марказий асаб системаси) нинг юқори эгилувчанлиги экстраполяция, яъни йўл-йўлакай ҳосил бўлади. Одамнинг ҳаётида учрайдиган турли туман ҳаракат турларининг барчасига ўргатиб бўлмайди. Шу пайтнинг ўзида биз қанча ҳаракат кўникмаларини эгаллаб борсак, янги ҳаракатларни ўрганиш имкониятимиз ортиб бораверади.

Масалан; футболчи тўпни оёқнинг турли қисмлари билан турлича куч билан турли ўйин ҳолатларига қараб тепа олади. Унда бундай имкониятлар доираси қанчалик кенг бўлса, ҳар қандай фавқулодда ҳолатларда у шунчалик самара билан зарба бериши мумкин. Шунинг учун машқлар фаолияти жараёнида имкониятни турли-туманлигини ҳисобга олиб техник тайёргарликка катта эътибор берилади. Бу ерда тезлик куч ҳаракатни давомийлиги, машғулотлар бошида ва охирида ҳаракатларни бажариш кабилар назарда тутилади.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёни асосини барча энг муҳим вазифалар ҳал этишдаги ҳаракат фаолияти сифатидаги жисмоний машқлар ташкил этади. Шунинг учун ҳаракат фаолиятига ўргатиш ва уни такомиллаштириш жисмоний тарбия, шунингдек спорт тайёргарлигининг асоси ҳисобланади.

Бу ерда жисмоний машқлар такомиллашувининг объекти, субъекти ва мақсади сифатида майдонга чиқади.

Аниқликни ва ҳаракат фаолияти самарасини «туширувчи» омилга мавжуд бўлган мусобақа фаолияти шароитида ҳаракат вазифаларини бажариш самарадорлигига талабларни максимумлаштириш спорт соҳасидаги таълим хусусияти ҳисобланади. Ҳаракат фаолиятига фақат ўқитаётган (мураббий, ўқитувчи) ва ўқиётганнинг (спортчи) ўзаро муносиб интилиши шароитида ўргатиш мумкин.

Таълим ўқувчи билим, малака, кўникма олишга, ўқитувчи эса уларни ўқувчига беришга эҳтиёж сезгандагина фаолият сифатида бошланади. Бу ҳолатда таълим мақсад ва ўқувчининг биргаликдаги фаолиятининг боши бўлиб қолади.

Мазкур жараёнда ўқитувчи ва ўқувчининг роли тубан-дагича маънога эга бўлади.

### Таълим жараёни таркиби

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни таълим жараёнининг умумий ҳамда хусусий вазифалари билан бир-биридан фарқ қилувчи уч мустақил босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқичда ҳаракатни қўпол шаклда бўлса ҳам бажариш имконияти таъминланади, бошқача айтганда техника асослари эгалланади.

Иккинчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг икир-чикирларигача аниқланади.

Учинчи босқичда ҳаракатни машқ ва имкон қадар мусобака жараёнларининг турли шароитларида бажариш такомиллаштирилади.

жадвал

Таълим босқичлари ҳаракат кўникмалари шаклланиш босқичларига мос келади.	
Таълим босқичлари	Кўникма шаклланиш босқичлари
Ҳаракат фаолияти техникасини Дастлабки ўрганиш босқичи (техника асосларини эгаллаш)	Ҳаракат кўникмасининг ҳосил бўлиши
Техникани чуқур ўрганиш босқичи (техникани элементларини ўрганиш)	Кўникмани такомиллашуви ва қисман малакага ўтиш
Ҳаракат фаолияти техникасини такомиллаштириш (спорт ҳаракати техникасини мувофиқлашуви) босқичи	Малакани мустаҳкамлаш ва турли шароитларда ҳаракатдан бир хил даги самара билан фойдаланиш малакасининг шаклланиши.

Таълимнинг ҳар учала босқичи ўқувчи биринчи ўринишда бажара олмайдиган мураккаб ҳаракатларни ўрганаётган пайтга хос бўлган хусусиятдир. Оддий ҳаракатларга ўргатиш чоғида таълимнинг биринчи босқичи деярли аҳамиятга эга эмас.

### **Ҳаракат техникасини ўрганишнинг дастлабки босқичи**

Асосий вазифалар, ҳаракатни умумий ҳолатда, қўпол шаклда бажариш имкониятини таъминлаш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси асосларини эгаллашга йўналтирилган ҳисобланади.

Таълим ҳаракат фаолияти ҳақидаги таъсуротни яратишдан бошланади. Бунинг мақбул тартиби қўйидагича:

- ҳаракатни имкон қадар такомиллашган кўринишда кўрсатиш;

- у ҳақда ҳикоя қилиш. шуғулланаётган уни эгаллашини жадаллаштириш мақсадида тезроқ эгаллаш йўлларига эътибор берилади;

- ҳаракатни бажариш усуллариини тушунтириш ва уни қайта-қайта кўрсатиб бериш;

- ҳаракатни мустақил бажаришга имкон яратиш. Зарур бўлса хавфсизлигини таъминлаш;

- ҳаракатни қайта-қайта, иложи бўлса секинлаштирилган ҳолатда кўрсатиб, техникадаги асосий камчиликларга эътиборни қаратиш.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни яратиш бир қанча такрорлашлар билан яқунланади.

Ҳаракат фаолиятини бевосита ўрганишга киришиллар экан, уни қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўрганиш сингари услубияти аниқлаб олиш зарур. Агар ҳаракат ўта мураккаб бўлмаса ва ижрочи учун хавф туғдирмаса, уни тўлалигича ўрганган маъқул.

Масалан; сакрашда, улоқтиришда бош мушак кучланишидан бошланади. Янги ҳаракатга ўргатиш жараёни бир

машғулотда такрорлаш миқдори бўйича узоқ давом этмаслиги керак. Танаффус қилинишга йўл қўйилмайди. Таълимнинг ушбу босқичида, қоидага биноан, ҳаракат асосларига путур етказадиган асосий камчиликлар туғриланади. Улар бундай ҳаракатларни эгаллашни бошлаган деярли барча ўқувчилар йўл қўядиган умумий камчиликлар ва у ёки бу шуғулланаётганнинг хусусиятига хос бўлган хусусий камчиликлар сингари шаклларда бўлади.

### **Ҳаракат техникасини чуқур ўрганиш босқичи**

Асосий вазифа - ҳаракатни бажариш техникасини қутилган аниқликка етказиш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси хусусиятлари ҳақидаги аниқ ва тўлиқроқ маълумотлар олишга қаратилганлиги ҳисобланди.

Шунинг учун таълимни ташкил этишда ҳаракатларни тўлалигича бажариш услубиятини қўллаган маъқул. Бу босқичда техникани қисмларга ажратиб қўллаш услуби, ҳаракатнинг қайсидир қисмини аниқроқ бажаришни аниқлаш лозим бўлганда қўлланилади. Амалда кўрсатиш усулидан ташқари расмлар, кино-лавҳа, кинограмма кабилардан кўпроқ фойдаланиш мумкин, шунингдек оғзаки тушинтириш услубияти ҳам яхши натижа беради. Босқичнинг охирида мусобақа усулини қўллаш мақсадга мувофиқ.

### **Ҳаракатларни такомиллаштириш босқичи**

Асосий вазифа - турли шароитларда ҳаракат фаолиятини муътадил амалга ошириш.

Ҳаракат фаолиятини кўп марта тўлалигича такрорлаш бу босқичдаги таълим методикасининг хусусияти ҳисобланади. қайта-қайта машқ қилиш – етакчи методдир. У қуйидаги шаклларда қўлланилади:



- ҳаракатни дам олишнинг тўла ёки қисқа оралиғида кўп марта такрорлаш;

- ўшани бўлимлар билан такрорлаш;

- тана ва руҳнинг турли ҳолатларида (чарчаш, кўриш назоратини чекланиши ва ҳ.к.) ҳаракатларни такрор бажариш;

- жуда кўп миқдорда «сила кўругунча» такрорлаш.

Бундан ташқари, турли шароитларда кўникмани шакллантириш, ҳаракатларни самарали бажариш мақсадида куйидаги методлардан фойдаланилади:

- турли машқ бажариладиган жойлар, турли снарядлар, ранг-баранг об-ҳаво шароитлари каби ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитларда ҳаракатларни бажариш;

- ҳаракатни ўргангунча ва ўргангандан кейин бошқа ҳаракатлар билан мувофиқ равишда бириктириш;

- ҳаракатларни бор куч билан, шунингдек чамалаб кўриш ва мусобақа шароитларида бажариш;

- ҳаракатларни қўшимча силтовлар ва аксинча каби шароитларда бажариш.

Ҳаракатни такомиллаштириш босқичи спортчи ўзи танлаган спорт тури билан шуғулланган барча даврда давом этаверади

### **Техник тайёргарлик**

Мусобақа фаолиятини спортчилар томонидан шу спорт тури учун махсус бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари тури бажара оладиган ҳолатдагина амалга ошириши мумкин. Шу сабабли ҳаракат техникасини ўрганишда ҳаракат кўникмасини малакага айланиши спорт тури учун энг керакдир.

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ.

Бу вақтда анализаторлар орқали олдиндан ишлаб чиқилган катта сондаги ҳар хил ахборотлар, ҳаракат фаолиятига самарали ёки уни чалғитадиган ҳаракат фаолиятини ажариш вақтида тушадиган ахборотлар қуйидаги компонентларга бўлинади.

- сигнал - мотивли ахборот
- тескари алоқали ахборот фондли ахборот фарқланмайдиган ва йўлдан урадиган ахборотлар.

### **Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти**

Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

1. Спорт тури техникаси асосида ихтисослашган ҳаракатларни - услубларни юқори барқарор ва аниқ чегарадаги ўзгарувчан ҳолатда бажаришга эришиш.

2. Мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ самарали ҳолда амалга оширишда ўрганилган услубларни кетма-кет техника негизига айлантириш.

3. Спортчини индивидуал хусусиятига қараб, ҳаракат таъсирини тузилишини, уни динамикаси, кинематика ва ритминини такомиллаштириш.

4. Спортчини экстремал мусобақа шароитида, техникасини мукамаллиги ва натижалигини ошириш.

5. Спортчини техник маҳоратини, спорт амалиётининг талабига ва илмий-техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

Техник такомиллаштириш жараёнида, адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, суръат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёнини таҳрир қилиб бориш жоиз.

## Спорт тактикаси

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброқ айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳоказолар ҳақидаги билимларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Тактик тафаккур, идрок хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушиниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

**Рақибсиз тренировка қилиш услуби.** Техниканинг асосини ўрганиш, уни фаол ва онгли таҳлил қилиш учун қўлланилади.

### **Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуби.**

Қўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, межин, ҳар хил тренажер тузилмалари, шартли рақибни дастурлашган модели орқали бошқариш ва бошқарув.

**Шериғи билан машғулот ўтказиш услуби.** Тактикани ўрганиш усули. Бу усулда шерик ҳаракат техникаси ва тактикасини ўрганишда фаол ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

**Рақиб билан машғулот ўтказиш услуби.** Тактик ҳаракатларни унсурлари бўйича такрорлаш: спортчини индивидуал хусусияти бўйича тактик такомиллаштириш: иродавий спортчиларни такомиллаштириш: ўз имкониятларини рақиб томонидан ташкил қилган ҳар хил тактик шароитларда қўллай билиш.

## **Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик**

Психологик тайёргарликни асосий йўналишлари:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш.
- ирода тайёргарлиги;
- идиаматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик кучланишни бошқариш;
- эмоционал стресс учун толерантлик устида ишлаш.
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

## **Ирода тайёргарлиги**

Спортчининг ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатидан спорт фаолияти шароитга мослаб амалга ошириладиган ахлокий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёнидир.

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушинишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан

мунтазам шуғулланиш, бу йўлда мумкин қадар кўпроқ фаоллик натижаларга эришиш истагини шакллантириш ва ривожлантириш зарур.

Ирода тайёргарлиги услубиятини амалий асосини қуйидаги омиллар ташкил этади:

1. машғулот дастури ва мусобақага кўрсатма беришни амалга оширишда уни доимий бошқариб бориш;
2. қўшимча қийинчиликларни тизимли киритиш;
3. мусобақадан фойдаланиш;
4. ўз-ўзини тарбиялаш функциясини кетма-кет кучайтириш;

Спортчини тарбиялашнинг асосий услублари – ишонтириш услуби, мураббий ва ўртоқларини шахсий намунасидир.

Психологик кучланишни бошқаришда машғулот воситалари ва услубларини шартли чегаралаш билан бошқариш мумкин.

## **КЎП ЙИЛЛИК СПОРТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ АСОСЛАРИ**

### **Спорт машғулотининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий тамойилларининг спорт мусобақасидаги хусусиятлари**

Жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам таалуқдир. Юқорида кўриб ўтилган онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тушунарли бўлиш ва индивидуаллаштириш, систематиклик ҳамда зўрая бориш принциплари ана шулар жумласидандир. Умумий қонуниятлар спорт тренировкасида махсус, ўзига хос формада акс этади. Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида бўлмаган специфик қонуниятлар ҳам бор. Бу эса, спорт мусобақасини уюштираётганда, умумий принципларни мазкур жараённинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда аниқлаштиришни тақозо этади.

### **Юксак кўрсаткичларга интилиш**

Замонавий спортнинг қонуниятларидан бири, ҳар хил спорт турларидан ёки бир хил спортни ичидаги турлар бўйича ҳам бир хилда юқори натижага эриша олмайди. Шу сабабли спорт машғулотларида мутахассислиги бўйича спорт машғулотларини чуқур ўтказишни ўйлаш керак.

Спорт юксак кўрсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутати. Жисмоний машқлардан спорт мақсадисиз фойдаланганда натижалар имкон борица юқори даражада бўлиши назарда тутилмайди. Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришиш мўлжалланилади. Албатта, бу максимум турли спортчилар учун

турлича. Умумийлик эса, уларнинг ҳар бири спорт камолоти йўлида мумкин қадар кўпроқ натижа сари интилишидадир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки ўзича муҳим бўлмай, балки куч-қувват, қобилият, маҳорат тараққиётининг аниқ ифодаси сифатида муҳимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади, чунки у инсоннинг энг муҳим ҳаётий қобилиятларини энг юқори даражада такомиллаштиришга интилиш деган маънони билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча ташкилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобақалари системаси ва орта боровчи рағбатлантириш чоралари билан (бошланғич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олтин медалигача ва юксак спорт кўрсаткичлари учун умумхалқ олқишига сазовор бўлишгача) қўллаб-қувватлаб борилади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш спорт мусобақасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (машғулот кўпроқ фойда келтириши маъносида) восита ва методлардан фойдаланиш, ниҳоят даражада чуқур ихтисосланиш йўли билан амалга оширилади. Максимумга интилиш спорт машғулоти-нинг барча ўзига хос белгилари юкламалар юксак даражада бўлиши, юклама ва дам олишнинг цикллиликдан иборат алмашиб туриши ва ҳоказолар мавжуд бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотининг юқорида айтиб ўтилган қонуният-лари спортдаги кўп йиллик камолот босқичларига боғлиқ тарзда турлича намоён бўлади. Дастлабки босқичларда спорт билан шуғулланиш асосан умумий тайёргарлик типига ўтказилади, бунда машғулот жараёни спорт ихтисослаштирили-шининг ёрқин ифода этилган белгиларига эга бўлмайди, олий кўрсаткичларга интилиш узоқ келажак характериға эга бўлади. Организмнинг ёш жиҳатдан шаклланиб бориши ва машғулот даражасининг юксала боришиға қараб, бундай интилиш то киши фаолиятини чеклаб қўядиган ёш улғашига боғлиқ ва

бошқа омиллар содир бўлмагунча тўлиқ равишда амалга оширилиб боради.

Юқорида айтилганлардан кўриш мумкинки, ортиб боришнинг умумий принципи спорт мусобақаси соҳасида алоҳида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият борица максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятни англатади.

Спортда ихтисослашиш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-ғайрат сарфлашнинг шундай тақсимланиши билан характерланадики, бу спортнинг танланган макзур турини такомиллаштириш учун ғоят қулай бўлгани ҳолда спортнинг бошқа турлари учун бундай бўлмайди. Шу муносабат билан мусобақа уюштиришда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш ғоятда муҳимдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофиқ равишда ўтказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт соҳасидаги истеъдодини мумкин қадар тўлароқ намоён этишга ҳамда спорт қизиқишларини қондиришга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг ҳатто, спортчининг шахсий фазилатларига мос келмайдиган бўлиши спортчи ва мураббийнинг кўпгина ҳаракатларини йўққа чиқаради.

Спортда юксак кўрсаткичларга фақат ижодий изланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи ҳамиша у ёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларини, машғулотнинг янги методла-рини кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчаки онгли муносабатда бўлишгина эмас, балки унинг моҳиятига чуқур тушуниб етиш ва шунчалик фаоллик эмас, балки доимий ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт машғулотига раҳбарлик қилишда онглилик ва фаолликнинг умумий педагогик тамойили алоҳида аҳамият касб этиши тушунарлидир.



## СПОРТЧИНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ

Спортда ихтисослашиш спортчининг ҳар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва рухий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидагина танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт амалиётидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шуни таъкидлайди (А.Н. Крестовников, Г.В. Васильев, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Н.Н. Яковлев, Х. Миттенцвей ва бошқалар).

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганлигига боғлиқлигининг иккита асосий сабаби бор. Биринчидан, организмнинг ажралмас эканлиги - унинг барча аъзолари, система ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний сифат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур экани, ҳар қайси спорт турининг ўзига хос нисбатда бўлса-да, бирон жисмоний қобилиятни ғоят юксак даражада ривожлантириши учун организм функционал имконияти умуман юксак бўлиши шарт, яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳамиша кучда қолади. Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ўзлаштирилган ҳаракат малакалари ва маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса (албатта танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган маълум меъёрга) ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қулай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалар асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини ўз ичига олади. Хилма-хил ҳаракат координа-

цияларини ўзлаштириш жараёнида бу йўлда учрайдиган қийинчиликларни енга бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти, тренировкालаниш ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.

Демак, спортда такомил топишнинг объектив қонунлари спорт машғулоти чуқур ихтисослаштирилган жараён бўлиши билан бирга, ҳар томонлама ривожланишга олиб келишини талаб қилади. Шунга кўра спорт тренировкасида умумий ва махсус тайёргарлик бир-бирига маҳкам қўшиб олиб борилади.

Шу нарса муҳимки, умумий ва махсус тайёргарликнинг органик ҳамоханглиги фақат спорт такомиллининг қонуниятларига жавоб берибгина қолмай, балки ҳамма нарса инсонни ҳар томонлама ўстиришга қаратилган тарбия системасининг умумий қонуниятларига ҳам мос келади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий принципини спорт машғулотида аниқ ифода этадиган спорт мактабининг энг муҳим принципи деб қараш зарур.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигини бирлиги деган сўз спорт ютуқларига эришишга ҳамда оқибат натижада спортдан тарбия воситаси сифатида фойдаланишга зиён етмазми туриб, бу бирликнинг қайсидир томонини машғулотдан олиб ташлаб бўлмайди, демакдир. Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги шунингдек, улар мазмунининг бир-бирига боғлиқ эканлиги билан ҳам ифодаланади, чунки умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, юқорида кўрсатиб ўтилганидек, танланган спорт турининг хусусиятларига қараб белгиланади, махсус тайёргарликнинг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт-шароитларга боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши бирлик сифатида тушунмоқ керак. Машғулот вақтида, бу бирлик томонларининг ҳар хил ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум

меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга ҳалақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ. Амалда машғулот жараёнининг айрим этапларида умумий тайёргарликка етарли баҳо бермаслик ҳолларини ҳам, унга ҳаддан ташқари кўп ўрин бериб юбориш ҳолларини ҳам кузатиш мумкин. Бу яна шу билан мураккаб-лашадики, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмай, балки спорт тақомилининг турли этапларида қонуний суратда турлича ўзгариб туради. Ҳозир бу муаммо гарчи тўлиқ ҳал этилмаган бўлса-да, мазкур ўзгаришларнинг асосий тенденциялари аниқлаб чиқилган. Мазкур муаммонинг қандай ҳал этилишини бир йиллик ва кўп йиллик машғулот структурасига тавсиф берилиши муносабати билан қуйида кўрсатилади.

## **МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУКСИЗЛИГИ, ЮКЛАМА ВА ДАМ ОЛИШНИНГ ЗИЧЛАНГАН РЕЖИМИ**

Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1. Машғулот жараёни танланган спорт турида камолотга эри-шиш мақсадида бутун йил бўйи ва кўп йиллар мобайнида сурун-касига давом этади:

2. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири бундан илгаригисининг «изи» устига боради:

3. Машғулотлар ўртасидаги дам олиш интервали иш қобилятини тиклаш ва ўстиришнинг умумий тенденциясини кафолатлайдиган даражада бўлиб, гоҳо иш қобиляти қисман тикланиб етмай туриб машғулот ўтказишга ҳам йўл қўйилади.

Сўнгги икки момент айрим маънода бахсли бўлиб, шунинг учун изоҳ талаб қилади. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири илгаригисининг «изи» устига қўшилиши ҳақида гапирилганда «из» сўзини организмда машғулотлар

натижасида юзага келадиган ва оқибат натижада спортчи организмнинг иш қобилияти юксалишида, унинг фазилатлари, малакалари ва маҳоратларининг ривожланишида ўз ифодасини топадиган ижобий ўзгаришлар (физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришлар) деб умумийлашган маънода тушуниш керак. Демак, иккинчи моментнинг маъноси машғулотлар орасидаги интервалларнинг ҳаддан ташқари ўзайтириб юборилишига йўл қўймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси сақлана боришини таъмин этишдан ва шу йўл билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир.

Учинчи моментнинг аҳамияти юқорида системалиликнинг умумий принципи таҳлил этилиши муносабати билан йўлакай тушунтириб ўтилган эди. Бунда спорт машғулотлари вақтида юклама билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг ўзига хос томонларини таъкидлаб ўтиш керак. Гап шундаки, спортчининг машғулотлари ҳамма вақт фақат иш қобилияти тўла тикланган ва «ўта тикланган» шароитда ўтказилавермайди. Вақт-вақти билан иш қобилияти ҳали тўла тикланмаган шароитда бир неча машғулотлар самарасини жамлашга йўл қўйилади. Бунинг маъноси организмга алоҳида юксак талаб қўйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида иш қобилиятини жуда юксак даражага кўтаришдир. Кейинги йиллардаги спорт амалиётида ва экспериментал маълумотлар машғулот юкламаларининг бундай режими маълум шароитларда рационал ҳисобланиш мумкин эканлигидан далолат беради (Л.И. Абросимова, И.Г. Огольцов ва бошқалар). Бунда чарчокни тамомила қолдириш учун етарли дам олиш, спортчининг олдиндан машқ кўрганлигининг юқори бўлиши, пухта тиббий-педагогик назорати албатта шартдир.

Шундай қилиб, умумий қоида - навбатдаги ҳар бир машғулотда спортчини иш қобилиятини тўла тиклаб ва «ўта тиклаб» бўлгандан кейин бошлаш - спорт машғулотида махсус хусусиятга эга бўлади. Бу ерда мазкур қоида ҳар бир

машғулотга алоҳида тадбиқ этилиши шарт бўлмай, балки бир неча машғулотлардан иборат машғулотлар сериясига тадбиқ этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта юклама ҳисобланади. Бу сериядаги машғулотларнинг миқдори ва улар ўртасидаги интервалларнинг катталиги кўпгина шарт-шароитларга, жумладан, машғулотнинг давр ва босқичларига боғлиқдир.

Машғулот жараёнининг бундай зичланиши туфайли машғулотларнинг умумий миқдори анчагина ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) ҳафтасига 6 та ва ундан ортиқ мартага етади, албатта. Бунда барча машғулотлар асосий эмас ва юклама жиҳатидан тенг бўлмайди. Уларнинг баъзилари олға томон одимлашга, яъни спортчиларнинг янги марраларни эгаллашларига хизмат қилиб, уларга энг юксак машғулот талаблари қўйилади. Биринчи спорт разряди бўйича натижа кўрсатган ёш спортчилар билан ҳар куни бир марталик машғулот ўтказилса (ҳафталик микроцикллар жуда ҳам кам ҳолда 1-2 марта ўтказилади. Юқори малакали спортчиларда бундай режим олдинги натижани ушлаб туриши мумкин. Шунинг учун улар билан ҳар куни 2-4 машғулот ўтказилса, ҳафтада 4-7 машғулот катта юклама билан ўтказилиши керак. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Асосий машқлар агар улар чидамликни тарбиялашга кўпроқ қаратилган бўлмаса, одатда умумий иш қобилияти тикланган ва ортган шароитда олиб борилади. Қўшимча машғулотлар эса ғоят хилма-хил шароитлара ўтказилиши мумкин, чунки уларнинг маълум қисмидан ҳатто дам олишнинг фаол формаси сифатида ҳам фойдаланилади.

## МАШҲУЛОТ ТАЛАБЛАРИНИНГ АСТА-СЕКИН ВА МАКСИМАЛ ОРТИБ БОРИШИ

Инсон тараққиётини бошқариш жараёнида функционал юкламаларни доимий суратда юксалтириб бориш зарурияти туғилиши юқорида кўрсатиб ўтилди. Бу спорт машғулоти учун ниҳоятда тўғридир, чунки спорт ютуқларининг даражаси (бошқа шароитлар тенг бўлганда) машғулот талаблари даражасига мутаносибдир. Спорт машғулотлари жараёнида жисмоний юкламалар ҳам, техник, тактик ва ирода тайёргарлиги соҳасидаги талаблар ҳам ортиб боради. Спортчининг тобора мукамалроқ ва мураккаброқ малака ва кўникмаларни эгаллаб боришга, жисмоний ва маънавий куч-қувватини тобора кўпроқ намоён қилишга сафарбар этадиган вазифаларни изчиллик билан бажариши ана шундан далолат беради.

Спорт машғулотларида, жисмоний тарбиянинг бошқа турларидан фарқли ўлароқ, юкламалар аста-секингина эмас, балки максимал суратда ҳам ўсиб боради. «Максимум» сўзини бу ерда спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланилганда юкламанинг перспектив кўпая бориши маъносида ҳам, спорт тараққиётининг ҳар бир янги босқичида энг кўп юкламалардан системали равишда фойдаланиб бориш маъносида ҳам тушунмоқ керак. Спорт машғулотларининг мазкур хусусияти унинг илмий принципи сифатида биринчи марта А.Н. Крестовников томонидан таърифланган. Машғулот юкламаларининг таъсири остида организмда содир бўладиган ўзгаришларнинг миқдори иш қобилияти «ўта тикланиши»га боғлиқ эканининг топилиши бу принципни тасдиқлаган энг муҳим фақат бўлди (Г.Ф. Фольборт, М.Я. Горкин, Д. Матвеевлар ҳамкорликлари билан, Н.Н. Яковлев, Л.И. Ямпольская ва бошқалар).

«**Максимал юклама**» деганда кўпинча «**ҳаддан ташқари кўп**», батамом чарчатиб ташлайдиган юклама тушунилади. Уни организмнинг функционал қобилиятлари чегарасидаги, ҳеч қачон унинг мослашув имкониятларидан ташқари чиқмайдиган

юклама дейиш тўғрироқ бўлади. Агар спортчи машқ қила туриб ўзининг мослашув имкониятлари меъеридан чиқиб, «ҳаддан ташқари чарчаб қолса» ва бунинг натижасида ўта машқ билан чиниққанлик ҳолатига тушиб қолса, унда мазкур юклама максимал эмас, балки ҳаддан ташқари юклама бўлади. Максимал юклама эса организмга унинг физиологик нормаларига тўла мос тушадиган талаблар қўйиб, машқ билан чиниққанлик энг юқори даражага кўтарувчи омил ҳисобланади.

Максимал юкламанинг аниқ миқдор ўлчами, табиийки, спортчининг олдиндан қай даражада машқ билан чиниққанлигига, унинг индивидуал хусусиятларига ҳамда спорт турининг хусусиятларига боғлиқ. Масалан, югуришга энди ўрганаётган стайер учун бир машғулотда 10-15 километр атрофида югуриш максимал ҳисобланса, юксак малакали стайерлар бир машғулотда 60 километр ва ундан ортиқ масофани бемалол босиб ўтадилар, кичик разрядли штангачиларнинг машғулотлари вақтида максимал юклама камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли оғир атлетикачилар эса бу миқдорни 20-30 тоннага ва ундан ортиқ даражага (оғирлик категориясига қараб) етказдилар. Бунда штанганинг ўртача оғирлиги 130-180 килограмм ва ундан ортиқ бўлади. Ҳозирги замон спорт амалиёти машғулот юкламаларининг рационал миқдори ҳақидаги илгариги тасаввурларни анча ўзгартириб юборди. Инсоннинг имкониятлари ва уларнинг тараққий этиш даражаси энг дадил тахминлардан ҳам юксакроқ бўлиб чиқди. Шу муносабат билан оширилган машғулот юкламалари амалда тобора кенгроқ ва дадил қўлланилмоқда. Юкламалар миқдори айрим машғулотларда ҳам, ҳафталик, ойлик ва йиллик жами машғулотар маъносида ҳам ортиб бормоқда. Яқиндагина фақат етакчи спортчилар ишлатиб келган йиллик юклама ҳажми эндиликда ўрта малакали спортчилар учун меъёр бўлиб қолмоқда.

Юкламани оширишда аста-секинлик ва максимал юкламани қўллаш, гарчи улар ўртасида қарама-қаршиликлар бўлиши мумкин бўлсада, бир-бирини инкор этмайди. Максимал

юкламалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларнинг аста-секин юксала боришининг натижаси бўлмоғи керак. Акс ҳолда максимал юкламалар саломатликни мустаҳкамлаш ва спорт ютуқларини ўстириш ишига қарама-қарши бўлиб чиқади. Юкламанинг чегараси ҳар доим организмнинг мазкур тараққиёт босқичидаги имкониятларига мувофиқ равишда белгиланиши керак. Машғулот натижасида функционал ва мослашув имкониятларининг оша боришига қараб юкламанинг максимуми аста-секин ортиб боради: олдинги босқичда максимал бўлган кўрсаткич ундан кейинги босқичда оддий юклама бўлиб қолади.

Машғулот юкламаларининг ортиб бориши жараёнида, юқорида айтиб ўтилганидек, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги ўзга-ради. Лекин уларнинг ўса бориши барча босқичларда бирдек параллел равишда бўлмайди. Маълум босқичларда ҳажм кўпроқ юксалса, бошқаларида интенсивлик ортади. Бу нисбатан унча катта бўлмаган машғулот жараёнлари учун ҳам, кўп йиллик спорт фаолият учун ҳам характерлидир.

Бироқ спортчи бутун умри давомида юкламани чексиз орттириб бора олмайди. Спортчининг асосий фаолияти - яратувчи меҳнат. Ана шу меҳнат билан спорт машғулоти мувофиқлашмоғи керак. Ёш ўтиши билан организм функционал имкониятларининг табиий сурагидега пасайиб боришини ҳам ҳисобга олмоқ керак. Буларнинг ҳаммаси машғулот юкламаларини маълум қолипга солиб қўяди. Лекин амалда ана шу қолип доирасидаги барча имкониятларни тўла ишлатиб бўлган биронга ҳам спортчи топилмаса керак. Аслида энг аввал юкламаларнинг умумий ҳажми чегарасига етиши керак, чунки у энг кўп вақт сарфлаш билан боғлиқ. Интенсивлик эса (жуда бўлмаганда айрим кўрсаткичлари бўйича) ёш улғайиши натижасида чекловчи факторлар пайдо бўлгунча ўсиб бораверади. Бундай факторлар пайдо бўлгандан кейин юкламаларни фақат машғулот босқичлари чегарасидагина орттира бориш мумкин.



Спорт машғулотининг кўздан кечириб чиқилган қонуниятлари бемалоллик ва индивидуаллаштириш принципларига алоҳида аҳамият бериш кераклигини тақозо этади. Организм функционал имкониятларига ниҳоят даражада юксак талаблар қўйилиши муносабати билан ёш тараққиётининг дастлабки босқичларида, шунингдек, саломатлиги бир мунча заиф бўлган шахслар учун ёхуд етарли даражада тайёргарлик кўрмаган кишилар учун спорт машғулоти жисмоний тарбиянинг яроқли формаси ҳисобланмайди. Бинобарин, бемалоллик муаммоси спортга тадбиқ этилганда, жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларидан фойдаланилгандагига қараганда кўпроқ қатъий чеклашлар шарт эканини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилиниши зарур. Шунингдек, спорт машғулотларига киришишдан аввал дастлабки умумий жисмоний тайёргарлик ва чуқур врач-педагог назоратидан ўтиш асосий шарт эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди.

Тиббий-педагог назоратининг аҳамияти спорт ютуқларининг ўсиши билан бирга юксала боради. Спортчи ўз имкониятларининг абсолют максимумига қанчалик яқинлашса, машғулот эффектига чуқур баҳо беришнинг ва шу асосда бундан кейинги тараққиёт восита ва методларини танлашда қатъий индивидуаллаштиришнинг роли шунчалик катта бўлади. Мураббий, олим, врач, ва спортчининг доимий ҳамкорлиги ҳозирги кунда илғор спорт амалиётининг типик ҳодисасига айланиб қолаётгани бежиз эмас.

Аста-секин юкламани ошириш учун:

- йиллик иш ҳажмини 10-200 дан 1300-1500 соатга кўпайтириш керак:

- микроцикллар ичида машғулотлар 2-9 тадан 15-20 ва ундан кўпга кўпайтириш:

- машғулотларни бир кун ичида 1 дан 3-4 мартага кўпайтириш:

- катта юкламали машғулотларни ҳафта микроцикли ичида 5-7 тага ошириш:

- танланган йўналишда машғулотлар сонини кўпайтириш спортчи организмни функционал имкониятларини жалб қилади:

- «қаттиқ» режимда умумий ҳажмни ошириш махсус чидамлиликини оширишга ёрдам беради.

Максимал юкламадан фойдаланиш фақат системалилик принципига қатъий амал қилинган шароитдагина мумкин, фақат машғулотлар давомийлигининг чуқур ўйланган тизимнигина, машғулот жараёнининг узлуксизлиги ҳамда юклама билан дам олишнинг рационал суратда алмашлаб турилишигина бундай юкламаларнинг ижобий самара беришини таъминлаши мумкин.

### **МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ**

Аслида юкламаларни аста-секин ошира бориш тўғри чизиқли, босқичли ёки тўлқинсимон бўлиши мумкин. Спорт машғулооти учун кўпроқ тўлқинсимон динамика характерли ҳисобланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига қўйиладиган талабларнинг ниҳоят даражада юксак-лигидир.

Спорт машғулотининг мазкур хусусиятига фақат кейинги ўн йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган бўлди (В.М. Дьячков, Л.П. Матвеев, Л. Прокоп, В.Д. Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, ҳозирнинг ўзида юкламаларнинг машғулот жараёни турли бўлакларидаги умумий тенденциясига хос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин. Мазкур схемага мувофиқ қуйидагича масштаблардаги «тўлқинлар» ажралиб туради:

а) турли ҳолларда икки кундан етти кунгача ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган микроцикллардаги юкламалар динамикасини ифодаловчи кичик «тўлқин»лар:

б) машғулот босқичлари доирасида бир нечта кичик «тўлқин»лар (масалан, 3-6) юкламасининг умумий тенденциясини ифода этуви ўртача «тўлқин»лар.

в) машғулот даврларидаги ўрта «тўлқин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тўлқин»лар.

Спорт машғулотини ташкил этиш санъати кўп жиҳатдан ана шу «тўлқин»ларнинг барчасини бир-бирига мутаносиб қила билишга боғлиқ, яъни микроцикллардаги юкламалар динамикаси билан у ёки бу босқичлар ва даврлар учун характерли бўлган машғулот жараёнининг энг умумий тенденциялари ўртасидаги зарур мувофиқликни таъминлашдан иборат,

Тўлқинсимон тебранишлар юкламаларнинг ҳажми динамикасига ҳам, интенсивлиги динамикасига ҳам хос, лекин ҳажм динамикаси тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари параметрларининг максимал қиймати одатда бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва айниқса, катта «тўлқин»ларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари (бир ҳафта ва бир ой ичидаги машғулот ишларининг умумий миқдори) апогейга етади, кейин ҳажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фондда эса, интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари (машғулотларнинг характерли зичлиги, ҳаракатларнинг тезкорлик ва куч-қувват характеристикаси ва бошқалар) энг юқори қийматга етади.

Кичик «тўлқин»ларда одатда бунинг аксини кўрамиз: дастлаб тезкорлик-куч характеридаги (яъни интенсиврок) машғулотлар, кейинроқ эса ҳажми кўпроқ машғулотлар ўтказилади. Бу умумий тенденциялар машғулот жараёнидаги у ёки бу машқларнинг ўрни ва ролига қараб турлича намоён бўлади.

Спорт машғулотидаги юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришининг сабаблари илгари жисмоний тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан қисман тушунтириб ўтилган эди. Бунда кичик «тўлқин»лар аввало чарчаш ва куч-қувватни тиклаш жараёнларининг ўзаро алоқаси натижасида пайдо бўлишини ҳисобга олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмда машғулот таъсири остида ҳосил бўлади ва

микроциклларда юклама ҳамда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, юклама миқдори ва характерини ўзгартириб бориш заруратини кўрсатади. Шу билан бир қаторда ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритми туфайли организм функционал ҳолати вақти-вақти билан ўзгариб туриши ҳам муҳим рол ўйнайди.

Катта ва кичик «тўлқин» лар аввало кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайли пайдо бўлади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув ўзгаришлари машғулот юкламалари динамикасида орқада қолиб кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб орттириш мақсидада юкламаларни систематик ўзгартириб туриш зарур бўлиб қолади. Кечикиб содир бўладиган трансформацияни, жумладан, юкла-манинг ойлик ҳажмлари динамикаси билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, расмда келтирилгандек ташқи кўринишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг кўп юксала бориши юклама ҳажмининг энг кўпайган даврига мос келмайди - қилинган иш ҳажми спорт натижаларини юксалтиришга ўтишга қадар анчагина вақт ўтиши талаб этилади. Шу мисолнинг ўзида юкламалар интенсивлигининг динамикаси спорт натижа-лари динамикаси билан кўпроқ бевосита алоқадор экани ҳам кўриниб турибди: натижанинг ўзгариши деярли шу заҳоти интенсивликнинг худди шу йўналишда ўзгаришини акс эттиради. Бироқ бундан юклама ҳажми камроқ рол ўйнайди, деган хулоса чиқмаслиги керак. Спорт натижаси пировардида ҳажмга ҳам, интенсивликка ҳам бирдек, лекин турлича нисбатда боғлиқдир. Юкламалар ҳажмининг ўсиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда кўпроқ рол ўйнайди, интенсивликнинг ўсиб бориши эса, ўзлаштирилган ҳажмлар базасида спот ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи рол ўйнайди.

Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши улар ҳажми билан интенсивлиги ўртасидаги қарама-қаршиликни энг

яхши ҳал этиш имконини беради. Бундай динамика ҳажми «тўлқини» апогеи билан интенсивлик «тўлқини» апогейини вақт жиҳатидан бир-биридан ажратиб, юклама барча предметларининг қиймати энг катта бўлишига эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика машғулот талабларини ҳаддан ташқари жамлаб юборишга монелик қилади, чунки юкламани нисбатан камайтириб туришни систематик ўз ичига олади ва шу билан иш қобилиятини тўлиқ тиклаб олиш учун ҳамда машқ кўрганлик тўхтовсиз ўса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.

Амалда юкламалар динамикасидан у ёки бу «тўлқин» ларнинг «тушиб қолиш» ходисасини кузатиш мумкин. Буни барча ҳолларда машғулот қонуниятларидан чекиниш, деб бўлмайди. Машғулот жараёнининг баъзи бир бўлакларида кичик ва ўрта «тўлқин»ларни юкламалар динамикасининг бошқа шакллари «босқичли», «тўғри чизиқли» билан алмаш-тирилиши ҳам мумкин. Бироқ бунга фақат айрим ҳол сифатида йўл қўйилади. Умумий тенденцияда эса, юкламалар динамикаси, албатта, тўлқинсимон ёки шунга ўхшаш шаклга киради, «тўлқин» ларнинг турли элементлари орасидаги нисбат эса, машғулотнинг босқич ва даврларига қараб ўзгариб туради.

Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимон характери спорт тренер машғулотининг юқорида кўриб чиқилган бошқа қонуниятлари билан, уларнинг олий кўрсаткичларга йўналтирилганлиги, машғулот талабларининг аста-секин ва айни вақтда максимал орта бориши, юкламалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда алмашилиб туриши билан бевосита алоқадордир. Мана шу қонуниятларнинг барчаси спорт машғулотини ташкил этишнинг энг муҳим асоси сифатида, айниқса, систематиклик ҳамда ривожлана бориш тамойиллари муносабати билан доимо ҳисобга олиб турилиши турилиши керак.

## МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛЛИГИ

Цикллик, яъни маълум машғулотларнинг, босқичларнинг, нисбатан тўла такрорланиб туриши машғулот жараёнининг бутун структураси учун характерлидир. Машғулотнинг катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (микроцикл) цикллари бўлади.

Микроцикллар бир неча кун, кўпинча бир ҳафта давом этади. Уларнинг структурасига таъсир этадиган жуда кўп шарт-шароитлардан энг муҳимларини кўрсатиб ўтаемиз. Булардан биринчиси юкламалар динамикасининг кичик «тўлқин» ларини. ҳосил қиладиган омилларнинг ўзидир.

Иккинчидан, ўзаро оптимал алоқада бўлган турли йўналишдаги машқларни такрор тадбиқ этиш заруриятидир. Машғулотда нимагадир ортиқроқ қаратилган турли машқлар бир қанча машқлардан фойдаланилади, бунда уларнинг машғулотларда қандай тўплангани ва бир-бири билан қандай тартибда алмашилиб туришига ҳам асло бефарқ қараб бўлмайди. Масалан, тезкорлик машқларини кўп ҳолларда чидамлик машқлари билан бир машғулотда бажариш тўғри бўлмайди. Улар турли машғулотларда тўпланган бўлса, тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар бажариладиган машғулотлар асосан чидамликка аҳамият бериладиган машғулотлардан олдин бўлса, энг яхши самара беради. Бошқа машғулотларга нисбатан ҳам шу каби маълум навбат тартиби сақланиши керак. Булар бари микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади.

Учинчидан, меҳнат ва ўқув фаолиятининг умумий режими ғоят муҳим таъсир кўрсатади. Шунинг учун машғулот микроциклларининг кўпинча бир ҳафталик бўлиши ҳам тасодикий эмас. Бу машғулот жараёнини оптимал ташкил этиш талабларига ҳамиша ҳам жавоб бермасада, меҳнат ва ўқув ҳафтасининг ритмига осонроқ мос тушади.

Ниҳоят, машғулотнинг структура ва мазмуни умуман мунтазам суратда ўзгариб тургани учун, микроцикллар машғулот жараёнининг босқич ва даврлари хусусиятларига қараб қайта тузилиб туради. Микроцикллар, аслини олганда, машғулот структурасининг энг вариатив элементидир. Мураббий билан спортчи микроциклларнинг мазмуни ва структурасига зарур ўзгаришлар киритиш билан (яъни машқлар комплексини, машғулотларни ҳамда дам олиш кунлари миқдорини, уларни алмаштириб туриш тартибини, юкламалар катталигини, улар ҳажми ҳамда интенсивлигининг динамикасини ва хоказоларни ўзгартириш билан) машқ кўрганликни тараққий эттиришга ҳалақит бериши мумкин бўлган хилма-хил ташқи таъсирларга барҳам беради ва шу йўл билан машғулот жараёнининг умумий тенденциясини таъмин этади.

Спорт машғулотининг катта цикллари мазкур бобнинг кейинги бўлимида қараб чиқилади. Бу ерда эса, фақат уларнинг спорт формасини ривожлантиришнинг цикллари билан боғ-лиқ эканлигини ҳамда мазкур жараённинг турли босқичларида спорт формаси тараққиётини бошқариш хусусиятларини ифода этувчи даврлардан ташкил топишини айтиб ўтамиз. Навбатдаги ҳар бир цикл ўзидан олдингисини шунчаки такрорлаб қолмай, балки янги асосга, шу жумладан, машғулот восита ва методларини қисман янгилаш асосига қўрилади ҳамда одатда машғулот юкламаларининг юксакроқ даражасида ўтади (юкломани кўпайтириш ёш хусусиятига қараб машғулотлар юкломасининг умумий ҳажми стабиллашиб, кейинчалик эса пасая бориши ҳолларига тааллуқли эмас.

Цикллилик спорт машғулотининг асосий қонуниятларидан бири сифатида тизимлилик ва илгарилаб бориш тамойилларидан фойдаланишга бевосита алоқадордир. Бу қонуният машғулотларнинг кетма-кетлигини белгилашда ҳам, юклама ва дам олиш тизимини тузишда ҳам ва машғулот жараёнлари тузилишига алоқадор бошқа барча муаммоларни ҳал этишда ҳам мунтазам равишда ҳисобга олиб борилиши керак.

Шундай қилиб, спорт машғулоти мураббий ва спортчи фаолиятининг натижалари белгилайдиган ўзига хос специфик қонуниятларга эга экан. Фақат ана шу қонуниятларни билиб олгандагина ҳамда улардан таълим ва тарбиянинг умумий тамойиллари билан биргаликда маҳорат билан фойдаланилгандагина спорт тараққиётининг чўққилари сари ишонч билан бориш мумкин.

## **СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ**

Инсоннинг ҳаракат фаолияти асосида ҳаракат вазифаларини бажариш усули сифатидаги ҳаракат кучи ётади. Спорт машғулотларининг воситалари - спортчини маҳоратига тўғридан-тўғри ёки бевосита таъсир кўрсатувчи ҳар хил жисмоний машқлардир. Спорт машғулотларини воситалар тизимига аниқ спорт турини, мутахассислик спорт предмети бўлиб ҳисобланадиган машқлар танланади.

Умумий жисмоний тайёргалик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли (ҳаракат)) ва ҳолатлар (вазият) иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт характериға эга бўлиши мумкин.

Агар биз юриб кетаётган транспортға (масалан автобуса) етиб чиқиб олиш учун югурсак, унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш маиший йўналишға эга бўлади.

Агар биз югуриш техникасини яхшилаш, ёки чидамлилиқ, тезликни ошириш мақсадида югурсак, унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш спорт йўналишиға эга бўлади.

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат кучи жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат кўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллашиш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини



ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

Жисмоний машқлар бир (эгилиш, ўтириш ва ҳ.к) ёки бир қатор ҳаракатлардаги (ўйинлар, гимнастика машқлари ва бошқ.) иборат бўлиши мумкин.

Спорт машқлари ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш ёки спортчининг функционал имкониятини оширишга қаратилади.

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослашиш (танани ҳаракат фаолиятига кўникиши) қонуниятига бўйича амалга ошади.

Жисмоний машқларни бажариш пайтида киши танасида рўй берадиган ўзгаришлар машқ самараси сифатида белгиланади. Машқ бажаргандан кейин танада қоладиган ўзгаришлар изли машқ самараси сифатида белгиланади.

Машғулотлар, изли машқ самараларининг маълум даврини умумлаштириш якуний ёки машқ самараси сифатида белгиланади.

### **Жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси сифатида**

Спорт машқлари билан боғлиқ барча муаммолар энг аввало жисмоний машқлар ёрдамида ҳал этилади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси ҳисобланади.

Улар шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади: мусобақа машқлари, умумийтайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларига бўлинади.

Мусобақа машқлари ҳақиқий спорт беллашуви шароитида бажарилади, улар ҳаракатлар режими, шаклига кўра айрим жиҳатлари билан фарқланади.

Спорт тури бўйича ихтисослашув мусобақа машқи (спорт турининг), танланган туридан чуқур такомиллаштириш йўналиши бўйича боради.

Бошқа мусобақа машқларидан (спортнинг бошқа турлари) тайёргарлик машқлари вазифасини бажарувчи қўшимча турлар сифатида фойдаланилади.

Мусобақа машқлари спорт машғулотида муҳим ўрин тутади, чунки мазкур спорт тури спортчига қўядиган талаблар мажмуини тиклашга ёрдам беради, бу эса махсус тайёргарликни ривожлантиради. Шу билан бирга машғулот пайтидаги мусобақа машқларининг ҳажми машқ жараёнинг умумий ҳажмига қараганда унча катта бўлмайди.

Буни икки ҳолат билан тушинтириш мумкин:

- мусобақа машқлари танада вужудга келтирган функционал силжишларнинг кўплиги;
- махсус тайёргарликсиз, яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатдан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез кайтариш мақсадга мувофиқ эмаслиги.

Мусобақа машқлари машғулот пайтида, мусобақа шароитида мавжуд бўлган турдан бир оз оғиш билан бажарилади.

Бир хил ҳолларда оғиш ўрганилган мусобақа ҳаракатларини яхшилаш зарурати муносабати билан юзага келса, бошқа ҳолатда оддинда турган мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларини тўла бажариш имконияти бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу яккакураш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусобақа машқларининг машғулот шакллари яхши натижа бериши билан ажралиб туради.

### **Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари**

Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади.

Асосий йўналишига қараб махсус тайёргарлик машқлари асосан ҳаракат шакллари эгаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Умумтайёргарлик машқлари. Машқларнинг бу гуруҳи спортчининг умумий тайёргарлик воситасидан иборат бўлади

Умумтайёргарлик машғулотини ташкил этишда, умумтайёргарлик машқларини танлашда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур;

- машқларни барча асосий жисмоний сифатларни кенг ривожланишига ва ҳаракат кўникма ва малакаларининг фондини бойишига таъсирининг самарадорлигини ҳисобга олиш;

- машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс этишини ҳисобга олиш.

Бунда кўникма, сифат, машқ билан чиниққанликнинг маълум қондасини ҳисобга олиш зарур, чунки у машғулоти ишлари чоғида фақат ижобий кўникма ва сифатларнигина эмас, балки спортнинг бу турида ёмон таъсир қиладиган салбий нарсаларни ҳам бир хилда муваффақият билан ўтказишни таъминлайди.

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.

- техник тайёргарликда қурилиш материали ролини ўйновчи ёрдамчи вазифага эга бўлган, мусобақа машқлари ёки махсус тайёргарлик машқларини бажаришни яхшилашга ёрдам берувчи кўникма ва малакаларни ижобий кўчириш бўйича шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки такомиллаштириш учун;

- танланган спорт тури бўйича етарли даражада ривожланмаган сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида, иш қобилиятининг умумий даражасини ошириш учун;

- фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

Спорт машғулотларининг қўшимча воситалари. Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий восита ҳисобланса, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (куёш, ҳаво, сув) ва гигиеник омиллар (шахсий ва жамоа

гигиенаси) жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи (улардан тўғри фойдаланилганда) қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

Жисмоний машқлар таснифи. Танлашга қулай бўлиши учун жисмоний машқлар ўзларининг бутун бир гуруҳига хос бўлган умумий белгиларга кўра таснифланади.

а) машқларнинг анатомик белгиларига кўра таснифи:

- қўл мушаклари ва елка, бел учун;
- тана ва бўйин мушаклари учун;
- оёқ ва тос мушаклари учун.

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинади. Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғим-лари ва бошқалар.

б) Жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича:

- куч (тортилиш, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш);
- тезкорлик (шиддати);
- тезкор-кучлилиқ (сакраш, улоқтириш);
- чидамлилиқ;
- эгилувчанлиқ;
- ҳаракат мураккаблиги (координация).

в) Машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

- циклик турдаги машқлар;
- ациклик турдаги машқлар;
- аралаш турдаги машқлар.

г) Спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича:

- умумий ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайергарлик;

- махсус жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиги, эгилувчанлиқ);

- яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

- асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Циклик турдаги машқлар:

Давом этиши

- юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сон.дан

180 зарб. дақ.

- ўта юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сон.дан

160-179 зарб дақ

- катта энергия талаб қиладиган машқлар

5 дақ-30 дақ.

140-159 зарб. дақ.

- меъёрий энергия талаб қиладиган машқлар

300 дақ.ортиқ.

129-139 зарб дақ.

Ациклик турдаги машқлар:

Юкламанинг жадаллигини қуйидагича аниқлаш мумкин:

- маълум бир вақтда бажарилган машқлар сони.

Масалан, гимнастикада 1 дақ. давомида бажарилган қисмлар миқдори;

- маълум бир спортчи ва у бажараётган машқлар учун энг кўп куч сарфлаш муносабати билан фойизлар ўлчовида (улоқтириш, оғир атлетика);

- юқори энергия 90%-100%;

- энг юқори энергия талаб қилувчи 80% -90%;

- катта энергия талаб қилувчи 70% -80%;

- меъёрий энергия талаб қилувчи 60% -70%;

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Ўқув, меҳнат, маиший, спорт ҳаракат вазифаларини ҳал қилувчи ҳаракат кучларига мисол келтиринг?

2. Ҳаракат фаолиятининг асосий шакли гавда ҳолати бўлган спорт турлари номини айтинг?

3. Жисмоний машқларнинг тез ва изли самараси тушун-часи ва машғулот самарасини шакллантиришда уларнинг роли.

4. Сизнинг спорт ихтисослигингиздаги мусобақа машқлари ва уларнинг асосий тавсифи?

5. Сизнинг спорт соҳангиз учун хос бўлган махсус тайёргарлик, ўргатувчи ва ривожлантирувчи машқларга мисоллар келтиринг?

6. Ҳаракат базасини (ҳаракат имкониятларини) бойитиш (кенгайтириш) тартибида, умумий чидамлилиқни ривожлантириш мақсадида ва фаол дам олиш шакли сифатида. Сиз қўллаётган умумтайёргарлик машқлари.

### **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ**

Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятнинг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташкил этади. Масалан - тўсиқлардан ошиб ўтиш, узоқ ёки баландга сакраш, нишонга аниқ уриш ёки узоққа улоқтириш ва ҳ.к. Аммо ҳаракат вазифаларини қанчалик самара билан бажаришга биз бефарқ эмасмиз. Истиқболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўлларини излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариантларни қўллаш ва бошқалар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижага эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобга оли-нади.

Масалан: циклик ҳаракатда техникага баҳо беришда унга кам вақт ва куч сарфланишига эътибор берилади, бу жисмоний имкониятларни асраб қолишга ва югуриш, сузиш, велоспорт, эшкак эшиш кабиларда масофани ўтиш чоғида тезликни оширишга имкон беради.

Ҳаракатларнинг аниқлиги қаратилган мураккаб мажмуа машқларида (тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудаси ва бошқалар).

Спорт машқлар техникасини шаклланиш нуқтаи назаридан ҳаракатларни ўрганиш жараёни услуби намунавий ва хусусий техникани белгилайди.

Спорт ҳаракатларининг намунавий (эталон) техникаси янги ҳаракатларга ўргатиш асосида ётади. Аммо машқни эгаллаш жараёнида спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий техникаси шаклланади. Шахсий техника аниқ, спортчининг жисмоний тараққиёт хусусиятлари ва психомотор сифатларига мослаштирилган, намунавий ҳислатлардан иборат. Ҳаракат техникаси муқобил бир тизимга бириктирилган эгилиш, тикланиш, айланиш, букилиш каби ҳаракатларнинг маълум таркибидан иборат бўлади, унда навбатдаги ҳаракат аввалгисига боғлиқ бўлиб, кейингисига таъсир қилади.

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: "Югуриб келиб олдинга салто қилиш" - юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учиш баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиш баландлиги салто бажаришга улгуришни ва муваффақиятли ерга тушишни таъминлайди ва ҳ.к. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд. Асосий техника - ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

Масалан: югуриб келиб узунликка сакрашда югуриб келиш, силтаниш, учиш ва ерга қўниш техника асосини ташкил этади.

**Иккиламчи** техника - айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

Масалан: лангар билан юқорига сакрашда уни жойлаштириш хусусиятлари, салтони бажаришда бош ҳолати, силтанишда оёқ қўл ҳолати ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади.

Ҳаракат даврлари жисмоний машқнинг техника асосини ташкил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасидан иборат бўлади.

Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми вазифалари - ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш.

Ҳаракатнинг асосий қисми вазифалари - ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг яқунловчи қисми вазифалари – ҳаракатни бажариб уринишни тўхтатиш.

## **СПОРТДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР**

Жисмоний машқларни қўллаш усуллари спорт машқ услублари сифатида тушунилади.

Масалан: Югуришдаги машқлар спорт машғулоти воситаси сифатида бажарилиши лозим бўлган вазифаларга кўра турли кўринишларида қўлланилади.

- югуриш қадамлари техникаси устида ишлаётганда қоматни тик тутиб югуриш машқи (вариант сифатида) тавсия этилади;

- чидамлилиқни ривожлантириш учун камроқ тезлик билан узоқ масофаларга югурилади;

- тезлик имкониятларини ривожлантириш учун қисқа масофага катта тезликда югурилади.

Шундай қилиб у ёки бу усулни қўллаш машғулоти олдида қўйиладиган вазифалар билан белгиланади.

Спорт машғулотида қўлланиладиган усуллар дидактик (умумпедагогик) ва анъанавий (спорт педагогикасида қўлланиладиган) кабиларга бўлинади.

- спорт машғулотининг дидактик методлари.

Оғзаки тушунтириш методлари уч гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - ҳикоя, тасвир, тадбир методлари. Бунда сўз билим-ларини сингдириш воситаси сифатида қўлланилади.



2-гуруҳ - буйруқ, кўрсатма, йўриқлар услублари. Бунда сўз спортчи фаолиятини бошқариш воситаси бўлиб хизмат қилади.

3-гуруҳ - таҳлил, тавсия, баҳолаш услублари. Бунда сўз спорт-чи фаолиятини таҳлил қилиш ва баҳо бериш воситаси ҳисобланади.

Кўргазмали таъсир услублари тўрт гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - кўргазмали қурул усуллари. Бунда бевосита кўрса-тиш, кўз билан кўриладиган қўлланмалардан фойдаланилади.

2-гуруҳ - эшитиш (товуш) қуруллари усуллари

3-гуруҳ - ҳаракат кўргазмаси усуллари

4-гуруҳ - тез ахборот услублари.

Ҳаракатни кўрсатиш (намойиш этиш) методлари.

**Кўз мўлжали.** Бу усуллар ҳаракатни масофа ва вақт нуқтаи назаридан тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал учун махсус белги ва ашёлардан фойдаланилади.

Масалан: Узунликка сакрашда тезланиш чизиқ белгиси.

- Тегишли баландликка осилган байроқча снарядни улоқти-риш йўналишини белгилашга ёрдамлашади.

- Машқ деворидаги футбол дарвозаси тасвирини кўрсатувчи чизиқлар ва ҳ.к.

Булардан (энг соддаларидан) ташқари светолидер (югурувчи йўлак кўринишидаги) туридаги мураккаб қурилмалар қўлланилиши мумкин, бунда электр чироқларини кетма-кет ёқилиши спортчи учун ҳаракат (югуриш, сузиш) тезлигини белгилайди.

## **ЭШИТИШ (ТОВУШ) КЎРГАЗМАСИ УСУЛИ**

Товуш сигналлари ёрдамида ҳаракатнинг масофа - вақт ва вақт ҳолатини аниқлашга ёрдам беради.

Аввалдан берилган товуш сигнали ёрдамида мураккаб ҳаракат фаолиятини бажаришга асосий кучни сарфлаш вақтини айтиб беради.

Масалан: сувга сакрашга гуруҳланиш, қўлларни тушириш, гимнастикада эгилиш ёки ростланиш вақтлари.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракат мароми яхши эгалланади.

Масалан: ҳаракатнинг мураккаб ритмини чертиш мумкин, бу спортчи онги мақомни сақланишига ёрдам беради, унга амал қилиб спортчи маълум шароитда ҳаракатларни яхши бажаради.

Овоз етакчилари (айниқса циклик турларда) ҳаракатнинг тегишли жадаллигини (бутун масофа давомида) сақлашга ёрдам беради.

## **КЎРГАЗМАЛИЛИК УСЛУБЛАРИ**

Кўргазмалилик услуби ҳаракатни намоиш қилиш усули ёки бошқача айтганда кўргазмали усул билан аралаштириб юбориш мумкин эмас.

Гап шундаки, ҳаракат кўргазмалилиги методлари ҳаракатни кўриш орқали идрок этишни ташкил қилишга асосланган.

Бунинг маъноси шундаки, мураббий спортчига ҳаракатни унинг ўзида «етаклаб» ҳис қилишга ёрдам беради. Техниканинг асосий ҳолатларига эътибор берган ҳолда мажбуран “етаклаб” ҳаракат қилдириш унинг техник хусусиятини тезроқ эгаллашга имкон яратади.

Масалан: найза улоқтирувчи қўлини дастлабки ҳолатидан снарядни улоқтиргунча бўлган ҳолатлари.

Гимнастикада (снаряддаги машқлар) спортчини (махсус тренажерда ёки паст ўрнатилган снаряд) бутун ўрганаётган ҳаракати давомида кузатиб борилади.

## **ТЕЗ АХБОРОТ УСЛУБЛАРИ**

Бажарилган ҳаракат, унинг сифати, мушаклар таранглиги кучи, аниқлиги, узоқлиги ва ҳ.к. ҳақидаги ахборот.

Масалан: видеоёзув, боксда, теннисда зарб кучи, тўп, снаряднинг учиб тезлиги, югуриш, сузиш ва ҳ.к. тезлиги, тираниш кучи ҳақидаги ахборот.

Бу йўналишдаги услублардан фойдаланиш қуйидаги имкониятларни беради.

- 1) ҳар қандай мураккаб ҳаракатларга ўргатиш;
- 2) тананинг ҳар қандай қисмига танлаб таъсир этиш;
- 3) юкламанинг оз-оздан энг юқорисигача қатъий қисмларга бўлиб олиб бориш;
- 4) айрим ҳаракат сифатларини танлов асосида такомиллашгунча ривожлантириш.

Баъзан бу гуруҳдаги усулларни машқ ёки амалий услублар деб юритилади.

Амалий усулларни (жисмоний машқлардан фойдаланиш усуллари) шартли равишда икки гуруҳга бўлиш мумкин.

- а) ўргатиш усуллари (ҳаракат фаолиятига)
- б) ривожлантириш усуллари (жисмоний сифатларни)

Бу борада «услубий ёндашиш», «услубий йўналиш», «услубий усул» атамаларини фарқлаш зарур.

Қуйида ҳаракат реакциясини такомиллаштиришда услубий ёндашишлар берилган.

### **ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ**

Ҳаракатларни яхлитлигича қисмларга бўлган ҳолда икки хил услуб билан ўргатиш мумкин.

Яхлитлигича ўргатиш услуби ҳаракатни яхлитлигича бир неча марта қайтариш йўли билан ўрганилади ва такомиллаштирилади.

Услубни ижобий томони шундаки, ҳаракат техникаси тўлалигича эгалланади, унинг барча қисмлари ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади, ҳаракат таркиби, унинг ритмига зарар етмайди.

## УСЛУБНИНГ КАМЧИЛИГИ

Биринчидан, ўрганилаётган машқни тўлалигича бажарилганда мураббий спортчи йўл қўяётган хатоларнинг барчасига эътибор беролмай қолади. Шунинг учун мураббий асосий кўзга кўринган хатоларга эътибор бериб техникадаги айрим етишмовчиликларни кўрмай қолиши мумкин, уларни тузатишга эътибор бермаслиги мумкин.

Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўлалигича (кўп марта) такрорлайвериш айниқса ўрганишнинг бошида спортчини тез чарчашига сабаб бўлиши мумкин.

Бу услуб одатда техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган ёки қисмларга бўлганда техникани кўпол равишда бузилишига олиб келувчи машқлардан фойдаланилади.

Масалан: тўп тутиш, тортилиш ва ҳ.к.

Яхлитлигича ўргатиш методи ҳаракатни мустақкамлаш ва такомиллаштиришда айниқса яхши самара беради.

Яхлитлигича бажариш услубидан қуйидаги кўринишларда фойдаланилади.

а) ҳаракатлар қисмларини секин-аста ишлаб бориб қайта бажариш;

б) техника қисмларга ишлов бериш билан бажариш;

в) кўникмани мустақкамлаш мақсадида бажариш;

г) ўсиб боровчи кучланиш ёки тезлик билан бажариш (ҳаракат тезлигига қаршилик, уни ошириш);

д) ташқи муҳит (зал, майдон, томошабинлар, рақиблар ва ҳ.к.) ўзгарган шароитда бажариш;

е) тананинг турли хатолари бажариш.

## ҲАРАКАТНИ ҚИСМЛАРГА БЎЛИБ ЎРГАТИШ УСЛУБИ

Таркибига кўра мураккаб бўлган ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганган маъқул. Бу услубда ҳаракатлар тизими нисбатан мустақил қисмларга (тизимчаларга) бўлинади, улар алоҳида ўрганилади ва кейинчалик бир бутун қилиб бирлаштирилади.

Масалан: “Олдинга чўзилиб думалаш”

Ижобий томонлари:

- ўрганиш учун лозим бўлган қисмга барча эътибор қаратилади;

- хатога йўл қўйилган қисмларини қайта бажарилмайди;

- машқни тўлалигича бажаришга қараганда камроқ чарчайди.

Услубнинг камчиликлари:

Уни ҳаракатлар қисмга ажралмайдиган ёки ажралса ҳам техникага путур етадиган ҳолатларга қўллаб бўлмайди.

Масалан: бир оёқни силтаб ва иккинчиси билан итарилиб қўлларда туриш.

- машқларни ҳар қандай ва ҳатто омилкорлик билан қисмларга ажратиш ҳаракатнинг қайсидир хусусиятларини (вақт, куч, ритмikliги) йўқотишга олиб келади.

Услубга талаблар:

- ажратиладиган қисмларига путур етказмай қисмларга бўлиш лозим.

Масалан: «Жойида туриб орқага салто қилиш» буни “оёқни фақат кўкракка буккан ҳолатда юқорига сакраш” ни ўрганишга киришмасдан, орқага ҳам бурилиш ҳолатини юзага келтириш лозим. Гуруҳда чалқанча ётган ҳолатда юқорига сакраш тўшакка қайтиш.

- ажратилган қисмларини ўрганиш машқлари сифатида ҳаракат фаолиятига киритгани маъқул.

Сакрашлар: узунликка сакраш, сакраб чопиш, қадамлаб сакраш, уч марта сакрашга ўрганишда ёндоштирувчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Бу усулни техник жиҳатдан мураккаб бўлган спорт турларида (спорт ва гимнастика, конкида фигурали учиш, акробатика ва бошқалар) айниқса самараси ҳисобланади.

Услубнинг турлари:

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир бутунга қўшиб ўргатиш (сузиш усулларига ўргатиш),

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир-бирини аста-секин боғлаш (спорт гимнастikasi-снарядда машқлар)

- аниқлик киритиш мақсадида ҳаракат қисмларини қисқа муддатга ажратиш,

- ҳаракат қисмларини “ўрганиш машқлари” шаклида ишлаш.

- асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган усуллар (ривожланиш усуллари).

Ташқи юклама ва дам олишнинг турли шакллари ақл билан бириктириш (қўйилган вазифага мувофиқ равишда) услубнинг асосини ташкил этади.

Юкламанинг турлари:

Стандарт юклама - машқ давомида мушаклар ишининг жадаллиги ва юкламанинг ташқи томони доимий катталиги сақланади. Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) ҳам доимий бўлади ва ишнинг давомийлиги пропорционал равишда ўзгаради.

Масалан: айнан бир хилдаги оғирликни кўтариш (кўп марта),

- айтилган тезликда югуриш.

Ўзгарувчан юкламалар – машқ жараёнида юкламанинг жадаллиги ўзгаради. Агар у кўпайиш томонга бўлса, ўсувчи ҳисобланади. Агар камаювчи томонга бўлса пасаявчи

ҳисобланади. Агар ҳар икки томонга бўлса, ўзгарувчан юклама ҳисобланади.

Ўсувчан юклама организмнинг функционал ҳолатини оши-  
ради. Пасаяувчи юклама мушаклар иш ҳажмини оширишга  
имкон беради. Ўзгарувчан юклама танани унинг фаолияти турли  
даражаларини осон қўшилишига мослайди.

Стандарт юклама билан машқ усуллари.

Стандарт юкламанинг маъноси шундаки, машқ жараёнида  
мушак ишларининг доимий жадаллиги, бошқача айтганда  
юкламанинг ташқи томонининг доимий кенглиги сақланади.

Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) доимий  
бўлиб қолиб, иш давомийлигига мос равишда ортади.

Стандарт юклама машқлар усуллари танани ана шу юкка  
мослаштиришга ва эришилган қайта қуришни мустаҳкамлашга  
қаратилади.

Уларга бир текисдаги бажариш услуби мансуб.

Юклама дам олиш оралиги билан узилмайди ва ташқи  
катталиклар (узоқ бир хилдаги югуриш, эшкак эшиш, сузиш)  
бўйича ўзгармайди.

Масалан: бир хилдаги тезликда югуриш, тортилиш, арқон  
билан сакраш ва ҳ.к.

Ўзгарувчан юкламанинг машқлар услублари ўзгарувчан  
юкламалар - мушак ишларининг жадал ўзгариши билан боғлиқ.  
Улар қуйидагича бўлиши мумкин:

- тана вазифавий имкониятларини ошишига олиб келувчи  
ўсувчан юклама. Аста-секин тезликни ошириб борувчи югуриш,  
борган сари оғирроқ юк кўтариш, снарядни улоқтириш  
масофасини узайтириб бориш.

- мушаклар иши ҳажмини кўпайтириш имконини берувчи  
кама-ювчан юклама. Тезликни камайтирувчи югуриш, камроқ  
оғирликдаги юкни кўтариш, снаряд отиладиган масофани  
камайтириш.

### **Ўйин услуби**

Ҳаракат фаолиятини ўйинлар шароитида, улар учун хос бўлган қоидалар доирасида, техник-тактик усул ва шароитларда бажаришни кўзда тутди.

Бу методни қўллаш шуғулланувчилар турли хилдаги олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатларда мустақил қарор қилишда дадил, фаол ҳаракатни таъминлайди, бу эса ташаббускорлик, дадиллик, интилувчанлик, мустақиллик, ўз ҳиссиётларини жиловлай олишдек ҳислатларни тарбиялайди

### **Мусобақа услуби**

Машғулот жараёни самарадорлигини ошишини таъминловчи мусобақа фаолиятини махсус ташкил этилган машғулот кўзда тутди.



## **СПОРТДАГИ ЮКЛАМА ВА УНИ СПОРТЧИ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ МАШҲУЛОТ ЮКЛАМАСИ**

Ҳар қандай жисмоний машқни бажариш танани анча юқори даражадаги функционал фаолликка ўтказиш билан боғлиқ. Шундай қилиб «машғулоти юкламаси» тананинг қўшимча фаоллигини англатади.

Тананинг ортиқча фаоллиги маълум миқдорда куч сарфини талаб этади (бу кучнинг катталиги юк катталигига боғлиқ), бу маълум бир вақтдан кейин чарчашга олиб келади ва тикланишга зарурат сезилади.

Машғулоти юклама куч сарфи ва чарчашга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёнларини қўллайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

Қуйидаги юкламалар фарқланади:

- машқ (ўстирувчи) - бу спортчи танасида таркибий характердаги анчагина ижобий ўзгаришларни таъминлайди.
- барқарорлаштирувчи - бу эришилган мослашиш ҳолатини мустаҳкамлайди.

Шу билан бирга «машғулоти юкламаси» тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди. Кам, ўртача, маълум даражадаги ва юқори юкламаларни фарқлаш зарур.

**Юкламанинг турлари ва хусусиятлари.** Спорт амалиёти қўлланилаётган юкламалар ўз хусусияти характерига кўра машқ ва мусобақа, одатий (маълум спорт ихтисослиги учун) ва ноодатий турларга бўлинади, ўстирувчи таъсир йўналиши бўйича куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик ва уларнинг аралашмасини ривожлантиришга хизмат қилади, руҳий танглик бўйича кўп ёки кам руҳий тарангликни талаб қилувчи, спортчи танасига таъсир даражаси бўйича кичик, ўрта, сезиларли, катта юкларга тақсимланади.

Юкламанинг ташқи ва ички томонларига тегишли кўрсаткичларни шартли равишда фарқлаш қабул қилинган.

Юкламанинг ташқи томони - бу машқлар бажариш давомийлиги, машғулот машқларини такрорлаш миқдори, ҳаракат тезлиги, темпи, ташилаётган оғирлик катталиги ва ҳ.к.

Юкламанинг ташқи кўрсаткичлари - мураббий ва спортчини йўналтиради, машқ жараёни айрим машғулотлар ва машқ вазифаларини миқдорий ўлчамларини белгилайди. Машқ ишларини режалаштириш ва ҳисобга олишда улардан фойдаланилади.

Юкламанинг ички томони - бу тананинг вазифавий имкониятларини жалб этиш даражаси (ЧСС, нафас олиш ҳажми, қон босими ва бошқа кўрсаткичлар).

Юкламанинг ички кўрсаткичлари - (тананинг вазифавий силжишлари кўрсаткичлари) машқи юкларининг мақсадга мув-

фиқ ҳажмини, машқ юки таъсири остида спортчи танасидаги силжишлар динамикасини ҳаққоний баҳолашга имкон беради.

Машқ юкламанинг катталиги - унинг жадаллиги (танглиги) ва ҳажми (миқдори) натижаси сифатида белгиланади.

Юкламанинг бу катталикларини бир пайтдаги кўпайиши маълум бир даражага етгунча давом этиши мумкин, бундан кейин жадалликнинг ўсиши ҳажмини пасайишига олиб келади ёки аксинча.

### **Машқ юкламанинг ҳажми ва шиддати**

Ҳажм - юклама таъсирининг давомийлиги ва айрим ёки кўпгина машқ, машғулот, давр, босқич, давра кабилар вақтида бажарилган ишларнинг умумий миқдори.

Шиддати - машқнинг ҳар бир ҳолатига (тезлик, такрорлаш миқдори ва ҳ.к.) юк таъсирининг кучланиши ва кучининг катталиги.

Юклама спортчи танасига таъсир этиши фақат ташқи омилларга (ҳажми ва жадаллик) танадаги вегетатив (ҳаётийликни таъминловчи тизим) силжишларгагина эмас, балки бажарилаётган машқларнинг руҳий (хусусан сезги) таранглиги ва муқобиллашти-рувчи мураккаблигига ҳам боғлиқдир.

Амалиётда юкнинг мураккаблигини баҳоловчи бир неча усуллардан фойдаланилади.

Спорт гимнастикаси - акробатика ва снаряддаги элементлар муқобиллаштирувчи мураккаблигига кўра ("А", "Б", "С", "Д") гуруҳларга бўлинади.

Кураш - кураш усуллари уларни ўтказиш мураккаблигига кўра турли миқдор баллари билан баҳоланади.

### **Юкламалар орасидаги дам олишнинг аҳамияти**

Маълумки, машқ жараёни дам олишни ўз ичига олади. Дам олиш ўз қонуниятларига кўра амалга оширилсагина машқнинг ташкилий таркибий қисми бўлиб қолади. Ўта қисқа

ёки узоқ мuddатли дам олиш машқ таркибига путур етказади, унинг асосий таркибидан ортиқча машқ қилганлик ёки етарли машқ қилмаслик сабабига айланиб қолади. Мана шундан спорт машқидаги дам олишини тартиблаш (юк ва дам олишни ниҳоятда мувофиқлаштириш) муаммоси юзага келади.

Машқ жараёнидаги дам олиш қуйидаги икки асосий вазифани бажаради:

1-машқ юкларидан кейин иш қобилиятини таъминлашга ёрдам беради.

2-юклама самарасини яхшилаш (энг маъқул варианты) воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириб ёки кўпайтириб юк умумий (кумулятив) самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Дам олишнинг тикланиш фазаси оралиғи машғулотлар орасидаги дам олиш ҳар доим эртароқ тугаши лозим, яъни суперкомпенсация фазасидан кейин бошланадиган қайта (редукция) фазаси бошланмай туриб.

Тикланиш жараёнларининг давомийлиги кўпинча машғулотлар йўналишига боғлиқ бўлади.

Спортчи тезлик йўналишидаги, шунингдек муқобиллаштирувчи қобилият, тезлик-куч сифати, техник, маҳоратни оширувчи машғулотлардан кейин тезроқ тикланади.

Одатда бундай йўналишдаги катта юкламали машғулотлардан кейин тикланиш 2-3 кунда якунланади.

Машғулотлар чидамлиликка йўналтирилган бўлса, спортчи танасида муҳим силжишларни юзага келтиради ва шунинг учун тикланиш жараёни секинроқ 5-7 кунда рўй беради.

Тикланиш жарёнлари тезлиги машғулотнинг кўплиги ва спортчи маҳорати даражасига ҳам боғлиқ. Юқори ихтисослиги спортчида тикланиш II ва III разряддагига қараганда 1,5-3 марта тезроқ якунланади.

Тикланиш жараёнларининг давомийлигига спортчи танасининг шахсий хусусиятлари ва юкламанинг умумий катталиги ҳам таъсир қилади.

Спортда жаҳон миқёсида эришилаётган ютуқлар машқ жараёни услуги ва мазмунини ўзгартириш заруратини вазифа қилиб қўймоқда ва биринчи навбатда машқ юкининг ҳам ҳажмини, ҳам жадаллигини ошириш кўзда тутилади.

Машқ юкламанинг ўсиши, тикланишининг замонавий воситаларини тадбиқ этилиши спортчиларнинг мослашиш имкониятларини ошишига, улар янада юқори спорт ютуқларига эришишга ёрдам беради. 20-25 йил илгари ёш спортчилар имкониятига тўғри келмайдиган ҳолат ҳозирги пайтда меъёр бўлиб қолди. Турли асосий йўналишдаги юкларни тўғри мувофиқлаштириб ва кетма-кет қўллаб, тикланишнинг катталиги ва вақтини ўзаро келиштириб кунига икки ва уч марта машқ қилиш имконияти туғилади.

## СПОРТ МАШҒУЛОТИДА ЧАРЧАШ ВА ТИКЛАНИШ

*Чарчаш жараёни* - бу жисмоний иш бажариш чоғида турли аъзолар, қисмлар ва умуман танада рўй бераётган ва охир оқибатда бу ишни давом эттиришга имкони бермайдиган ўзгаришлар мавжуд.

*Чарчаш ҳолати* - чарчашни шахсан сезганда рўй берадиган иш қобилиятини сусайиши билан белгиланади.

Чарчаш ҳолатида спортчи ишнинг жадаллиги ёки сифатини (бажариш техникаси талаб даражасида тура олмайди ёки уни тўхтатишга мажбур бўлади.

Чарчаганлик оқибатида иш қобилиятини сусайишнинг асосий сабаблари қуйидагилар:

- энергия билан таъминловчи манбаларнинг ҳолсизланиши (АТФ, КрФ, гликоген),
- улардан фойдаланиш қобилиятини пасайиши
- алмашинув моддаларини (лактат) тўпланиши,
- танада сув миқдорини камайиши.

Тиклаш режимига сарфланган энергияни ва тананинг гидроэлектродит мувозанатини тиклашга қаратилиши лозим.

Машқ жараёнида дам олиш машқнинг таркибий қисми сифатида қуйидаги икки вазифани бажаради:

- машқ ва мусобақа пайтидаги оғирликдан кейин иш қобилиятни тиклайди:
- юклама самарасини оптималлаштиришнинг (энг яхши вариантини танлаш) воситаларидан бири сифатида хизмат қилади.

Кескин ва доимий, умумий ва чекланган, яширин (ўрни тўладиган) ва очик (ўрни тўлатилмайдиган) чарчаш фарқланади.

Кескин чарчаш қисқа пайтдан, аммо спортчининг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос келмайдиган ўта жадал ишлашдан кейин рўй беради.

Доимий чарчаш – қатор машқлардан кейин етарли даражада тикланиб олмаслик натижасида рўй беради. Доимий чарчаш жараёнида янги ҳаракат кўникмаларини эгаллаш қобилияти пасаяди, иш қобилияти тушади, тана қаршилиги сусаяди.

Умумий чарчаш барча мушак гуруҳлари ишга жалб қилинган пайтда вужудга келади. Марказий асаб тизими доимий ишини бузилиши, мувофиқлай олмай қолиш, ҳаракатларни бажаришда иродани заифлашиши хос хусусият ҳисобланади. Бундай ҳолатда танадаги кучнинг заифлашуви тез тез нафас олиш, юрак уришини тезлашуви, ишни давом эттира олмаслик сезилади.

### **Чекланган чарчаш - бу айрим мушак гуруҳларини чарчаши**

Яширин (ўрни тўлатиладиган) чарчашга иродани ишга солиш ҳисобига иш қобилиятининг юқори даражаси хос хусусиятдир. Бу соҳада ишлаш кам даражадаги иқтисод қилиш билан боғлиқ.

Очиқ (ўрин тўлатилмайдиган) чарчаш яширин чарчаш пайтида иш тўхтатилмаса юзага келади. Ички аъзолар ва ҳаракат аппаратлари вазифасини сусайиши билан иш қобилиятини пасайиши бош белги ҳисобланади. Одатда бундай ҳолатда спортчи масофадан четлайди, машғулотни тўхтатади.

Максимал анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришдаги чарчашни ўсишига МАТ да ва асаб-мушак ижроия аппаратида рўй бераётган жараёнлар муҳим ўрин тутади. Айниқса креатин-фосфат тез сусаяди. Лактат аралашмаси унчалик кўп эмас, негаки иш қисқа муддатлидир.

Максималга яқин анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришда чарчашни ўсишига ҳам МАТда ва асаб-мушак ижроия аппаратида (ишлаётган мушакларда) рўй бераётган ўзгаришлар етакчи ўрин тутади. Мушакларнинг ўзида фосфаген

ва мушак гликогени жадаллик билан сарф бўлади. Анча миқдорда сут кислотаси тўпланади.

Субмаксимал анаэроб қуввати соҳасида ишлаш чоғида фосфагенларнинг (АТФ, КрФ) ресинтези (тикланиши) етарли даражадаги тезликда рўй беради, шунинг учун иш охирида уларнинг сезиларли даражадаги сарфи билинмайди. Бу қувват соҳасидаги ишни бажариш чоғида мушак ва қонда лактатни тўпланиши асосий хусусият ҳисобланади

Максимал аэроб қувватли машқларни бажаришда чарчаш энг аввало кислород ташувчи тизим билан боғлиқ, унинг энг сўнгги имконияти иш қобилиятини чегаралайди. Ишлаётган мушакларни кислород билан етарли даражада таъминланмаганлиги қувватнинг ушбу ҳолатидаги чарчашнинг бош сабаби ҳисобланади.

Максимал олди аэроб қуввати машқларини бажаришда ҳам кислород етказиб бериш тизими имконияти муҳим ҳолат ҳисобланади. Қонда лактат аралашмасининг кўпайиб кетиши чарчаш ҳосил бўлганлигининг бош сабаби эканлиги ҳақида ҳулоса қилиш мумкин.

Ўрта аэроб қуввати зонасида ишлаш ҳам кислород етказиб бериш тизимига катта таъсир кўрсатади. Бундай қувват билан ишлаш чоғида мушак гликогенининг сезиларли сарфи ва жигар гликогенининг кучли сарфи кузатилади.

Кам аэроб қуввати машқи ҳам юқорида айтилганидек, аммо буларнинг барчаси анча кеч рўй беради.

М.П. Павлов таъкидлаганидек чарчаш ва тикланиш - бу бир жараённинг икки томонидир. Уларнинг мутаносиблиги - ҳаракат ҳолатининг асоси ёки ҳаётий таркибнинг паст фаоллиги ҳисобланади.

Машқ ёки мусобақа жараёнида спортчи танасида рўй беради-ган физиологик ва биологик ўзгаришлар ишлаётган аъзолар ҳолатини ёмонлаштиради. Аммо уларнинг ўзи



тикланиш жараёини жадаллаштиради. Бунда чарчаш қанчалик тез рўй берса тикланиш шунчалик тез бўлади.

Ишлагандан кейин тикланиш жараёининг қуйидаги 3 даври белгиланади:

- 1 - тез тикланиш даври,
- 2 - секин тикланиш даври,
- 3 - суперкомпенсация даври.

Дастлабки икки давр учун чарчатадиган иш натижасида сусайган иш қобилиятини тиклаш даври мос келади, учинчи давр - аста-секин меъёрадаги (ишчи) даражасига қайтувчи юқори даражадаги иш қобилияти.

Тикланиш жараёининг хусусияти шундаки, тикланиш тезлиги ва давомийлиги ишнинг қуввати билан тўғридан-тўғри боғлиқдир, яъни иш қуввати қанчалик юқори бўлса иш вақтида шунчалик кўп ўзгаришлар рўй беради ва тикланиш тезлиги шунчалик юқори бўлади. Шундай қилиб, машқнинг давомийлиги қанчалик қисқа бўлса, тикланиш даври шунчалик қисқа бўлади. Максимал анаэроб қуввати ишидан кейин кўпгина вазифаларни тикланиш давомийлиги бир неча минут, марафон югуришдан кейин эса бир неча кун тикланилади.

Машқлар орасида дам олиш вақтини камайтириб ёки кўпайтириб юкламанинг кумулятив самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Дам олишнинг (машғулотлар орасидаги дам олиш) тикланиш даври ораси барча ҳолатларда орқасидан суперкомпенсация даври вужудга келадиган редукция (тескари) даври бошланмасдан тугаши лозим.

Тикланиш даври давомийлиги қуйидагиларга боғлиқ:

- юкламанинг катталиги;
- юкламанинг йўналиши;
- спортчи малакаси;
- тикланишга бўлган шахсий хусусиятлар.

Махсус шароитларда, масалан, ўқув машқ йиғинларида кунига икки марта машғулот ўтказишнинг мақсадга мувофиқлиги катта ҳажмдаги машқ ишларини бажариш билан боғлиқ замонавий спорт табиатидан келиб чиқади.

Енгиллатиш юкламаларидан (2-3 машғулотга бўлиш натижасида) кейин тикланиш жараёnlари асосан 6-8 соатдан кейин якунланади. Бунда энергия заҳираларининг 85-90% тикланади. Юк тақсимои жигар ва мушакларда гликогеннинг жадал йиғилиши билан ўтказилади.

Тикланиш жараёнини тезлатиш мақсадида тикланишнинг турли шакллари шунингдек фаол дам олиш ҳам қўлланилади. Бу ҳолатда бир хилдаги мушак фаолиятини бошқаси билан алмаштирилади. Фаол ва пассив дам олишни бирикуви ҳам машқлар, ҳам машғулотлар орасида ранг - баранглаштириш сифатида қўлланилади. Мусобақа жараёнида стартлар орасидаги вақт чўзилиб кетган пайтда айрим спортчилар аутоген машғулоти ва қисқа муддатли уйқудан фойдаланиб тўлалигича тикланишга улгуради.

## **МАШЎУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ**

- Спорт тайёргарлиги томонларининг нисбати (умумий ва махсус жисмоний, техник ва психологик ҳ.к.) бир бирига боғлиқлиги билан;

- Машғулот ва мусобақа юкламаларининг параметрларининг нисбати (юкламанинг ҳажми ва шиддати ҳ.к.);

- Машғулот жараёнини хар хил звенолари ўртасидаги кетма-кетлик ва боғлиқлик (тренировка машғулоти, микро ва мизоцикллар, даврлар, босқичлар ва ҳ.к.);

- Машқ билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида уч босқичдаги тузилиш фарқланади;

- Микро тузилиш - айрим машғулотларини тузилиши ва микроцикллар;

- Микро тузилиш ўрта цикларни тузилиши ва машғулотларнинг босқичлари;

- Микро тузилиш-катта цикларнинг тузилиши.

Спорт машғулотлари ҳамма бўлакларининг мазмуни, восита-лари методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлангандир.

Машғулот микроциклини тузилиши

Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотлар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Кўпинча ҳаётда бир ҳафталик (7 кунлик) микроцикл ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларининг умумий режимида қўшилиб кетади. 7 кун давом этадиган микроциклларни кўпинча ҳафталик цикл дейилади.

Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда, шу жумладан шахсий мусобақа даврининг алоҳида керакли жойларида, ўтказиладиган мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлаштирилади. Масалан: агар қиличбозлик ва спорт гимнастикасидан қуйидаги схема бўйича мусобақа ўтказилганда қиличбозлик 1 - кун шахсий мусобақа 2 - кун командалар мусобақаси, 3 - кун финал.

Спорт гимнастикаси 1 кун мажбурий дастур

2 кун эркин дастур

3 кун кўп кураш финали

4 кун кўпкурашнинг айрим турлари финали.

Бу кўринишда эса микроцикл шу схемани ўзгартирмасдан такрорлаши шарт

Микроцикллар камида икки: кумилацион (йиғувчи), (у ёки бу даражадаги чарчаш билан боғлиқ), ҳамда қайта тикловчи, машғулотлар характерида тузилган фазодан иборат бўлади,

Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлади. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорланиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади.

Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалламаслиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин .

Машғулотлар мазмунининг кетма-кетлиги эса тайёгарлик даврига, вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта ҳажмдаги иш тез-тез қайта тиклашни талаб қилмайди, балки юқори шиддатда катта ҳажмли иш бажариш машғулотга қайта тиклашни тез-тез киритишни талаб қилади.

Микроциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларни қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олиниши керак.

1. Микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик - кучлилиқ сифатларини оптимал иш қобилияти ошган кунлардагина қўйиб тузишни принципаал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиқка қўйидагидан катта талаб, тезкорликдан кейини қўйилади. Катта юкламадан кейин, кўнинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади.

Аниқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чаққонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларини тарбиялаш, ҳамда машқлар техникасини такомиллаштиргандан кейин ўртача 2 - 3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади.

Масалан: тезкор кучлилиқни тарбиялашга қаратилган машғулотни катта юкламали машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

2. Спорт формасига кирган юқори малакали спортчиларда 1-2 разрядли спортчиларга қараганда 1,5-2 марта тез тикланиши мумкин.

Индивидуал қобилиятига қараб тезкор-кучлилиқ машқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120 соатда тикланади.

Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги микроциклдаги юклама шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш қобилиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклама орқали 2-3 кун олдин ҳосил қилинади.

Микроцикллар тузилишини аниқловчи шарт ва шароитларга қуйидагилар киради.

1. Спортчилар ҳаётидаги умумий режим (ўқиш ва меҳнат қилиш фаолияти) ва унга боғлиқ бўлган ишчанлик динамикаси.

2. Микроциклдаги юкламани умумий катталиги машғулотлар сони ва мазмуни.

Бу омилларни таъсир кўрсатиши спорт мутахассислиги ҳамда тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Масалан: Машғулотларнинг мазмуни, уларнинг микроциклдаги сони, юкламанинг ҳажми, ҳар бир спорт турида енгил атлетикачиларда, гимнастларда, сузувчиларда, курашчиларда, боксчилар ва ҳ.када ҳар хил бўлади. Бундан ташқари бошловчи спортчилар ва юқори разрядли спортчилар машғулоти жараёнида ҳам шундай фарқни кўриш мумкин.

3. Машғулот юкламаси ва биоритмик факторларга нисбатан жавоб бериш реакциясининг индивидуал хусусиятлари.

Шуғулланувчилар организми бир хил ҳажм ва шиддатдаги юкламага ҳар хил жавоб беради. Бу эса уларнинг организмни ҳар хил хусусиятларига боғлиқ. Шунга нисбатан, машғулот юкламасига ҳам ҳар хил спортчини организми индивидуал мослашиш (адаптация) беради. Н.С. Қучеров ва бошқаларни кўрсатишига қараганда микроцикл фазаларини ҳафталик биоритм фазалари билан келиштириш мақсадга мувофиқдир.

1. Микроцикллар юкламасининг тузилиши, циклнинг ичида ўзгариши мумкин, % юклама ҳажми циклнинг юқори

аҳамиятига қараб чанғида баландликдан сакровчиларнинг мусобақа давридаги микроциклдаги юкламанинг динамикаси.

2. Микроциклларнинг тузилиши, машғулот даврлари ва босқичларини тузилишига қараб, уни қайси (жойга қўйиш режалаштирилади) жараёнига борлиқ. Ўзини шакли ва мазмунига қараб, тайёргарлик даврининг умум тайёргарлик босқичидаги микроцикл ҳеч қачон шахсий мусобақа давридаги микроциклга ўхшамайди, Хамма даврлар учун ишлатиладиган универсал микроцикл ҳам бўлиши мумкин эмас. Машқлар комплексини асосий ва қўшимча машғулотларининг тартибини алмаштириш, юклама ва дам олишни ўзгартириш билан мураббий машғулот жараёнининг ўсиб боришини ва спортчи организмнинг юқори натижа кўрсатиши учун тайёрлаб боради.

Микроциклларнинг турлари ва уларнинг алоҳида хусусиятлари.

Спорт машғулот жараёнида қуйидаги микроцикл тури аниқланади;

- тортувчи
- зарбдор
- яқинлаштирувчи
- мусобақа
- қайта тикловчи

а) тортувчи микроцикллар: катта бўлмаган ҳажмдаги юкламалардан тузилиб, спортчи организмни шиддатли машғулотларга киритилишига қаратилади. Булар фундаментал даврни 1-(умумтайёргарлик) босқичида ишлатилади.

б) зарбали микроцикллар: катта ҳажмдаги юкламани шид-датли бажаришга қаратилади, Буларни асосий вазифаси спорт-чиларнинг организми мослашиш жараёнининг асосий техник ва тактик, жисмоний ахлоқий, иродавий махсус психологик ва интеграл вазифаларни ечишда ёрдамлашишдан иборатдир. Буларни асосий ўрни фундаментал даврни 2-махсус

тайёргарлик босқичи ва шахсий мусобақа даврларида ишлатилади.

в) яқинлаштирувчи (моделли) микроцикллар-асосий вазифаси мусобақага яқинлаштиришдан иборатдир. Буларни ички қисмида келгувчи мусобақаларни режими такрорланади. Мураббий асосан спортчини меҳнат режимида, унинг организминини тикланишига, дам олишига, асосий диққатини жалб қилиб, чарчатмасдан мусобақага олиб чиқиши зарур.

г) қайта тикловчи микроцикллар - булар билан кўпинча зарбали микроцикллар серияси тугалланади. Шунингдек шиддатли мусобақа фаолиятдан кейин ҳам (режалаштирилади) ривожлантирилади.

д) мусобақа микроцикллари - мусобақада қатнашиш. Бу ёки у спорт турининг дастурига биноан тузилади. Машғулот микроциклларини тузиш учун қуйидагиларни билиш шарт.

- спортчини организмга, ҳар хил ҳажмдаги ва йўналишдаги юклама қандай таъсир кўрсатишини.

- юкламалардан кейин организмни қайта тикланиш динамикаси ва давом этиш вақтини.

- катта жисмоний юкламадан кейин қайта тикланиш жараёни тезлаштириш мақсадида ва ўрта даражадаги юкламаларни ишлатиш имконияти

Микроцикллардаги юклама ва дам олишни алмаштириш организмни қуйидаги 3 хил типдаги реакцияга олиб келиши мумкин.

а) машқ билан чиниққанликии максимал ривожланишига,

б) машғулотнини кам самарадорлигига ёки уни бутунлигича йўқлигига,

в) спортчини ҳолдан тойиши ёки мадори фуришига.

Биринчи типдаги реакция - микроциклга катта ва анчагина юкламали, оптимал машғулот сони киритиб улар ўзаро рационал ҳолда ҳамда кичик юкламали машғулотлар билан алмаштирилган тақдирда организмни реакция орқали жавоб беришга олиб келади.

Иккинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар сони ва уларнинг юкламаси машқ билан чиниққанлик даражасига кам таъсир кўрсатса, учинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар рационал алмаштирилмаган тақдирда организмни тез реакция беришига олиб келади.

### **Машғулот мезоциклларини тузилиши**

Мезоцикл микроцикллар тизими сифатида.

Машғулот микроцикллари, машғулот жараёнларининг 3 дан 6 ҳафтагача давом этадиган жараёнидир. Машғулот жараёнини мезоцикллар асосида тузиш шу даврдаги тайёргарликни, машғулотдаги юклама динамикасини таъминлаш, восита ва методларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш спортчига педагогик таъсир кўрсатишни, организмни қайта тиклаш жараёни билан қўшиш натижасида керак бўлади. Жисмоний сифатларни ва қобилиятларини ривожлантиришига қаратилади.

### **Машғулот мезоциклларнинг типлари**

Кўпинча тортувчи, базали тайёргарлик назорат, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикллари бўлади.

Тортувчи мезоциклларни - асосий вазифаси спортчини, махсус машғулот ишларини самарадорлироқ бажарилишига аста-секин киритилишидан иборатдир. Бу эса машқларни ишлатиш билан имкониятларни охирига қаратилган тизим ва меҳанизмларни даражасини аниқловчи ҳар хил чидамлик турларини ривожлантириш имкониятлари тезкор - кучлилиқ ва згилювчанлик сифатларини танлаб такомиллаштириш. Охирги хисобда ишнинг самарадорлигини охирига қаратиладиган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтиришдан иборатдир.



Базали мезоциклларга - организмни асосий тизимларни функционал имкониятларини кўтариб, жисмоний сифатларини тарбиялаш, техника-тактика, ва психологик тайёргарликни такомиллаштирилади.

Машғулот дастури - ҳар хил бажарилиши бўйича шиддатли машғулотлардан катта юкламалардан фойдаланган ҳолда тузилади,

Тайёргарлик назорати - мезоциклларида спортчини олдинги мезоциклларда эришган имкониятлари синтез қилинади ёки интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Машғулот жараёнида кўпинча мусобақа ва махсус тайёргарлик машқларини мусобақа шароитига максимал равишда якин-лаштирилади.

Мусобақа олди мезоцикллари - спортчини тайёрлаш жараёнидаги хатоларни йўқотишга техник имкониятларини такомиллаштиришга қаратилган. Бу мезоциклларда асосий ўринни мақсадга мувофиқ равишда психологик ва тактик тайёргарлик ташкил қилади. Мезоцикл юкламали ва юкламининг камайиши билан тузилиши, бу эса ўз вақтида адаптация жараёнини, чарчашга қарши туришини самаралироқ бажаришга олиб келади,

Мусобақа мезоциклларини сони ва тузилиши спорт турини, спорт тақвимини хусусияти, спортчининг малакаси ва тайёргарлик даражаси билан аниқланади. Циклик характердаги спорт турларида, асосий мусобақалар кўпинча 1 ойдан 2 ойгача давом этади, бунда бир ёки иккита мусобақа мезоцикли ишлатилади, спорт ўйинларида асосий мусобақалар 6-10 ой давом этади. Бу вақт ичида 5-6 та мусобақа мезоцикли бошқа мезоцикллар билан алмаштирилган ҳолда ўтказилиши мумкин.

Микроцикл ва мезоциклларни қўшиб олиб бориш - мезоциклни олдига қўйилган вазифасига қараб, унинг ичига воситалари ва йўналиши бўйича,

- тайёргарликни айрим томонларини:
- интеграл тайёргарлигини амалга оширишни:

- катта юкламадан кейин ўтадиган адаптация жараёнини тикланишига шароит яратишни ўз ичига оладиган микроцикллар киради.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчашнинг ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотларидаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкломани кутилиши орқали бир микроциклдан 2-микроциклга чарчашни ортиб бориши билан характерланади.

Бу эса, организмни функционал тизимига ва техникани мустаҳкамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкломани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги ҳафталик микроцикллар юкломасини умумий суммасини бирлаштириш амалга оширилади.

Микроциклларни ҳар хил типлари уларнинг юкломасини умумий суммасини кўп хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типда бирлаштириш юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонова В.Н.).

### **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.

## МУНДАРИЖА

Сўз боши .....	3-5
Спортчиларни йиллик ва қўп йиллик тайёрлаш жараёнида узок вақтли мослашувнинг ташкил топиши.....	4-11
Тезкор-куч спорт турларида:.....	12-13
Таълим жараёни таркиби.....	14-18
Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, боскичлари ва асосий услубияти.....	18-21
Қўп йиллик спорт жараёнини такомиллаштириш тизимида спортчиларни таёрлашнинг асослари.....	22-24
Спортчини умумий ва махсус таёргарлигининг Бирлиги.....	25-27
Машғулот жараёнининг услуксизлиги, юклама ва дам олишнинг зичланган режими.....	27-29
Машғулот талабларининг аста-секин ва максимал ортиб бориши.....	30-34
Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон Ўзгариши.....	34-37
Машғулот жараёнининг циклиги.....	38-40
Спорт машғулотларининг воситалари.....	40-46
Жисмоний машқлар техникаси.....	46-48
Спортда қўлланиладиган услублар.....	48-56
Спортдаги юклама ва уни спортчи организмига таъсири машғулот юкламаси.....	57-61
Спорт машғулотида чарчаш ва тикланиш.....	62-66
Машғулот жараёнининг тузилиши.....	66-74
Фойдаланилган адабиётлар.....	75







